

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

VIVE CONSCIENTE
EMOCIONES:
SENTIR PARA DEJAR IR

AUTOAMOR
TÚ ERES EL AMOR
DE TU VIDA

BIOENERGÉTICA Y
AROMATERÁPIA
EL SECRETO DE LOS
ANCLAJES OLFATIVOS

ESCUELA EMOCIONAL
APRENDE A RELATIVIZAR

PURA VIDA
DÍME CUÁNTO TE CUIDAS Y
TE DIRÉ CUÁNTO TE QUIERES

SER CONSCIENTE, SER VALIENTE
ESTRATEGIAS SANAS Y CONSCIENTES
PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD

NEUROCIENCIA ANCESTRAL
CONTRATOS ENERGÉTICOS



BIENVENIDO/A

A TU REVISTA CONSCIENTE

En primer lugar, nos gustaría darte las gracias por formar parte de Vida Consciente Magazine, porque si estás aquí, significa que algo ha despertado en ti. Una chispa, “un no se que, que qué se yo” que te ha llevado a querer vivir una vida más CONSCIENTE.

En segundo, contarte que nuestra intención, la de todo el equipo y la de todas las personas que ya colaboran en esta revista es:

Expandir nuestro mensaje para crear entre tod@s un mundo más consciente.

Ofrecer nuestro conocimiento y “tragozo” para ayudar a quienes lo necesitan.

Compartir herramientas, recursos y contenido de valor, para hacer más fácil el proceso de aquellos/as que están en el camino del despertar y el desarrollo personal.

Nuestro propósito es simple, pero de gran importancia, por eso estamos deseando que nos acompañes.

Y queremos que TÚ, amada/o lector/a seas el principal protagonista.

Esperamos que disfrutes de la lectura.

NOTA IMPORTANTE:

Esta revista es un magazine divulgativo. De ninguna manera sustituye el parecer o pautas de un médico o profesional de la salud. Consulta siempre a un médico para tratar los asuntos relacionados con tu salud.

EDITORIAL

LRA EDITORIAL

SILVIA SIGNES

Directora y Editora

SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

¿Tienes un mensaje que ofrecer al mundo para ayudar a crear más conciencia?

¿Te gustaría ser Socio/a Creador de Contenido para Vida Consciente Magazine?

¡Rellena el formulario AQUÍ!

SUSCRIPTORES

¿Cuántas revistas conoces en las que puedes tener acceso e interactuar con los Creadores de Contenido?

¿Quieres sugerirnos temas de tu interés o compartirnos tus inquietudes?

¿Te gustaría poder plantear tus dudas a nuestros profesionales y expertos/as?

Al final de cada artículo, encontrarás toda la información que necesitas para contactar y saber más sobre nuestros Creadores de Contenido.

¡Escríbenos AQUÍ!

CONTACTANOS

Además, nos encantará conocer tu experiencia con la revista y escuchar tus sugerencias.

Contacta con nosotros aquí:

mindfulifemagazine@gmail.com

O rellena este **FORMULARIO**

CARTA DE LA EDITORA

Todo el mundo se marca propósitos para el comienzo del año, y todos los años, muchísimas personas, más pronto o más tarde terminan abandonando a mitad del camino o se rinden por no haber logrado la meta establecida y se sienten fracasados y culpables. Pero yo hoy quiero decirte algo...



MI MENSAJE PARA TI

¿A caso crees que todos los propósitos, metas y objetivos se consiguen a la primera? Seguramente, si ya lo has intentado una y mil veces, sabrás la respuesta.

¡NO! Cumplir tus metas y propósitos, como siempre digo, es “difícil” (si ya has leído ediciones anteriores o me conoces, ya debes conocer esta palabra).

Por favor, este año hazte una promesa:

¡Soltar el látigo de la culpa! y coger la varita mágica de la “Respons-habilidad” (de esto también hemos hablado antes).

Date permiso para fracasar, todos lo hacemos, pero eso significa que seguimos intentándolo. Si supieses cuantas personas que admiras, cayeron innumerables veces antes de lograrlo...

Pero no por esto caigas en la trampa de la resignación, ahí es dónde reside el mayor peligro.

Vuelve a marcarte tantas metas cómo sueños tengas, crea un plan de acción y busca ayuda si es necesario. Pedir ayuda, también es de valientes.

Y ahora, para no perder la costumbre, te haré una pregunta para que reflexiones...

¿Cuánto has aprendido en cada intento?

Lo que sí, lo que no, lo que te acerca a conseguirlo y lo que te aleja.

Vuelve a intentarlo, vuelve a marcarte un propósito, pequeñas metas, nuevas acciones, porque con cada intento, estás más cerca de conseguirlo.

“Cada vez que lo intentas y fracasas, sabes más que si no lo hubieses intentado nunca”.

Silvia Signes

Super Silvi
Directora y Editora



**SE TE DIO ESTA VIDA,
PORQUE ERES LO
SUFICIENTEMENTE FUERTE
PARA VIVIRLA**

ROBIN SHARMA

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
La Súper Vida que mereces
Vida Consciente, Vida Saludable

MOVIMIENTO ES VIDA 10
¡Elige moverte!
Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12
Cómo como lo que como.
Mindful Eating Experience



PURA VIDA 13
Dime cuánto te cuidas y te diré cuánto te quieres.
Sara Feniks

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 15
No querrás mirar atrás y decir esto...
Cristobal Pérez Bernal

SIEMPRE PREPARADO 16
Busca tu felicidad
Victor Rubio Esterlich

SER MUJER EMPODERADA 18
Volver a levantarte.
Ivonne Rando

INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 20
Las emociones: El poder de sentir para dejar ir.
Silvia Signes



ESCUELA EMOCIONAL 22
Aprende a relativizar.
Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 23
No tengo miedo a mirar...
The Dark Side of the Moon

LA PINTORA DE EMOCIONES 24
EspacioArte
María del Mar López

ESPIRITUALIDAD

NEUROCIENCIA ANCESTRAL 26
Contratos Energéticos
Ramiro Anzorena



AUTOCONOCIMIENTO

EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS 28
Todo puede suceder, solo tienes que dejar que ocurra.
Estefanía Nuñez

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 30
Pequeños propósitos, te llevan a cumplir grandes sueños.
La R-Evolución Autoestimista

DISEÑO HUMANO 32
El cuerpo en la experiencia, te lleva más allá de lo que tu mente puede saber o almacenar.
Doris Gutiérrez

BIENESTAR

TU ESPACIO MINDFULNESS 34
Mindfulness y la Ansiedad
Yolanda Díaz Hidalgo



MI MUNDO ES YOGA 35
Parte II. Ejercicios prácticos de Yoga, cómo antídoto contra el cortisol
Pranayama Adventure

BIOENERGÉTICA Y AROMATERAPIA 38
El Poder de los Olores: Anclajes que Despiertan Emociones y Recuerdos
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 40
Ciática en el embarazo
Rosa Sendra



TRANSFORMA TU MATERNIDAD 41
“Tu Tribu”, el camino es más liviano si lo haces acompañada.
Josune García

PSICOLOGÍA

SER CONSCIENTE, SER VALIENTE 42
Estrategias sanas y conscientes para gestionar la ansiedad
Sagra Glez

PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER 44
¿Te atreves a salir de tu zona de confort?
Bárbara Arenas



CONTENIDOS

EMPREDIMIENTO



TU FAN INTERIOR 46
¿Qué cojones he venido a hacer aquí?
Miguel Berenguer

RUMBO A TU DESTINO 46
Recuerda quién eres
Daniel Mariño

HOGAR

INTERIORISMO CONSCIENTE 48
La escuela de las formas
Alejandra Albás



LA VENTANA VERDE 50
El mundo vegetal está más cerca de lo que crees.
Ferran Signes

ECOLOGÍA

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 52
Cambiando el consumismo por el "ConTuMismo"
Maite Aquarela

RELACIONES

CREA RELACIONES SANAS 53
Confianza, la esencia del vínculo.
Raquel Conciencia



AUTOAMOR 54
Tú eres el amor de tu vida
Rosa Pérez

SEXUALIDAD

MÁS ALLÁ DEL SEXO 56
Amor Familiar vs Amor Erótico
Carolina Aldana Camaño y Damián Espínola

LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 59
Libros para despertar conciencias.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 60
El poder de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

EL RINCONCITO DE VÊDRA 61
La vida sucede a través de ti.

LAS BUENAS NOTICIAS 62
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

Y MUCHO... ¡MUCHISIMO MÁS!
Regalos y más sorpresas...

LA SÚPER VIDA QUE MERECE



Cuando hablamos de crear tu estilo de vida consciente y saludable, no hablamos de crear cualquier vida, hablamos de vivir una SÚPER VIDA.

Muchas personas se conforman o se resignan a la vida que llevan, sin preguntarse si quiera si hay algo que pueden cambiar.

Está claro que siempre hay cosas que no se pueden cambiar, pero muchas otras sí se puede, o al menos, mejorar en la medida de lo posible.

Lo que no puedes hacer es quedarte como estás (si no te gusta) quejándote y sin hacer nada, y ¡ojo!, qué estés o hayas hecho muchas cosas, no significa que hayas hecho lo correcto... Me explico.

Muchas veces hacemos muchas cosas, pero o bien lo hacemos desde el desconocimiento, o porque creemos que es lo que “debemos” hacer. Y es aquí dónde entra una vez más la palabra CONCIENCIA.

Si lo que has hecho te funciona, sigue haciéndolo.

Si lo que has hecho, no te funciona, por ahí no es.

Toma conciencia de esto. ¿Alguna vez has empezado a hacer algo y más pronto o más tarde has empezado a tener resultados?

Pregúntate por qué dejaste de hacerlo. Muchas personas comprueban que algo les funciona pero dejan de hacerlo, por que de alguna forma, hacerlo les saca de la zona de confort. ¿Qué crees que tienes que mejorar ahí? Trabaja esa parte.

Por otro lado, muchas personas hacen, hacen y hacen cosas que no les funciona, y se empeñan en seguir haciendo lo mismo, lo cuál les lleva a la frustración, el desánimo y la baja autoestima.

¿No sería mejor averiguar qué es lo que no está funcionando y buscar otras opciones?

Cómo ya te he dicho muchas veces, el primer paso y el más importante es tomar conciencia del punto de partida, es decir, en que situación te encuentras en este momento.

Te voy a hacer una propuesta, pero no se trata solo de leer y ya está. Tienes que coger un papel y un boli y empezar ya a tomar acción. Ya sabes... ¡La claridad es poder!

Es un ejercicio muy fácil, así que ¡VAMOS ALLÁ!

LA VIDA QUE TIENES

Empieza por ser consciente de la vida que tienes en estos momentos.

Habrán muchas cosas que te encantan y con las que te sientes feliz.

Anótalas en tu libreta y empieza a agradecer todo aquello que te aporta bienestar y felicidad. Esto te ayudará a valorar lo que ya tienes y todo lo que has logrado.

Además, esta sensación de éxito y logro te elevará tu autoestima.

Por otro lado, anota todo aquello que sientes que no está bien. ¿Qué está ocurriendo ahora en tu vida y en que áreas necesitas un cambio?

¿Tiene que ver con tus relaciones?

¿Es algún aspecto de tu salud?

¿Te sientes feliz en tu trabajo o no te sientes realizada a nivel profesional?

LOS CAMBIOS QUE REQUIERE

Una vez hayas definido el apartado anterior, ¿Qué cambios dependen de ti para que esa situación cambie o mejore?

¿Que puedes hacer tú y solo tú para que sea diferente?

Muchas veces echamos la culpa a los demás o incluso a la propia situación y simplemente nos dedicamos a quejarnos. Pero en la mayoría de casos, son decisiones que hemos tomado en el pasado las que nos han llevado ahí, por lo que es responsabilidad nuestra y que eso cambie, depende de tomar nuevas decisiones que también solo dependerán de ti.

LA VIDA QUE MERECE

¡Esta es la mejor parte!

Define la vida que quieres, deseas y mereces. Saber realmente lo que quieres y ponerlo por escrito, no solo te dará más claridad, sino que te enfocará a ponerte manos a la obra.

Mantenlos presentes y a la vista para no olvidar nunca tus objetivos.

Si crees que es posible para ti, estás mucho más cerca de lograrlo. Pero si no crees que es posible para ti, conviértete en ese Súper Tú que se merece una Súper vida. De esto, te hablaré en el próximo artículo, hasta entonces, te animo a que no dejes de hacer algo que nada ni nadie te puede quitar. ¡NO DEJES DE SOÑAR, PUES MIENTRAS HAY SUEÑOS, HAY ESPERANZA!



ELIGE MOVERTE

El mundo moderno está fabricando personas más centradas en su apariencia que en su función de moverse.

Sin ninguna duda, la publicidad está provocando graves daños en la aceptación y la confianza que tenemos de nosotras mismas tal y como somos.

A todas horas, nos bombardean con caras y cuerpos simétricos y bellos. Las marcas juegan con la belleza, y nos provocan una permanente insatisfacción con nuestro propio aspecto. Además, buscan generar el deseo interno de ser como el modelo o la modelo de belleza que nos venden, algo que jamás conseguiremos.

Toda esta obsesión por buscar la aprobación social y el miedo a ser rechazados o rechazadas, hacen que nos obsesionemos, y nos empuja a hacer lo imposible para alcanzar ciertos ideales.

Todo esto nos provocará grandes frustraciones, porque aunque consigas parecerle al ideal que has creado en tu cabeza, tratar de ser alguien que no eres, gasta mucha energía, y esconde el miedo a dejar de ser esa figura en la que te has convertido. ¡Piénsalo! Solo es un físico que te has obsesionado en conseguir.

Ya hemos hablado de esto en anteriores artículos, no hagas deporte para conseguir un físico ideal, porque entonces perderá todo su encanto, y si no consigues los objetivos que te has imaginado o propuesto de una manera errónea, siguiendo las modas de turno, te frustrarás y abandonarás.

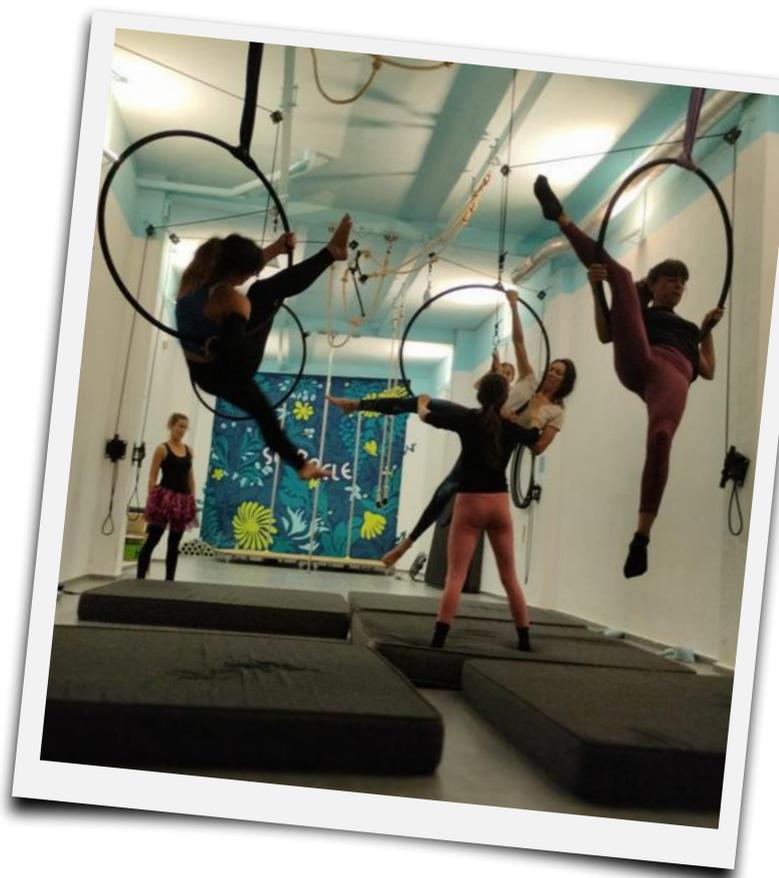
Hoy en día, es muy fácil caer en las redes de la obsesión por ser más guapa, o estar más cachas, o tener el culo más firme. De esta manera estarás muy lejos de lo que de verdad importa: moverse.

Centrándonos en lo que nos importa, el movimiento, te propongo buscar modalidades que te hagan disfrutar de lo que estás haciendo, y olvidarte de los malditos cánones de belleza que tanto daño están haciendo.

Busca tu mejor versión a través del deporte de otra forma, de una manera más auténtica, el placer de practicar algún tipo de deporte que te apasione, que fortalezca tu sistema inmunológico, y busca tu belleza natural.

Esa es la belleza que desprende una persona que se cuida, que no tiene dolores porque sabe lo que hace, y como lo hace.

Y no te conviertas en ese tipo de persona que está obsesionado o obsesionada buscando una simple belleza artificial, que esconde mucho dolor y frustración.



Fíjate sino en el cuerpo de un bailarín, un gimnasta, un escalador, un profesor de yoga, todos son bellos...

!Anímate y busca tu belleza natural!



Sabrina Climent
Técnica Deportiva en el medio natural
Fundadora de Acrofitness Gandía

[@Sabryacrofitness](https://www.instagram.com/Sabryacrofitness)

[@AcrofitnessGandia](https://www.instagram.com/AcrofitnessGandia)

☎+34600213547

Cómo Como... Lo que como...

Además de lo qué como... ¿Cómo lo como?

Esta es una pregunta obligatoria que nos deberíamos hacer si decidimos empezar a crear un estilo de vida, donde por supuesto se incluya la alimentación consciente.

Si hablamos de alimentación, en la mayoría de los casos toda la atención se centra en los alimentos que ingerimos, sin tener en cuenta la importancia que tiene de que forma los ingerimos. Esto incluye preguntarte dónde estás poniendo tus sentidos mientras comes.

¿Estás prestando atención a la acción de comer en si misma, o estás entretenido mirando el móvil?

¿Estás en una actitud de agradecimiento por los alimentos, o estás malhumorada, criticando y maldiciendo mientras ves las noticias?

¿Estás saboreando los alimentos, o estás engullendo porque casi no tienes tiempo para comer?

¿Disfrutas de tu tiempo de comida o comes con prisas porque tienes tareas pendientes, o por que estás deseando tirarte en el sofá?

Estas son algunas de las preguntas que te puedes plantear a la hora de comer, para hacer de tu alimentación una experiencia consciente. Otro día hablaremos de que forma preparas tus alimentos, porque también es una parte importante y ya te darás cuenta de todo lo que envuelve el simple hecho de prepararte un huevo frito, pero hoy, simplemente toma conciencia de que es un privilegio tener comida cada día en tu mesa, por lo tanto, se mece un respeto que le prestes atención y que también se la prestes a tu cuerpo, porque ahora viene el segundo punto.

¿Te sientes bien cuando terminas de comer o sientes que vas a reventar?

¿Realmente tienes hambre cuando comes o comes por vicio?

¿Eres capaz de comerte unos cuantos aperitivos o no paras hasta terminar la bolsa?

¿Eres de los que para de comer cuando ya se siente bien o repites plato aún cuando estás lleno?

Observa a partir de ahora estos aspectos, toma conciencia de ellos, y recuerda que...
¡COMER ES UN PLACER!

DIME CUÁNTO TE CUIDAS Y TE DIRÉ CUÁNTO TE QUIERES.

LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL CUERPO

Cuando me preguntan por qué me gusta tanto cuidarme y la cosmética natural, siempre encuentro múltiples razones. Pero no siempre fue así. Cuando tuve mi *Despertar Espiritual*, tuve una época de negación de lo físico; a mi solo me interesaba leer textos sagrados, estudiar sobre 5D, la energía Kundalini, etc. Lo demás me parecía banal y de poca importancia.

Por suerte, ahora con todo más integrado, me he dado cuenta de que cuidarse por fuera es igual de importante que hacerlo por dentro. Y lo es por todo lo que representa:

Cuidar el cuerpo (ya sea haciendo ejercicio, un masaje, la rutina facial...), es una forma de priorizarse. Puedes decir que te quieres pero, ¿realmente sacas tiempo para hacer aquello que sabes que te hace sentir bien?, ¿sacas ratitos exclusivamente para ti?

Cuidar el cuerpo también nos ayuda a regular el sistema nervioso. Con todos los estímulos y tareas del día a día es fácil caer en la des-regulación del sistema nervioso. Esto puede provocar stress, ansiedad, y si se mantiene, debilitar el sistema inmune con todo lo que eso conlleva.

Mover y tocar el cuerpo nos ayuda a activar el sistema nervioso parasimpático, que es el encargado de devolvernos al estado de calma y equilibrio.

En última instancia, cuidarse a todos los niveles es un acto de amor propio. Es conectar con el dios/diosa interna que todos llevamos dentro, a la cual le gusta sentirse vista, amada, respetada y escuchada. Porque cuando ella está feliz, todo a su alrededor también lo está.

Es volver a enamorarte de ti, porque enamorarte de otra personas es genial, pero estar enamorada de ti misma, es lo más bonito que te puede pasar en la vida.

Al final, no es una cuestión de tiempo, todos tenemos 24h. Es una cuestión de prioridades.

Sara Feniks
 Coach Holístico, Asesora de Cosmética
 Natural y Bienestar Integral
 sarafeniks.coach@gmail.com
 @sara_feniks

"Si no puedes volar, corre:
si no puedes correr, camina:
si no puedes caminar, gatea,
pero sigue avanzando
hacia tu meta".

Martin Luther King



No querrás mirar atrás y decir esto...

20 años después...

Un día, un colega me dijo:

Hace 20 años que me casé.... Han sido 20 años de mi vida perdidos.

De esto hará unos 5 años....

Lleva 25 años perdidos. Vivía un matrimonio a medias, triste, aburrido, repetitivo...

Hacía 20 años que no lo hacía feliz.

Lo descubrió a los pocos días de casarse, no quiso creerlo y le dio una oportunidad.

Luego otra. Luego otra. Aún sigue esperando que algo suceda...

A veces, nos cuesta tanto tomar una decisión, que vamos dejando pasar los días, los meses, los años... La vida.

Y cuando nos damos cuenta, miramos atrás para lamentarnos...

Era mi amigo, sabía lo que le estaba pasando. Llevaba ya tres copas y quería desahogarse. No había venido a pedirme consejo, solo salimos a divertirnos.

Nos reímos. Hasta que su realidad se tragó las risas. No le dije nada. No quería que le dijera nada. Él ya lo sabía. Él lo había permitido. Y lo peor, aún lo permite.

A veces tenemos tanto miedo al cambio que nos conformamos, nos quedamos como estamos, y no hacemos nada.... por miedo al cambio. Cuando el cambio, junto a la muerte, es la única constante en el ser humano.



Tu vida, tú, ya no es, ni eres lo mismo. Aunque luches, aunque te quedes en casa junto a Netflix. Todo cambiará...

Lo quieras, te guste o no. El cambio es inevitable.

Pues puesto a vivir un cambio negativo, o peor aún, un cambio que te dé igual porque te sigue manteniendo dónde y en la forma que no te permite sentirte vivo/a, ¿porqué no sales TÚ a crear ese cambio que deseas?

¿Por qué no tomas las riendas de tu vida y...

***decides, dices, escuchas, vas, te vas,
pides perdón, perdonas,
olvidas, te atreves a...?***

Porque de no hacer nada, ¿te imaginas mirarte al espejo y descubrir que fuiste TÚ quién perdió 20 años de su vida?

Cristóbal Pérez Bernal
Escritor, experto en desarrollo personal
y emprendimiento. Seremprendedor
[@cristobalperezbernal](https://www.instagram.com/cristobalperezbernal)
www.aulasemocionantes.com

BUSCA TU FELICIDAD; ¡SÉ EGOÍSTA!

Victor Rubio Esterlich
Docente, entrenador,
escritor y comunicador
Máster en Psicología y Coaching
deportivo @victorubiocoach
vrubioelitesport@gmail.com

Sé que suena extraño a priori, pero con el paso de los años he ido matizando y dándole un mayor valor positivo al concepto “egoísta”.

Lógicamente, toda aquella actitud o comportamiento individual que acabe perjudicando a las personas que nos rodean, no debería nunca ser aceptado ni consentido, pero si extraemos la parte negativa de su definición (la de acarrear un perjuicio a los demás por nuestro egoísmo), ¿qué tiene de malo, en determinadas situaciones, anteponer el interés propio al ajeno? ¿Quién nos va a cuidar o se va a preocupar más de nosotros/as, que nosotros/as mismos?



Tantos años trabajando con personas en muchos ámbitos distintos, me ha convencido de la necesidad de ser egoístas (desde un significado más positivo) en la búsqueda de nuestra felicidad.

Evidentemente, no soy un iluso ni un inconsciente. Claro que hay situaciones personales o familiares en las que hay que pensar más en la gente que te rodea que en uno mismo... pero, ¿cómo norma? Creo, fervientemente, que es muy importante ser egoísta en la búsqueda de tu felicidad sin necesidad de lastimar a terceros, avasallar a nadie, o traicionar los valores más sagrados.

¿Por qué no debemos aspirar a ser lo más felices posible, si tenemos claro qué podríamos hacer para conseguirlo?

Estamos tan encorsetados socialmente por las etiquetas y conductas que se esperan de nosotros, que estoy convencido de que es altísimo el porcentaje de las personas que no han vivido 100% la vida que hubieran querido tener, y eso nos convierte en ocasiones, en una sociedad llena de frustraciones, infelicidad y envidias.

¿Quién debería marcar aquello que queremos en nuestras vidas?

Mientras no traslademos nuestros problemas a nadie, y nuestras decisiones no perjudiquen de una manera desproporcionada a los que nos rodean, ¿por qué no deberíamos ser “egoístas”, y buscar aquello que realmente nos hace feliz?



¿Y por qué hemos de tenerlo todo predefinido y claro a una determinada edad? ¿Qué pasa si lo que hoy nos ilusiona, mañana ya no lo hace? ¿No tenemos derecho a probar, equivocarnos, sentir, reconducirnos e ilusionarnos las veces que creamos necesarias? ¿No es eso la vida?

Luchemos por ser felices individualmente y seremos una sociedad más feliz. Eliminemos etiquetas, plazos y estereotipos de vida. Cada uno/a de nosotros/as somos personas diferentes, con necesidades distintas y con motivaciones muy variadas.

Valoremos, por encima de todo y sin ningún tipo de excepción, el no dañar a nadie de manera gratuita en la búsqueda de nuestra felicidad propia, pero más allá de esa premisa, intentemos ser felices y buscar diariamente aquello que nos llene plenamente.

***¡¡Sé egoísta!! ¡¡Busca tu felicidad!!
¡¡Aprende a decir que NO!! Siempre
estamos a tiempo para ello...***

VOLVER A LEVANTARTE

La caída como aprendizaje



Soy una persona dramática. Mi vida ha estado llenita de drama “para bien o para mal”. He pasado por momentos realmente duros, desde problemas con la alimentación y las drogas, en una etapa adolescente, hasta la quiebra de mi empresa, pasando por varias parejas con final traumático, entre ellas un divorcio con hijos... Se puede decir que he vivido situaciones muy intensas, y de todas y cada una de ellas he salido fortalecida.

Todas las caídas han dolido (bastante), pero el hecho de reconocer que fui yo quien pasó por ahí, me hace tomar las riendas de mi vida y hacerme responsable.

Aún estoy saliendo de una etapa muy enriquecedora de mi vida en la que he estado lidiando con problemas de salud, económicos y sentimentales (¡todo a la vez!), y un día me vino muy fuerte una palabra nueva que me ayuda a comprender que toda caída, supone una evolución para el alma.

La nueva palabra es: **“fracasaje”**, que es una **mezcla agri dulce entre fracaso y aprendizaje**. Este término me ayuda a recordar que no existe el uno sin el otro, y que cada vez que caigo de nuevo es para hacerme más fuerte, porque encuentro una versión mejorada de lo que creía ser.

Nada de lo que ocurre es fruto de la realidad. Toda percepción de la realidad proviene de un juicio interno. El término **“la realidad no existe”**, un día voló mi cabeza y hoy quiero que vuele la tuya si es que lo necesitas.

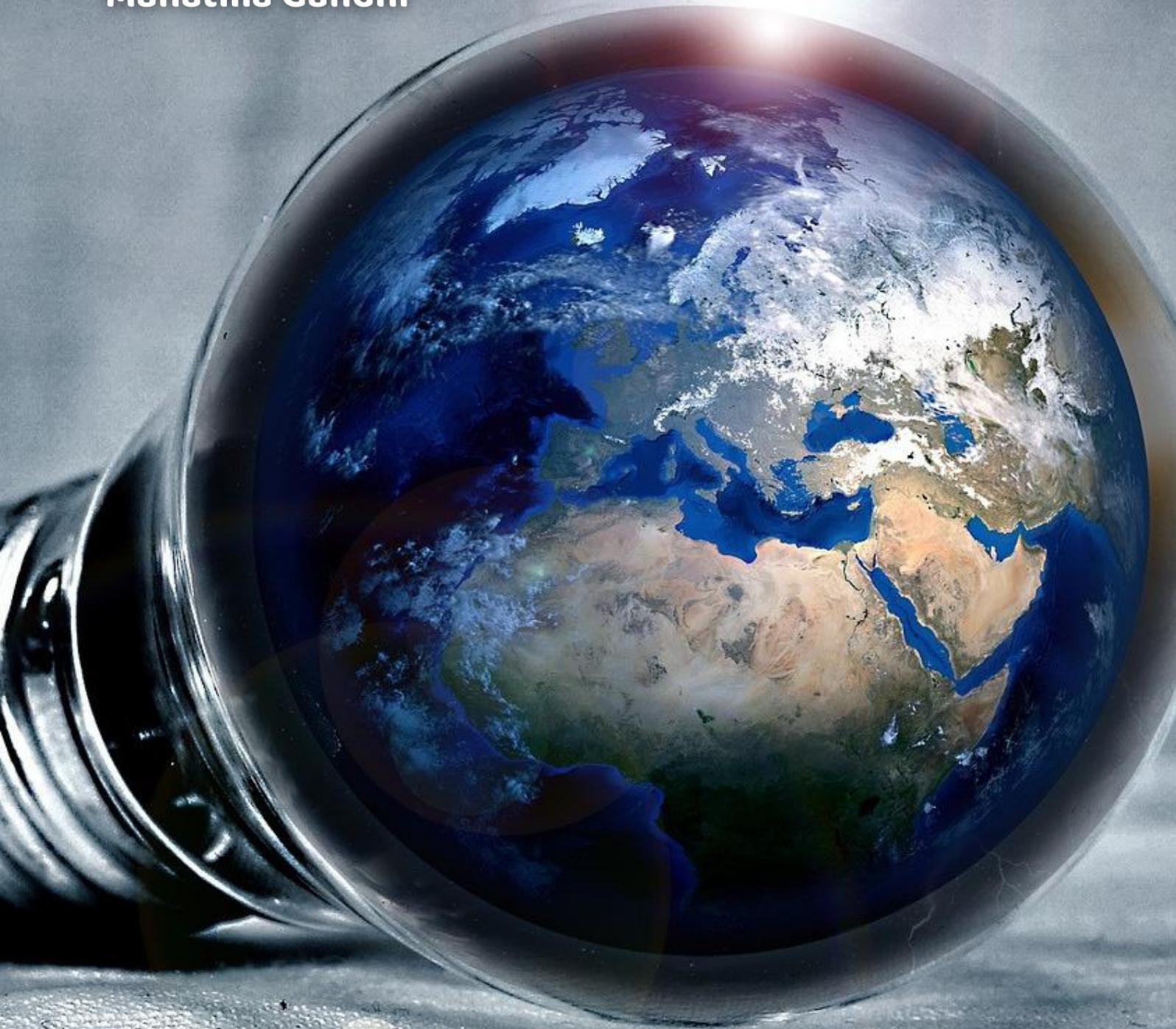
El aprendizaje y la superación personal de todas las circunstancias, por muy difíciles que sean, siempre pasan por el filtro de una batalla interior. Para superar cualquier obstáculo, siempre he tenido que superar el mayor de todos ellos: el mental. Me di cuenta de que todo problema no existe fuera de mi, yo fui quien lo creó de manera consciente o subconsciente. Yo lo manifesté hasta traerlo a este plano físico, y por lo tanto, yo tengo la solución para solventarlo.

No dejes que tu felicidad dependa de nada que no seas tú. No permitas que nada externo te de ni te quite tu alegría de vivir. Tu felicidad y tu desgracia se hayan dentro de ti: ¿cuál de ellas quieres que se haga grande?

Ivonne Marie Rando

**“La Tierra provee lo suficiente
para satisfacer las necesidades
de cada hombre, pero no la
avaricia de cada hombre”**

Mahatma Gandhi



Las emociones: El poder de sentir para dejar ir.

¿Cuánto tiempo llevas luchando contra tus emociones?

Sabes de qué te hablo. No me refiero a esas que te gustan y te hacen sentir bien, sino las otras. Esas emociones que no te gustan, que no quieres, que te hacen sentir "mal"...

Te entiendo.

Yo estuve durante mucho tiempo luchando también con ellas, pero un día... dejé de luchar.



Puede ser que te suene raro esto que te voy a contar, pero te aseguro que este conocimiento cambió mi vida y la de miles de personas.

Al principio puede resultar raro, incluso contraintuitivo porque, ¿quien quiere sentir aquello que le hace sentir mal?

Pero te haré una pregunta, cuando lo sientes, ¿Acaso puedes dejar de sentirlo? De hecho, si pudieses, ¿no lo hubieses hecho ya?

El caso es que no disponemos de un botón que indique "on"- "off" para encender y apagar las emociones a nuestro antojo. Es cierto que disponemos de muchas herramientas que nos ayudan a "gestionar" las emociones, pero menudo currazo pasarte el día "gestionando" ¿no te parece?, porque a menos que a ti no te pase y solo me pase a mi, las emociones están ahí prácticamente todo el tiempo, quieras o no, te gusten más o menos.

¿Entonces, porqué querer evitar lo inevitable?

Si aprendes a anticiparte a tus estados anímicos, lo cuál es una ventaja para ti, o si eres de esas personas que se ocupan de si mismas, y tienes una buena relación contigo y con tus emociones, es fácil que tus emociones no estén afectando a tu vida de modo que te desestabilicen y te impidan disfrutar de tu día a día.

Pero si eres de esas personas, como me pasaba a mi, que tus emociones y sensaciones te amargan la vida literalmente, esto sí es para ti, porque llega un punto, en el que sientes que dejas de ser tú, y te sientes "poseida" por la ansiedad, la tristeza, la desazón... Y luchas, te niegas, te resistes a ellas y un día, te miras al espejo y no reconoces a la persona que ves enfrente de ti.

En serio, se como te sientes.

Y por eso que se como te sientes, se que luchar contra las emociones, contra la ansiedad, contra la tristeza o contra cualquier otra emoción por la que estés pasando, y que te esté llevando a esa inquietud constante en tu vida, no te llevará a librarte de ella. Al contrario, a lo que te resistes, persiste, porque se alimenta de tu propia energía.

Te voy a decir lo que puede ser que se te pase por la cabeza, si es que escuchas por primera vez esto que te voy a decir.

Tienes que sentir, para dejar ir.

Lo primero que se me pasó a mi fue:

“Ni de coña” ¡Pero si lo que quiero es no sentirlo!

Pues ale, entonces no lo sientas.

¿Ya? ¿Lo has dejado de sentir? Si tu respuesta es no, puedes probar esto entonces.

¡Ojo! no se trata de tumbarte en la cama, abandonarte y decir: ¡Pues estoy sintiendo esto y ya está! No, no es eso.

Se trata de no negar lo que estás sintiendo. No rechazarlo, no querer no sentirlo, sino reconocer que lo estás sintiendo y observarlo sin mente, y esto es lo que va a cambiarlo todo. SIN MENTE.

Cuando estás sintiendo, normalmente no solo sientes, sino que tu cabeza es un tornado de pensamientos que alimentan eso que estás sintiendo. Obsérvalo y verás que es así.

Es un proceso simple, lo cual no significa que sea fácil, ni que lo vayas a conseguir en 2 días.

Es un entrenamiento, que si eres constante y comprendes la naturaleza del pensamiento y de las emociones, te darás cuenta que ninguno de los dos puede hacerte daño.



Un pensamiento o una emoción, no puede hacerte daño. Lo que te hace daño es tu interpretación y la asociación al evento doloroso de tu vida.

Puedes insistir en mantener el recuerdo o seguir luchando contra la emoción que surge a partir de ese recuerdo, pero seguramente ya habrás comprobado que eso no ha cambiado tu estado.

Como te dije, es simple, pero no es fácil.

En cualquier caso, si llevas tiempo y no sabes cómo hacerlo, siempre te recomendaré que pidas ayuda profesional y que dejes de luchar contra aquello que destruye para que no pierdas la partida de tu vida.

Silvia Signes

[Experta en Holistic Mind Training.](#)
[Programa Vida Consciente Vida Saludable](#)

TÉCNICA DEL 90-10

Aprende a relativizar,
¿De verdad es tan
importante?



“Todo lo que somos es el resultado de lo que hemos pensado”

Buda

¿Has escuchado alguna vez oír hablar de la técnica del 90-10?

Esta técnica es una de las más sabias que he escuchado nunca, y una verdad inmensa y dice que **“Somos el 10% lo que nos pasa, y el 90% cómo reaccionamos a aquello que nos pasa”**

Así es, tú eliges siempre. Siempre tienes poder de elección.

El 10% son las situaciones que te suceden, cometer un fallo, derramar el desayuno, mancharte una ropa nueva, un atasco de tráfico... pero el otro 90% es la manera en la has reaccionado ante esa situación, y es lo que va a provocar que tengas un buen día “a pesar” del incidente que te haya ocurrido, o que tengas un pésimo día, debido a cómo te has tomado aquello que te ha pasado.

Te voy a contar un secreto, cuando sonríes, transmites una energía diferente a las personas de tu entorno, así que ese día “pese a ese incidente” tienes un día maravilloso.

¿Es una bobada lo que estoy diciendo? No, ¿verdad?

La reacción que has tenido, en un caso y en otro, condiciona el resto del día.

Sé honesto, ¿cuántas veces has empeorado la situación por reaccionar de una manera incorrecta? ¿No sería mejor reaccionar siempre como el segundo caso y disfrutar más de la vida? ¡Claro que sí!

Pues te enseñaré a hacerlo.

Todo es relativo, lo que te pasa tiene el grado de importancia que tú quieras darle.

Nuestras reacciones ante un incidente, pueden mejorar o empeorar nuestro día, y como consecuencia de repetir el mismo patrón de comportamiento, toda nuestra vida. Todo depende de ti. El incidente en sí no importa.

Realmente ese 90% depende única y exclusivamente de ti. ¿No te da eso tranquilidad?

Hay que aprender a controlarlo, sí, pero depende única y exclusivamente de ti. Tú puedes controlar el 90% de tu vida.

¿El otro 10%? No, ese no lo puedes controlar, pero hay un dicho muy sabio:

**Si tiene solución, ¿Por qué lloras?,
Y sino la tiene ¿Por qué lloras?**

Eso es, si tiene solución, no te preocupes, ocúpate en encontrar esa solución. Y si no la tiene, no te preocupes por algo por lo que no puedes hacer nada. Asímelo e inclúyelo en tu aprendizaje.

Sara Cortés
Formadora, Escritora y Coach
Fundadora de la Escuela de Emociones

@Redes Sociales
saracortesoficial@gmail.com

+34613116400

NO TENGO MIEDO A MIRAR

No se si te gustan o no las películas de terror. Yo dejé de verlas hace tiempo, porque me di cuenta que no tenía ninguna necesidad de pasar miedo de forma gratuita, y exponer a mi cuerpo a sensaciones que no me beneficiaban en absoluto, ni a esa explosión de adrenalina y cortisol de forma innecesaria.

Independientemente de que a ti te gusten o no, el caso es que puedes decidir ver este tipo de películas en el caso de que las "disfrutes".

Puede ser que en los momentos clave cierres los ojos, o te tapes los oídos, o pongas tu mano delante para ver entre los dedos. De cualquier modo, la miras porque quieres, y salvo que te metas de pleno en la película, y en algún momento se te olvide, sabes que es una peli, que los personajes son actores, que la sangre si la hay, es salsa de tomate y que cuando termine, tu te irás a casa sano y salvo.

Pero, ¿ocurre lo mismo con las películas que te montas en tu cabeza?

¿Eres consciente que son solo "clichés" de tu mente, que lo que ves está ocurriendo en tu cabeza, y que tú estás a salvo donde quiera que te encuentres en este momento?

A la mayoría de personas, se les olvida que sus pensamientos son solo eso, pensamientos, películas en la cabeza.

Una película no deja de ser una sucesión de imágenes y sonidos, más coherentes o menos, con mayor o menor sentido, más real o surrealista, pero imágenes y sonidos al fin y al cabo.

Si lo comparas con tus pensamientos, te darás cuenta que también son imágenes y sonidos que suceden en tu cabeza, y que igual que una peli, también producen sensaciones en tu cuerpo.

Una película y un pensamiento puede hacerte reír o llorar, puede dibujar una sonrisa en tu cara, o puede hacer que aprietes los puños de miedo. Puede hacerte fruncir el ceño o provocarte un escalofrío.

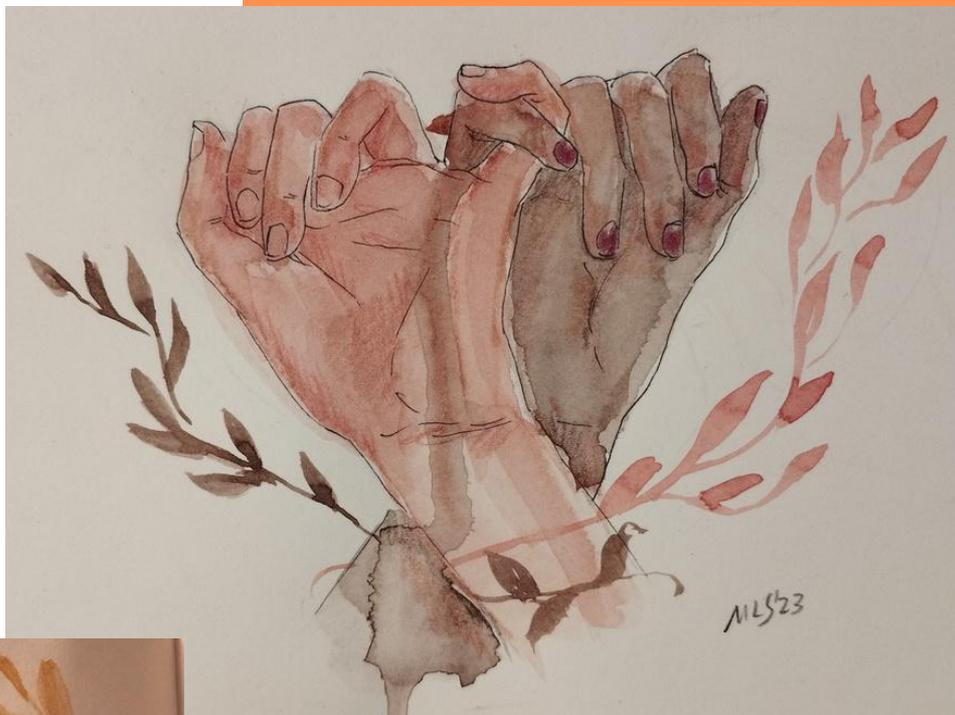
Si lo piensas, en los dos casos, las escenas y los sonidos solo son una película en una pantalla, en el caso de los pensamientos, la pantalla de tu mente. Te animo a que a partir de ahora, mires sin miedo, siendo consciente que igual que el asesino de la peli, ningún pensamiento puede hacerte daño, a no ser que se te olvide, que lo que ves, no es más que una peli que ves en la pantalla de tu mente.

The Dark Side of the Moon

LA PINTORA DE EMOCIONES

No quiero ser un anuncio propagandístico, ni caer en la pastelocidad, pero... seamos sinceros, ¿a quién no le gusta tener cerca a alguien que se preocupa por mantener la armonía de quiénes les rodea?

¡Podrías ser tú mism@!



Dicen que la unión hace la fuerza, pues qué mejor que convivir unidos como si lleváramos puestas las pilas de “triple A”.

Así seríamos más conscientes de sentir Amor, Amistad y Alegría entre tod@s, independientemente de quiénes seamos.

Cada uno llevamos cargando una mochila con nuestras historias pasadas, líos o problemas... pues qué mejor que sentirnos juntos.



"No estoy
desanimado
porque cada
intento
equivocado
descartado es
un paso
adelante".

THOMAS EDISON



Los Contratos

Energéticos

El concepto de que todos estamos enlazados, esta dentro de nosotros.

Todos estamos unidos y enlazados como parte de una unidad, y hay un concepto que maneja Bioneuro Vida que abriría una puerta más, que es el contrato energético, y dice que todo lazo requiere un contrato entre dos personas o más y puede ser familiar y/o social.

¿Y qué es un contrato? Un contrato (o lazo), se da cuando dos personas están en la misma frecuencia, o en una frecuencia que necesita ser complementada.

Esto significa que hay contratos buenos, de amor, de padres e hijos, entre amigos, como grupos, y seguramente estamos enlazados por este sentimiento y por todo lo que tiene que ver con la sanación y lo holístico. Pero también hay contratos o lazos que no son buenos (lazos enfermos).

Por ejemplo, si crecí en un ambiente donde siempre busqué la aprobación, seguramente voy a contratar con personas que me aprueben cada día o me desapruében todos los días, y así esa búsqueda continúa eternamente, para que yo haga lo que sé hacer, buscar aprobación, y es probable que mi pareja sea una persona psicópata o narcisista.

Hay contratos de control, y en este caso la persona busca a quien controlar o se deja controlar, entonces nunca va haber amor (aunque parezca que sí hay amor).

¿Y qué ocurre con las personas que no creen en el control y que no tienen dependencias? No van a contratar conmigo y no vamos hacer ese lazo. Quizá otro, porque no es que tenemos un solo Lazo, tenemos muchos, pero en este caso, la persona que no contrata con nosotros, va a estar unida desde otro lugar distinto, pero no va a estar con ese lazo concretamente.



**¿Entonces nos enlaza cualquiera?
La respuesta es NO.**

Te pongo un ejemplo: Si a “Donald Trump “ le llegase toda esa energía negativa de todos los mexicanos, estaría muerto, pero esto no ocurre por que él no contrató.

No tiene vulnerabilidad porque es un egocéntrico total. Por eso la gente egocéntrica, muchas veces, es más fuerte que otras, por que no contrata.

En todo caso, al final de su vida puede terminar con alguna enfermedad que lo lleve a un deterioro sin retorno, pero no por lazos porque no se dejan influenciar de odio por lazos enfermos o no contratan.

Entonces, cuando una persona quiere saber qué lazos tiene con otros, lo primero que se tiene que preguntar es ¿qué contratos tengo, que aprendí en la vida? ¿Qué conexiones emocionales tengo con la realidad?

Las emociones que vamos sintiendo en toda nuestra vida, sensaciones, percepciones, van construyendo la forma de cómo nos relacionamos con el mundo, no solamente qué emociones tenemos, sino también las que no tenemos.

Cuando no tenemos la capacidad de sentir si estamos enamorados, o no tenemos la capacidad de sentir lo grandiosos que somos, eso probablemente arme una traducción de la realidad que no te va hacer contratar con personas que van a sostener eso.

Pero si soy una víctima, habrán muchas víctimas igual que yo, porque así siento lo que tengo adentro (alguien que todo el tiempo me maltrate, para que la víctima sea alimentada cada día).

El contrato depende de la forma que te relacionas con el mundo, y esto tiene que ver con qué emociones no tenemos, más que con las que tenemos.

Las que no tenemos, lo que te falta en tu vida que hace que no se construya una personalidad sana, coherente, auto observada.

Quien siente de todo, desde mucho amor hasta mucha angustia, desde ansiedad hasta odio, hay que sentirlo todo para sentir la realidad, pero, ¿qué te faltó para que termines contratando así?

Ramiro Anzorena

Bioneuro desprogramación,
reprogramación celular, neurociencia,
sanaciones ancestrales y pránica.

www.bioneurovida.com.ar

@ramaanzo y @sanadoteelalma

Fb: Ramiro Anzorena

+5492236812361

ramaanzorena96gmail.com



ASTROLOGÍA EVOLUTIVA

Todo puede suceder, solo tienes que dejar que ocurra.

Acabamos de entrar en un nuevo año... ¿Cómo lo has empezado?

*Venimos de un año muy potente, donde la energía nos ha estado pidiendo todo el tiempo que dejes de mirar hacia **afuera** y hacia el **pasado**.*

Has podido vivir momentos duros e intensos para que te des cuenta de las veces que funcionas de forma automática y a través de tu herida infantil.

Vas a empezar a entender que **tus creencias te limitan**, y tu necesidad de control te somete, y a ser responsable contigo para tener la libertad que quieres.

Vas a poder vivir momentos de **mucha inestabilidad** y complejidad, si tu no estás estable dentro de ti, podrás vivir momentos muy complejos.

Así que entiende que los gurús no existen. **El poder y las herramientas las tienes tú** dentro. Momentos importantes de sentir que formas parte de un colectivo y que todos hemos pasado por lo mismo.

Es muy importante entender que **no todos estamos en el mismo punto evolutivo**, por lo tanto, podrás vivir dependiendo de esto, experiencias diferentes a otros dependiendo de tu trabajo interior.



Acciones que puedes realizar este mes con esta energía.

- **Depura tu mente** del exceso de información.
- Participa en acciones para el **bienestar colectivo**.
- Afronta los **desafíos** con valentía y apertura de mente.
- Prioriza tu **bienestar emocional** y sé responsable de tus emociones.
- Introduce **cambios y novedades** en tu rutina para experimentar cosas nuevas.

Consejos para tu día a día en este mes.

- Escribir un **diario personal** para registrar tus pensamientos, emociones y metas.
- Participa en **actividades sociales** que te apasionen.
- Incluir innovación con la **tecnología** en pequeñas cosas, va a tener un gran impacto.
- Ofrece tu tiempo para contribuir al **bien común**, con cualquier actividad.
- Considera periodos regulares de **desconexión** para fomentar la conexión interior.
- Considera buscar acompañamiento a través de la **terapia**, para tu bienestar.

Y como siempre estamos en movimiento, te espero el mes que viene con muchos más consejos para seguir acompañándote en este viaje.

Tu Momento Autoestimista

Pequeños Propósitos
Grandes Sueños



¿Tienes un plan de acción que te lleve a cumplir tus metas?

Los grandes sueños no se cumplen de la noche a la mañana.

No llega el "Hada Madrina" de los cuentos de Disney y transforma las calabazas en carrozas, aunque es verdad, que cuando tienes la intención de cumplir un sueño, y empiezas a hacer lo que tienes que hacer, al Universo no le faltan medios para ayudarte, entonces, despliega su magia.

Pero tú... TÚ TIENES QUE HACER TU PARTE.

Imagina que le dices al Universo:

— ¡Universo, quiero ser escritora Best Seller!

No esperarás que cuando te despiertes a la mañana siguiente, haya un libro escrito en tu mesita con tu nombre, y la etiqueta de "El más vendido de Amazon", ¿verdad?

No funciona así.

Como mínimo, tendrás que escribir un libro. ¿Y qué más? Pues como escritora Best Seller en Amazon, te diría que unas cuantas cosas más.

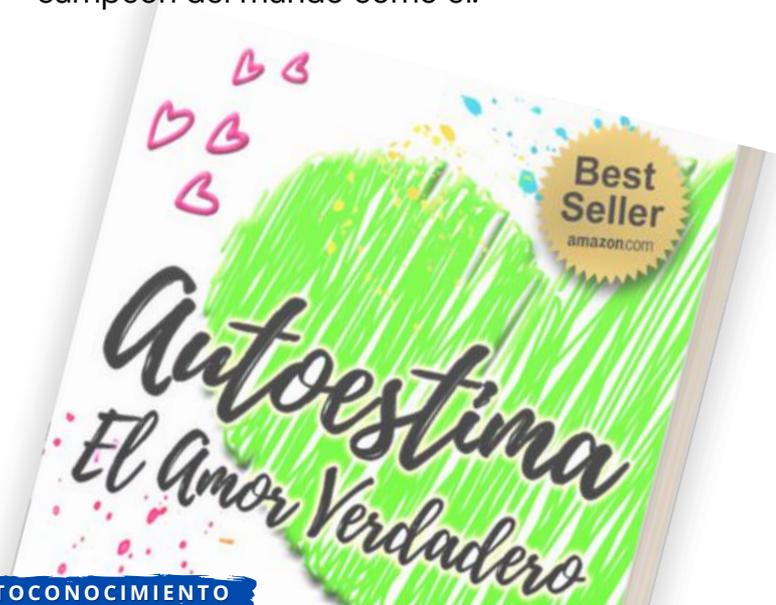
Todas las personas que han cumplido sus grandes sueños, empezaron por marcarse pequeños objetivos o propósitos.

No importa si quieres un Oscar de Hollywood o el Premio Planeta, para lograr un sueño, te tienes que marcar pequeñas metas o propósitos, y como dice un amigo:

Primero el 1, y luego... el 2.

Antes de lograr tus objetivos, tendrás que convertirte en esa persona que tiene el sueño cumplido, me explico:

Si quieres ser un campeón del mundo como Rafa Nadal, tienes que aprender a ser un campeón del mundo como él.



Seguramente, en algún momento de su vida, Rafa, con palabras o sin ellas, dijo en silencio o a pleno grito al Universo:

— “Voy a ser, el mejor jugador de tenis del mundo”.

¿Crees que cuando se despertó a la mañana siguiente, tenía en su vitrina la copa de Roland Garros?

Pues claro que no.

Tuvo que marcarse pequeñas metas para lograr que sus sueños se cumplieren, y esto empezó desde comprarse su primera raqueta, marcarse sus primeros horarios de entrenamiento, perfeccionar su técnica, apuntarse a torneos, etc...

No es necesario que tu sueño sea ser el mejor del mundo en algo, que si es así, ¡adelante!, pero si tienes sueños, sean del tipo que sean, los pequeños propósitos serán los que te lleven a cumplirlos, al menos, estar más cerca de ellos.

Que nadie te diga, incluyendo lo que tú mismo te digas a ti, que los sueños no se cumplen. Porque los sueños primero se sueñan, y luego se trabajan, se madrugan, se lloran, se intentan, se fracasa, se vuelve a intentar, se prueban cosas, se comparten, se caminan... y mientras tanto, en esa aventura, aprendes y te transformas en esa versión de ti, en esa visión que eres cuando te imaginas con tu sueño cumplido.

Y cada día que logras un pequeño propósito estás más cerca.

¿Sabes que? No te voy a mentir, a veces hay sueños que no se cumplen, por muchas razones. Pero la mayoría de veces, todas esas razones no dependen de ti, porque las que dependen de ti, si las haces, cada día estás más cerca de conseguirlo.



Haz una lista de todas esas acciones que están en tu mano para empezar, o en caso de que estés en el camino, para seguir.

No te rindas, encuentra la manera, busca opciones, márcate pequeños propósitos que te llevarán a cumplir esos sueños, y que nadie te diga que no es posible para ti.

Si todos los que lo logramos, hubiésemos creído todo lo que nos dijeron los que no lo lograron, tampoco lo hubiésemos conseguido.

Busca inspiración en quienes han llegado ahí donde tú quieres llegar, porque si otros lo lograron, ¡TU TAMBIÉN PUEDES!

Dedica tus “Momentos Autoestimistas” para enfocarte, crear un plan de acción y llevarlo a cabo.

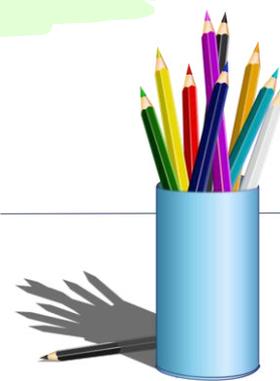
“Si puedes soñarlo, puedes hacerlo”

Walt Disney

Silvia Signes

[Mi Libreta Autoestimista](#)

www.larevolucionautoestimista.com





¿Por qué una persona experta en kábala, eneagrama, numerología o astrología debería interesarse por el Diseño Humano?

Todos los lenguajes de conocimiento están aquí para acercarnos a nuestra verdad única e irrepetible. Pero si dejamos esa información en la mente, la conexión con nuestra verdad única e irrepetible nunca ocurrirá.

Si estás de acuerdo conmigo en esto, debes absolutamente interesarte en la práctica de Diseño Humano. ¿Por qué?

Simple y atómico: Porque el Diseño Humano te va a permitir llevarte a la experiencia vivida de lo que esos lenguajes dicen acerca de tu esencia, de tu verdad, de lo que eres.

¿Por qué? Porque el Diseño Humano proporciona mucho más que información.

Proporciona pautas concretas para la autoobservación consciente. Es decir, para saber si estás en tu esencia o no. Y lo más importante: pautas concretas para tomar decisiones que te permitan trascender esos comportamientos, tendencias, inercias acumuladas que te llevan a una versión apocada y mediocre de ti misma.

Te pondré algún ejemplo para que comprendas mi método de aplicación de Diseño Humano.

La numerología de base 22 me dijo hace años que yo *“no necesitaba a nadie”* para ganarme la vida.

En ese momento, aunque yo trabajaba por cuenta ajena, resoné con la información. Sin embargo, si no hubiera sido por el Diseño Humano y las decisiones que he ido tomando desde entonces, me hubiera quedado en esa *‘resonancia’*, sin verlo/verme en acción.

La conexión al cuerpo, y en concreto a mi autoridad sacral que me ha traído el Diseño Humano, me ha dado un nivel de confianza en mi misma suficiente como para hacer movimientos arriesgados: abrir mi consulta de terapias en 2020 después de la pandemia, subir precios, elegir mentores carísimos...

Saber cómo se sienten las decisiones correctas me permite atreverme a ser yo. Y ahora puedo ver eso que me decía la numerología, por qué ha ocurrido.

¡Es cierto! No necesito a nadie para sostener mi emprendimiento, mi vida y mi maternidad con mis terapias, ni para duplicar mi facturación anual (lo que ya he hecho este año), ni para quintuplicarla (lo que haré el próximo año).

¿Hubiera sido eso posible solo gracias a la lectura de numerología? Lo dudo.

Es la trascendencia de mis miedos, de mi mente negativa, de mis patrones heredados que me facilita la práctica del Diseño Humano, lo que me permite brillar cada día más, y acceder a cotas más elevadas de satisfacción y bienestar material (todo va unido).

Otro ejemplo: El eneagrama me dice que mi mayor miedo es mostrarme vulnerable. Bien. Lo veo. Es claro y meridiano. Pero, ¿cómo evoluciono con esa información? Porque si solo puedo verlo, entenderlo, pero no hago nada con ello, es difícil avanzar. Así que te voy a contar cómo lo hago con Diseño Humano:

Si me encuentro con dificultad de pedir ayuda o contar una historia sensible en redes, es decir, en la herida de no querer mostrarme vulnerable... le pregunto a mi cuerpo cuál es mi verdad genuina.

Me pregunto "¿quiero compartir esta historia?" Y si mi cuerpo se expande, lo hago. "¿Quiero pedir ayuda a mis padres (gran herida)?" Y si mi cuerpo se abre, lo hago. Y aplico desde ahí. Desde el ser. No desde el ego venido a menos. Y crezco.

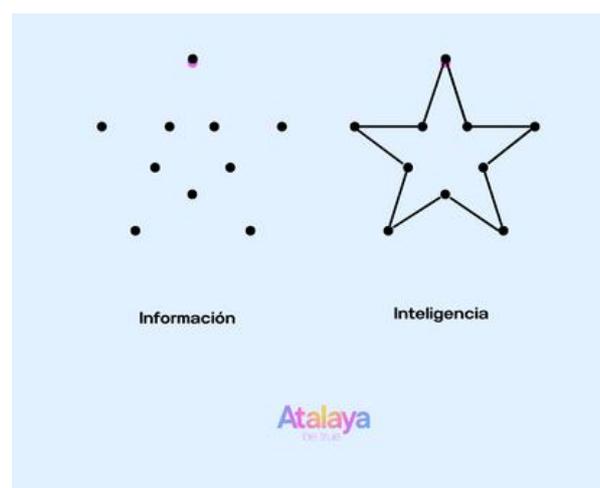
"El cuerpo en la experiencia, te lleva mucho más allá de lo que tu mente puede saber o almacenar".

El Diseño Humano, nos enseña que la mente ya no puede asistirnos en la toma de decisiones. Sino que, en la mayoría de personas, se trata de llevarlo al cuerpo. Y decidir desde ahí.

Y mucho más allá de mi persona y mis experiencias... Eso es lo que ha permitido a muchas de mis acompañadas tomar decisiones arriesgadas para sus mentes, como dejar a sus parejas, cambiar de trabajo, comprar casas... para caminar hacia el centro de si mismas, hacia su verdad.

Les ha permitido, al hilo de la imagen de este artículo, conectar los puntos.

Pasar de la mera información, a la inteligencia divina que habita en su cuerpo.



Doris Gutiérrez
CEO de @trueatalaya
www.trueatalaya.es

MINDFULNESS Y LA ANSIEDAD

Hoy en día, la ansiedad es una enfermedad muy común en nuestra sociedad y por ello, quiero compartir contigo los beneficios que aporta la práctica de Mindfulness diariamente.

Como sabemos, no se conoce con certeza la causa que provoca la ansiedad, pero sí que hay varias fuentes que pueden inducir a ello, como es el estrés, las relaciones sociales, el estilo de vida, la genética...

Y que además, afecta negativamente a nuestro cuerpo con síntomas psicológicos y físicos.

La práctica de Mindfulness te invita a que tomes conciencia de estos puntos que te voy a citar, para que no te dejes arrastrar por la ansiedad ni el estrés:

1. *Tener claro que las cosas cambian según el observador, es decir, que una situación que puede ser amenazante o estresante para ti, para otra persona no lo es. Por lo tanto, cada uno tiene que hacer su propio trabajo personal para identificar qué es lo que le estresa, y poder así acercarse a esa situación.*

Me gustaría aclarar, que a veces no hay una situación real de peligro, sino que la infundamos con nuestros pensamientos, con nuestras creencias, y cómo interpretamos la situación. ¿Hasta aquí bien?



2. La única manera de actuar ante una situación que te genera estrés o ansiedad, es acercarte a ella, no huyendo, no luchando ni bloqueando la situación.

La clave es, estar presente en los sentimientos y pensamientos que te produce la situación. Y así, te das cuenta al instante de que aparte del sentimiento de malestar en sí, también hay una capacidad innata de observarlo, de respirarlo. La idea es tomar distancia desde la observación y anclarte en la respiración.

De esta manera, puedes observar el estrés y la ansiedad en lugar de dejarte arrastrar por él o de negarlo. Así dejas de intentar eliminar o luchar con esa situación, aumentando tu capacidad de estar totalmente presente para ti mismo.

Tener claro que el anclaje, es darse cuenta de los mensajes que nos damos, de que no pasa nada por sentir todo eso en tu cuerpo, y centrarte en la respiración.

Yolanda Díaz Instructora de Mindfulness

Creadora del Programa Viviendo el Presente

@viviendo_el_presente_

@viviendoelpresenteahora

PARTE II. EJERCICIOS PRÁCTICOS DE YOGA, CÓMO ANTÍDOTO CONTRA EL CORTISOL

En el artículo anterior, vimos las posibles causas que pueden aumentar los niveles de cortisol, los síntomas que esto provoca, y cómo el yoga puede ayudarte a equilibrarlo.

A continuación, te traemos 4 sencillas posturas de yoga que te ayudarán a bajar esos niveles de cortisol y aumentar la Serotonina. No obstante, si crees que podrías tener cortisol alto, coménteselo siempre a tu médico.

Antes de empezar con estos ejercicios para reducir el estrés, debes hacer una valoración de cuál es tu situación física para evitar lesiones, con ello adaptarás la intensidad, la frecuencia necesaria y alcanzable de las posturas.

1. POSTURA DEL PERRO BOCA ABAJO



Conocida como Adho Mukha Svanasana. Si tienes un perro, seguramente te habrás fijado que cuando se despierta realiza un estiramiento muy parecido a este. Este es uno de los ejercicios de yoga que puedes usar para controlar el estrés.

1. Colócate en 4 apoyos, sobre manos y rodillas.
2. Lleva tus manos un poco más adelante de la altura de tus hombros, ábrelas bien y apuntala los dedos de los pies en el suelo.
3. Empujando con tus manos hacia el suelo, eleva la pelvis y lleva el peso hacia atrás, de manera que puedas estirar brazos y espalda apuntando las nalgas hacia arriba. La cabeza está relajada, siguiendo la línea de la columna.
4. Progresivamente y según tu flexibilidad, podrás ir extendiendo las piernas, dirigiendo los talones hacia el suelo, aunque no lleguen a tocar. Si al extender las piernas, se pierde la extensión de la espalda, es mejor realizar la variante con las rodillas flexionadas.
5. Mantén la postura durante 5 respiraciones y sal de la postura llevando las rodillas al suelo. Una manera de deshacer esta postura es pasar a la siguiente: la postura del niño.

2. POSTURA DEL NIÑO



Aunque parezca una postura muy simple y muchas veces no se le presta atención, Balasana tiene beneficios físicos y mentales fundamentales:

Para realizar la postura del niño:

- 1. Primero ponte de rodillas. Tus rodillas deben estar al ancho de tus caderas, ni más juntas ni más separadas.*
- 2. Después, junta los pulgares de los pies y siéntate sobre los talones, con la espalda bien recta.*
- 3. Exhala y ve bajando y redondeando la espalda hasta que tu pecho se apoye sobre tus rodillas y tu frente llegue a tocar el suelo.*
- 4. Por último, coloca tus brazos paralelos a tu cuerpo, con las palmas hacia arriba.*

3. POSTURA DE LA VACA



El gato-vaca es una de las posturas de yoga más básicas. Para hacerla, sigue estos pasos:

- Puede ayudar en momentos de estrés o ansiedad: es una postura que puedes practicar si tienes dolor de cabeza o te sientes muy fatigado. También se suele recomendar hacer balasana antes de irte a la cama si te cuesta dormir.
 - Alivia los dolores de la baja espalda: Balasana te ayuda a estirar los hombros y la musculatura de toda la espalda, pero es especialmente útil para la zona lumbar. Si sufres dolores en la espalda baja y no son muy agudos, esta postura puede ayudarte a aliviarlos.
 - Es una postura de descanso en yoga: las asanas de descanso y las contraposturas son muy importantes en yoga, porque te ayudan a volver a equilibrar el cuerpo después de haber hecho un trabajo intenso con una parte concreta del cuerpo.
- 1. Ponte a gatas sobre la esterilla, con las rodillas debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros.*
 - 2. Inhala, arquea la espalda y mira hacia arriba. Ahora estás en bitilasana o la postura de la vaca.*
 - 3. Exhala, mete el ombligo hacia dentro, redondea la espalda y baja la cabeza. Ahora estás en marjaryasana o la postura del gato.*
 - 4. Alterna los dos movimientos siguiendo el ritmo de tu respiración, en series de cinco o diez repeticiones.*

4. POSTURA DEL GUERRERO



Se trata de un conjunto formado por tres posturas que representan los momentos del ataque del guerrero de una historia de amor trágico, Virbhadra. En este caso, te explicaremos la primera de ellas, la más básica.

1. Colócate en la esterilla llevando un pie atrás y manteniendo el otro al comienzo del mat. Este pie mira al frente mientras que el otro se coloca en perpendicular.
2. Dobla la pierna de delante, alineando el tobillo con la rodilla. Mantén estirada la pierna de atrás, fijándote bien al suelo con los pies.
3. Gírate hacia el pie de detrás, sin mover el otro y alineando la rodilla con el tobillo.
4. Sube los brazos estirados hacia los lados dejando las manos hacia abajo, sin encoger los hombros.
5. Estira la espalda alargando los brazos y mirando al frente, en dirección a la pierna flexionada. Dobla más la rodilla para hacer un estiramiento más intenso, equilibrando el peso y alineando la rodilla y el tobillo.
6. Quédate aquí varias respiraciones.
7. Repite cambiando de lado.

No olvides tener en cuenta otras actividades y técnicas de manejo del estrés.

OPCIONES DE ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO:

- **Dieta saludable.** Coma una dieta balanceada rica en granos integrales, proteínas magras, frutas, verduras y grasas saludables. Limite los alimentos azucarados y procesados.
- **Apoyo social.** Pasa tiempo con tus seres queridos y busca pasatiempos para ayudar a amortiguar los efectos del estrés y brindar apoyo emocional.
- **Gestión del tiempo.** Prioriza tareas, delega responsabilidades cuando sea posible y establezca metas realistas. Esto puede reducir la sensación de agobio y prevenir el estrés

Desiré Carmona

Instructora de Yoga

www.pranayamadventure.com

[@pranayamadventure](https://www.instagram.com/pranayamadventure)

pranayamadventure@gmail.com

"EL PODER DE ANCLAJES QUE DESPIERTAN LOS OLORES": EMOCIONES Y RECUERDOS

Los anclajes olfativos son mucho más que simples recuerdos: son llaves maestras que desbloquean experiencias pasadas y emociones intensas con solo un aroma.

¿Te has preguntado por qué un olor puede transportarte instantáneamente a un momento específico de tu vida?

No sólo con el recuerdo, sino que te transporta a la EMOCIÓN VIVIDA en aquel momento. Esto se debe a la conexión profunda entre nuestros recuerdos, emociones y el sentido del olfato (olfato, amígdala e hipocampo).

Imagina este poder en tu vida diaria: un perfume que despierta la confianza en una entrevista, el aroma del café que te lleva de vuelta a conversaciones íntimas o el olor a mar que te hace revivir vacaciones inolvidables.

Estos son anclajes olfativos en acción, creando conexiones sublimes entre olores y recuerdos.

Un ejemplo vívido de anclaje olfativo es el de asociar el olor a las galletas recién horneadas con momentos felices en casa, o quizá todo lo contrario.

Cada vez que inhalas ese aroma, te transportas instantáneamente a la cocina, reviviendo la calidez y el amor que caracterizaban esos momentos.

¿Increíble, verdad?

Pero aquí está el secreto: estos anclajes no solo son recuerdos pasivos. ¡Podemos utilizarlos a nuestro favor!

¿Quieres mejorar tu estado de ánimo? Elige conscientemente un aroma que te haga feliz y obsérvalo cambiar. Comienza con un cítrico como el limón o la naranja.



¿Necesitas reducir el estrés? Un olor relajante como la lavanda puede ser tu aliado instantáneo.

Imagina un mundo donde los olores son tus aliados para controlar tu bienestar emocional, para crear recuerdos inolvidables o para potenciar tu día a día.

Los anclajes olfativos son esa herramienta secreta que, una vez descubierta, transformará la manera en que experimentas el mundo que te rodea.

En resumen, los anclajes olfativos son esa conexión mágica entre lo que percibimos con la nariz y lo que guarda nuestro corazón y nuestra memoria.

Son la clave para desbloquear recuerdos, superar miedos, influir en emociones y potenciar nuestras vidas de formas que ni siquiera imaginamos.

Si quieres más información contáctame ;)

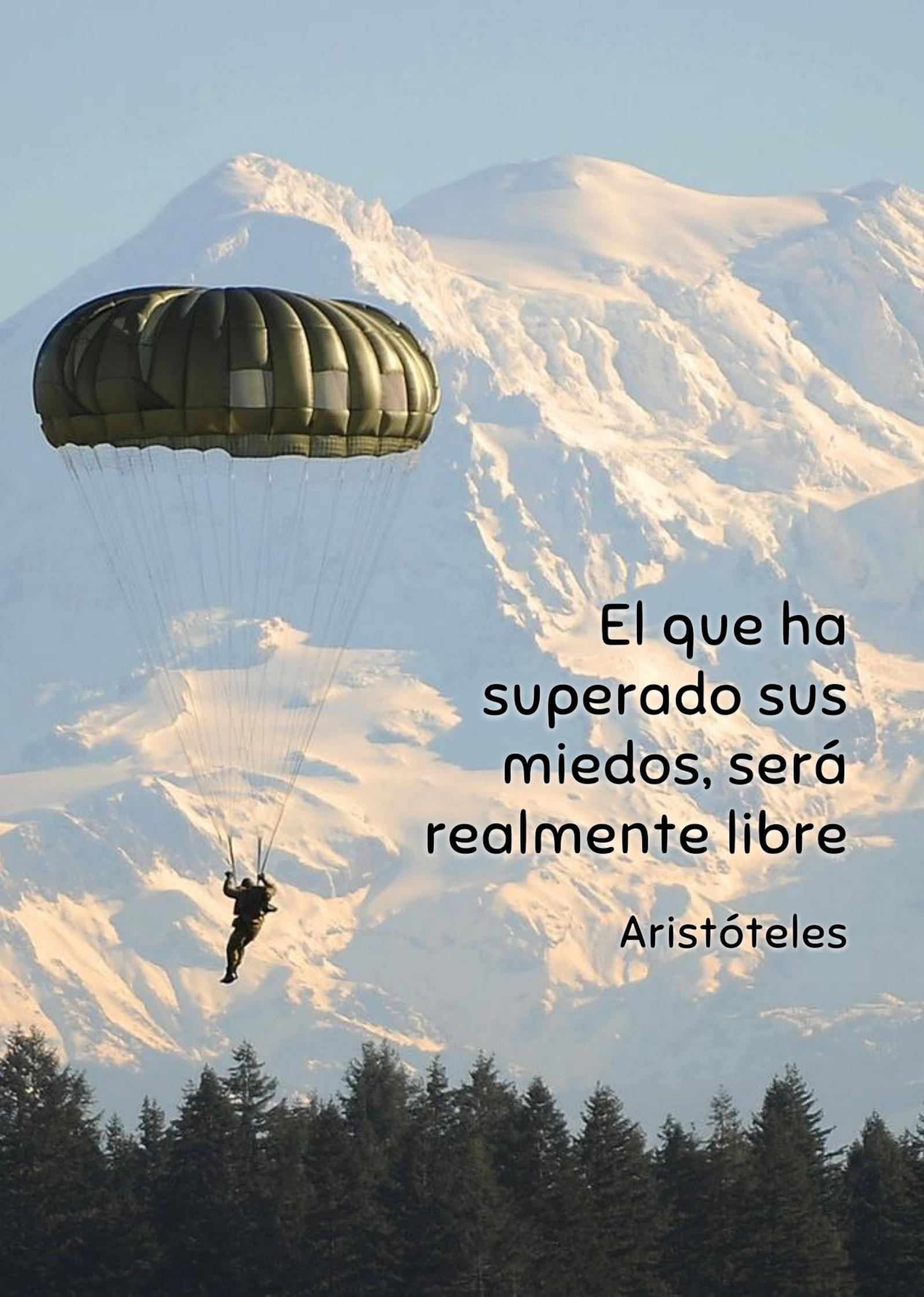
Sonia Lorenzo

Directora de la escuela Aromaterapia Vital y autora de la saga Aromática

[@sonia_tu_pasaporte_aromatico](https://www.instagram.com/sonia_tu_pasaporte_aromatico)

info@aromaterapiavital.com

www.aromaterapiavital.com



El que ha
superado sus
miedos, será
realmente libre

Aristóteles

CIÁTICA EN EL EMBARAZO

¿O falsa ciática?

Cuando la mujer está embarazada, es bastante común que escuche:

"Ese síntoma es normal estando embarazada" y "haz reposo"

Hay cambios reales que están pasando, y hay que pasar por ellas sin remedio, pero bajo mi punto de vista, todo debe ser explicado.

Y aquí vengo a contaros que es lo que está pasando cuando una mujer está embarazada y le diagnostican de *Ciática o Falsa Ciática*.

Explico brevemente cada concepto:

1. **CIÁTICA:** atrapamiento del nervio ciático por una hernia discal, estenosis de canal o fractura de algún hueso en su recorrido.
2. **FALSA CIÁTICA:** atrapamiento del nervio ciático por acortamiento o inflamación de la musculatura presente en su recorrido.

Si presentas sintomatologías de tipo: dolor en zona lumbar, nalga, hormigueos o entumecimiento en la pierna; lo más probable es que tengas el **SINDROME DE FALSA CIÁTICA**.



Esto es debido a que cuando el tamaño del útero ya es considerable, el centro de gravedad se ve alterado, y en consecuencia, ampliamos la base de sustentación con una rotación externa de cadera. A ello hay que añadir que la laxitud del tejido conjuntivo aumenta. El principal rotador externo de cadera y que está en íntimo contacto con el Nervio Ciático, es el archiconocido Piramidal de la Pelvis.

Qué podemos hacer si lo padecemos:

- Te recomiendo que consultes con un profesional Sanitario concretamente Fisioterapeuta, preferiblemente que esté especializada en Embarazadas o Suelo Pélvico.
- Haz ejercicio adaptado al embarazo, hay que fortalecer esa musculatura. ¡No Hagas REPOSO!
- No cargues mucho peso.

¿Te apetece empezar a moverte conmigo? En el próximo capítulo te cuento 4 ejercicios imprescindibles y un par de herramientas fundamentales para el PRE-PARTO.

Rosa Sendra Siscar

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates
Directora del Estudio y Clínica Sinapsis,

Fisioteràpia i Moviment

[@sinapsisfisioimoviment](https://www.instagram.com/sinapsisfisioimoviment)

fisioterapiarosasendra@hotmail.com

☎ 649503840



“TU TRIBU”

Toda madre necesita pertenecer a un grupo, y ser aceptada y amada, tal y como es. El camino es más liviano si lo haces acompañada.

¿Harta de que opinen sobre tu maternidad y te juzguen continuamente? ¿Vives con una gran máscara que te impide ser tú? ¿Te sientes invisible?

Sé cómo es vivir desde ese lugar de vacío, y sentir que no eres válida ni suficiente. Te ves sola, aunque gires la mirada y hayan personas a tu alrededor, sin embargo, esas personas no están de la manera que tú necesitas.

¿Qué puedes hacer? Tener tu tribu de mamás. Una tribu donde puedas expresar todo lo que estás viviendo y lo que está aflorando en ti.

La maternidad te abre la posibilidad de mirar en tu interior, y de reencontrarte con quién eres realmente para ocupar el lugar que te mereces vivir.

Has (hemos) crecido con la creencia de que las mamás podemos con “TODO”, sin pedir ayuda y sin mostrar tu (nuestra) vulnerabilidad, porque eso es sinónimo de debilidad. Y, precisamente, esa idea de parecer la mamá perfecta, es la que te agota y te deja sin energía, exigiéndote a cada momento hacerlo mejor. Cuando tú ya eres valiosa por SER.

Busca esa tribu que te impulse, te llene de energía y que te aporte luz. Te darás cuenta, que hay muchas otras mamás que se identifican con tu historia. Nadie te juzga ni te dice cómo tienes que hacerlo.

¿Pero sabes cuál es la parte más importante dentro de esa tribu?

El acompañamiento. Una guía que te ayude a indagar y a profundizar en ti. Que te dé claridad para ver las situaciones y las relaciones desde otro lugar, tomando mayor conciencia de tu papel como madre, y vivir desde la plenitud y sin culpas.

Hoy te digo, que nadie tiene el poder de hacerte sentir nada, a no ser que eso ya esté en ti.

Tú eres la clave de tu bienestar.

¿Quieres crecer junto a otras mamás y sentirte sostenida?

Josune García

**Experta en Acompañamiento en la Maternidad
Especialista en Crianza en Armonía.**

[ÚNETE A LA TRIBU \(Grupo Gratuito Telegram\)](#)

[FB Josune García](#)

IC.josune.g.josunegarcia@hotmail.com 662340918

RECALIBRANDO LA ANSIEDAD

Estrategias sanas y conscientes para gestionar la ansiedad

Te propongo una serie de actividades que nos ayudarán a tomar Consciencia, para poder vivir con más calma y tranquilidad nuestro día a día.

1. Identificar si podemos controlar la situación o no. Es decir, ser consciente de esta situación y lo que nos hace sentir, para poder gestionarla y cómo hacerlo.

Si ya somos conscientes de la situación y nosotros tenemos el control, podemos incluir pequeños cambios que tendrán grandes resultados a la larga:

- **Meditación Consciente (Mindfulness):**

Estar más presentes en el aquí y ahora, con atención plena a nuestras sensaciones corporales, entorno, disfrutar de un paseo consciente, de una buena comida, notando todos sus sabores y olores.

2. Hacer consciente las situaciones que nos generan incertidumbre y malestar.

Muchas veces normalizamos e incluso nos acostumbramos a vivir con malestar emocional. Por eso es importante identificarlas y estar dispuesto a introducir cambios. Aquí aconsejo un diario emocional de estas situaciones ansiosas para tomar consciencia.

- **Respiración Consciente:**

Sentir como tomamos aire en cada respiración en el momento presente sin ir más allá, solo de respirar, notando como nuestros pulmones cogen aire, y suelta todas esas preocupaciones que te “invaden”.

- **Respiración Consciente:**

Sentir como tomamos aire en cada respiración en el momento presente sin ir más allá, solo de respirar, notando como nuestros pulmones cogen aire, y suelta todas esas preocupaciones que te “invaden”.

¿Y si no podemos controlar la situación? Aquí solo nos queda aceptar la situación o cambiar la percepción.

Si tras varios meses, los síntomas de nerviosismo o miedo son persistentes, puede llegar a ser incapacitante y desencadenar también en depresión.

Tanto la ansiedad como la depresión, se caracterizan en estados de tristeza, hostilidad, ira, culpabilidad excesiva, alteraciones del sueño..., todas se vinculan entre sí, llegando incluso a dejarnos paralizados.

Estos síntomas nos producen indefensión, sintiéndonos incapaces de actuar con coherencia. Sentimos que, hagamos lo que hagamos, nada cambiará, sintiendo un gran vacío existencial en nuestro interior.

- **Consciencia Corporal:**

Qué siento y cómo lo siento. Aumentará las emociones agradables cuando detectamos todas las sensaciones, y acogemos todas esas situaciones que nos generan ansiedad y malestar con compasión, gratitud y amor.

Cómo tomamos aire en cada respiración en el momento presente sin ir más allá, solo de respirar, notando como nuestros pulmones cogen aire, y suelta todas esas preocupaciones que te “invaden”.

Recuerda mi valiente, nosotros podemos controlar lo interno, lo externo a veces no depende de nosotros.

Próximamente hablaremos de la depresión y de ese vacío que nos deja en el alma, cuando caemos en picado en las profundidades del mar y a la deriva.

Es importante contar con profesionales que puedan acompañarte en este proceso, y recalibrar de nuevo esa brújula hacia tu interior, hacia ti.

“La ansiedad es la mente yendo más deprisa que la vida. Y la vida tiene sus tiempos y sus mejores maestros”.

Sagra Glez
Psicóloga experta en trastornos emocionales
Especializada en duelo y conducta suicida
sagraglezpsicologia@gmail.com
www.sagraglez.com
IG: @sagraglez
☎ 691178866



¿Te atreves a salir de tu zona de confort?

“Permitete salir de tu zona de confort y descubrirás que lo que hay al otro lado te llena mucho más.”

Así de primeras sientes que asusta, y que el simple hecho de pensarlo, ya está generando en ti fatiga, sensación de ahogo, sudoración en las manos..., vamos, que empiezas a tener sintomatología ansiosa...

Pero,... ¿Por qué?, ¿Por qué tenemos que ver el salir de la zona de confort como algo negativo y lleno de incertidumbre, en vez de verlo como algo que me va a ofrecer mucho más?

Querid@ emprender@, ese miedo que sientes es normal, pero también es normal que quieras algo más para ti.

Es bueno querer acercarse a otra realidad, es bueno querer crecer a nivel profesional, siendo uno mismo su propio jefe, que busques y desees tener tu libertad empresarial, y eso implica salir de la zona segura, salir de esa zona cómoda.

No es malo aquellas personas que quieren quedarse en su zona segura, pero si tú estás leyendo esto, sabes que eso no es para ti. Al otro lado de la zona de confort hay aprendizaje, sabiduría, personas con inquietudes similares a las tuyas, hay lucha, resiliencia, hay trabajo, constancia, y también hay superación.

¿Salir de la zona de confort implica que no habrá dificultades?

Claro que no, las habrá, la diferencia es que desde tu motivación intrínseca, sabes lo que quieres, y aunque haya momentos complejos, vas a ir en sintonía con lo que te llena, y de este modo, las dificultades siempre son menos dificultades.

Salir de la zona de confort asusta, pero te puedo asegurar que si tu esencia es hacer lo que de verdad deseas, y quieres ser coherente con lo que de verdad te mueve desde dentro, quedarte en la zona de confort te va a acabar “ahogando”, porque tú querid@ amig@, buscas más.

- ¿No crees que emprendiendo vas a superar riesgos que ni tú mismo te veías capaz?
- ¿No crees que emprender va unido a dejar fluir tu creatividad y tu potencial?
- ¿No crees que si quieres emprender es necesario estar abierto mentalmente?

¿Confías en ti?

Salir de tu zona de confort te va a generar mayor autoconfianza y resiliencia.

Bárbara Arenas
Psicóloga Sanitaria
Creadora de Quintaesencia
Máster en Psicología Clínica y de la Salud

FB: [Quintaesencia](#)
[@quintaesencia.be](#)

¿QUÉ COJONES HE VENIDO A HACER AQUÍ?

Eso es el propósito, ni más, ni menos.

Si no sabes lo que es, tal vez estas líneas te pueden dar un salto cuántico en tu vida.

"En la vida nacemos dos veces, el día que naces y el día que descubres tu propósito"

Toda persona tiene algo para lo que ha nacido...

Seguro que estamos de acuerdo en que estamos hechos para algo más grande que solo levantarnos, ir a un trabajo que no nos gusta, para ganar algo que no nos gusta, ¿verdad?

Una vez te empiezas a preguntar eso, es cuando tu mente empieza a encajar las piezas del puzzle y a plantearse esa misión que tiene el universo pensado para ti.

¡Nunca es tarde! Aunque ya tengas "una edad" no pienses que ya es tarde para ponerse a hacer aquello que te apasiona. El dueño de KFC empezó con 60 años, y Amancio Ortega ya tenía canas cuando empezó a formar su imperio de Inditex.

¿Ya estás haciendo aquello que te apasiona y que harías aunque fuera gratis?

Esa pregunta es muy buena para detectar si eso ya forma parte de tu vida, porque si la respuesta es un rotundo NO ¿A qué estás esperando?

No digo que dejes ahora tu vida, aunque si que pienses si la forma en la que la estás viviendo es la que deseas.

Todas las personas que han tenido ECM (Experiencias cercanas a la muerte) siempre dicen lo mismo... Se arrepienten de todo aquello que no han hecho.



Y aquí viene la gran pregunta y que deberíamos hacernos cada día al levantarnos...

¿Qué te apetece hacer hoy?

Si cada día te replanteas esto, te aseguro (y sino me escribes por Instagram) que vas a dar un giro a tus pensamientos. Eso tendrá un efecto directo en tus acciones, y por lo tanto, en lo que estás haciendo en tu vida.

¿Te gustaría saber para qué estás en este mundo?

Puedes empezar a tomar acción y buscar a las personas que ya lo saben, modelando aquello que hacen para descubrirlo.

Mi propósito por hoy se cumple aquí. Te agradezco que hayas llegado hasta el final y... Siempre hay una continuación...

Miguel Berenguer

Coach "Sin Filtro"

Formador de Alto Impacto y Creador del Programa "De Dentro Hacia Todos".

@miguelberenguerpulido

+34 647924722

Recuerda Quién Eres

Regresa a casa y ocupa tu lugar



La película El Rey León me marcó mucho de pequeño y hoy sigue teniendo una influencia muy importante en mi vida y ahora os contaré porqué.

Hay un momento en que a Simba, el protagonista, se le aparece su padre, Mufasa, ya fallecido y le dice:

— ¿Simba, me has olvidado?.

Y Simba le responde:

— Noooo, no te he olvidado.

— Sí, has olvidado quién eres, y por lo tanto me has olvidado. Mírate, eres más de lo que eres ahora — le dice Mufasa.

Y entonces, mientras, se aleja le dice:

— Recuerda quién eres, **eres el único y verdadero REY.**

Recuerda quien eres...

Recuerda, quien eres.

Simba, se queda bastante tocado. Aparece Rafiki, el sabio mono, y le pregunta:

— ¿Qué vas a hacer?”

Simba lleva tanto tiempo huyendo, que la idea de volver a casa... le da miedo.

Finalmente, Simba emprende su camino de vuelta a casa para ser quien verdaderamente es, y ocupar su lugar en el ciclo de la vida.

Bufff, ¡Qué escena!

¿Por qué os cuento esto? os lo cuento, porque creo que la vida va exactamente de eso. **De volver a casa y ser quienes somos.**

Pero ¿Qué significa esto? ¿Qué le quiere decir Mufasa a Simba cuando le dice “Recuerda quién eres”?

Bueno, **este es un mensaje que viene de lejos.** Lo dicen todas las filosofías desde la antigüedad hasta la actualidad. Sabios de todos los tiempos lo han venido anunciando en distintas partes del mundo, en diferentes épocas, de distintas maneras.

Se trata de una visión acerca de **quiénes somos verdaderamente, y cuál es nuestro auténtico potencial como seres humanos.** Es un mensaje tan esencial como universal, que se puede resumir en 7 puntos:

1. **Conócete a ti mismo.**
2. **Cuestiona las creencias con las que has sido condicionado.**
3. **Aprende a ser feliz y a estar en paz.**
4. **Escucha tu voz interior.**
5. **Descubre tu talento, tu vocación y tu propósito, y compártelo con el mundo.**
6. **Sigue tu propio camino.**
7. **Y sobre todo, disfruta plenamente de la vida.**

En definitiva RECUERDA QUIÉN ERES y vive tu propia vida. Puedes hacerlo en este 2024. FELIZ AÑO REY Y REINA.

DANIEL MARIÑO

Coach de Propósito y Reinención Profesional Consciente
Mentor de Coaches, Terapeutas y Facilitadores

www.danielmarino.es

@danielmarino.es

+34 650 74 53 00

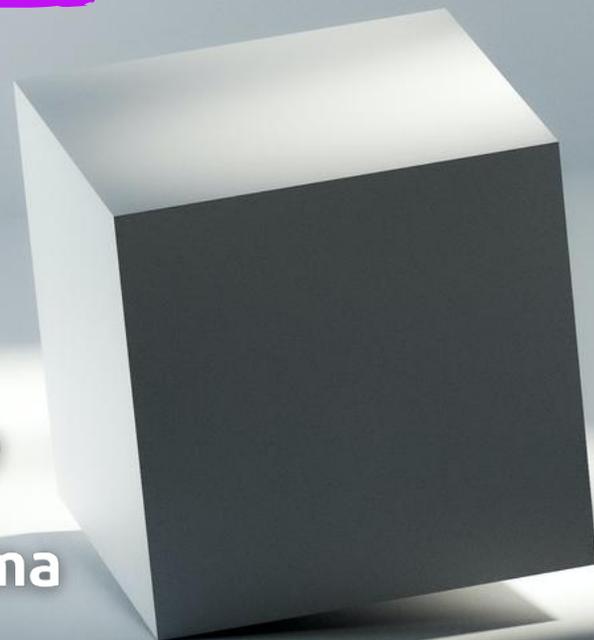


**«No hay esperanza
de éxito para la
persona que no
tiene un propósito
central, o una meta
definida a la que
apuntar».**

Napoleon Hill

LA ESCUELA DE LAS FORMAS

Cada elemento de
tu casa tiene una
energía en su Forma



*¡Ay, el pico de la mesa
otra vez!*

*¡Bffff, esa mesa auxiliar
redonda siempre en medio!*

*¡Demasiado mueble vertical
por todas partes!*

*¡Mmm..., esa pantalla de
lámpara tan triangular no me
convence...!*

*¿Alguna vez has exclamado
algunas de estas frases?*

*¿Tienes la sensación de que
te ocurren estas u otras cosas
de este tipo en tu casa?*

Si la respuesta es sí, debo decirte que debes conocer la escuela milenaria de las Formas.



Ésta es la que nos permite entender la configuración que nos rodea y qué diseños, estructuras y figuras están presentes, o podrían/deberían estar en tu casa.

Si leíste mi anterior artículo en el que hablaba sobre el elemento TIERRA, pudiste comprobar que hice énfasis en los colores y materiales. En el beige, el ocre, el amarillo, la arena, la propia tierra... Pero hoy quiero contarte que cada elemento tiene sus propias formas.

La forma que predomina la energía del elemento Tierra es la cuadrada. Por lo tanto, examina a tu alrededor y comprueba qué muebles existen con una forma muy cuadrada u horizontal...

Si por el contrario te encantan las formas redondeadas, muy curvas u ovaladas, estarás topándote con el fabuloso elemento Metal.

Este tipo de formas son estupendas para casas pequeñas o espacios muy reducidos. Sobre todo, si tienes niños pequeños, son más favorables para evitar accidentes...

Por otra parte, si lo que buscas es la verticalidad o tienes tendencia a las formas muy rectangulares y alargadas, será la energía del elemento Madera la que simboliza estas formas.

¡Ay, como me gustan las pirámides decorativas, las esculturas puntiagudas y las figuras triangulares! Si tienes este pensamiento, he de decirte que estas formas representan el Fuego, ese elemento de expansión y gran fuerza.

¿Y qué pasa con las formas del elemento Agua? Este quinto elemento encuentra su potencial energético en las formas sinuosas, y todo aquello serpenteante y con tendencia ondulante.

¿Qué formas abundan a tu alrededor?

Alejandra Balbás del Castillo
Directora de Área Feng Shui Madrid

www.alejandrabalbas.com

alejandrabalbas@gmail.com

[@fengshui_madrid](#)

[Youtube](#)

☎ +34696684949

LA VENTANA VERDE

Plantas silvestres,
plantas buenas,
plantas malas.



Parece mentira, pero solo con asomarte a la puerta de tu casa es posible que tropieces con alguna especie de planta silvestre. En las grietas del asfalto, entre los adoquines, en una junta de una vieja pared. Puede aparecer una matita de parietaria, un diente de león, un poco de musgo en una zona húmeda y con sombra.

A veces no nos damos cuenta de que estas especies estaban ahí muchísimos años antes de haber urbanizado el hombre ese terreno que llamamos ciudad y que damos por sentado que es absolutamente nuestro.



Diente de León. Muy fácil de encontrar en cualquier entorno y casi imposible enumerar toda la cantidad de cualidades y propiedades que tiene esta magnífica planta silvestre. Además, se puede consumir fresca en ensaladas o cocinada como si fueran espinacas y lo puedes rehogar con unos ajos, añadir un huevo duro y rellenar unas empanadillas. Verdaderamente delicioso.

¿Por qué no empiezas por ahí? Asómate a tu balcón, a la terraza, a tu acera. Tal vez tengas un tejado que dé a alguna de tus ventanas y entonces, si observas con atención, verás alguna plantita nacida de una semilla, traída por algún pájaro. Seguro que te llevas una grata sorpresa.

Parietaria Judaica, es la más frecuente. Muy alergénica, florece casi todo el año (de febrero a noviembre). También la encontrarás entre los setos, junto a los caminos, en la orilla de una acequia o entre unos escombros. Diurética, pectoral, depurativa, entre otras propiedades. Incluso se pueden consumir las hojas tiernas, como cualquier verdura.



Musgo. Crece en las zonas umbrías y húmedas. Su estructura es muy simple, existiendo una gran diversidad en todos los espacios y ambientes.

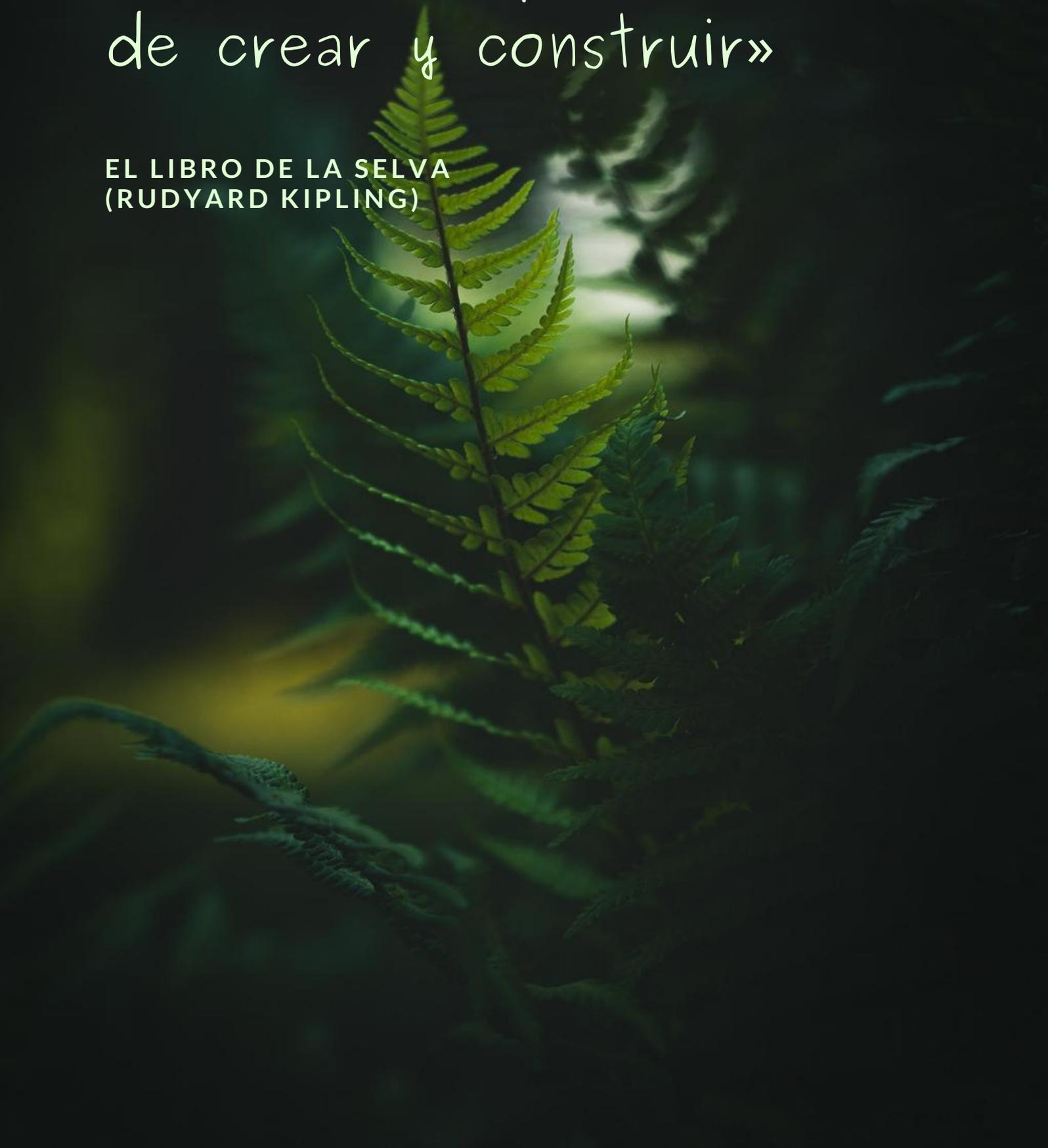
Como verás, no ha hecho falta ir muy lejos de casa para poder empezar la aventura con las plantas silvestres. Eso lo guardaremos para la próxima cita con nuestra ventana verde.

Ferran Signes

Enamorado de "Las ventanas verdes"

«La verdadera fuerza
no está en la violencia,
sino en la capacidad
de crear y construir»

EL LIBRO DE LA SELVA
(RUDYARD KIPLING)



CAMBIANDO EL CONSUMISMO POR "CONTUMISMO"

Celebrando con otras formas de regalar

¡Estamos en Navidad! Tiempo de celebración, según la tradición cristiana, en que se reúnen las familias y se desea felicidad, paz y prosperidad para todos.

También la Navidad es un tiempo en que nuestras sociedades se lanzan al derroche: las calles principales de las ciudades con grandes iluminaciones desde semanas antes, anuncios de televisión dedicados a que regales esto o lo otro, las familias que pueden haciendo comidas especiales que se traducen en comer cosas más caras que de costumbre, y las comidas de empresas y amigos se multiplican a precios desorbitados.

Por último, es el gran tiempo de los regalos y, para colmo, ahora en España, tenemos Papá Noel y Reyes Magos. Según la OCU (la Organización de Consumidores y Usuarios), este año, el gasto medio por persona será de más de 700 euros.

Pese a la crisis perpetua y la inflación, se tiene un sentimiento generalizado de que gastar dinero nos da la felicidad, porque nos saca de la rutina de estrés y/o preocupaciones. Nuestra sociedad nos aboca a ello.

www.maitemompo.com
[@maitemompoaquarela](https://www.instagram.com/maitemompoaquarela)
 FB: [Maite Mompó](https://www.facebook.com/MaiteMompó)
 Twitter: [MaiteAquarela](https://twitter.com/MaiteAquarela)

Incluso hay psicólogos que aconsejan a pacientes con depresión, el salir de compras y hacerse un buen regalo.

No cuestiono la celebración, más bien, al contrario: siempre hay cosas que celebrar y siempre es un momento bueno para ello. Lo que sí que cuestiono es este despilfarro organizado que se adivina como un plan de ingeniería social: si a una olla exprés que se va calentando, no le dejas una vía de escape, la olla explota.

Así pasa en nuestra sociedad. Se nos indica cuándo y cómo tenemos que celebrar o "*descerebrar*", y así ya quedaremos listos para volver a meternos en una dinámica social que, como tónica general, enferma y hace infelices a una gran parte de la población.

Propongo otra manera de obtener cosas nuevas, de regalarnos cosas bonitas: hacer intercambio con amigos organizando mercadillos de segunda mano, pedir/obtener cosas que de verdad necesitamos, comprar a artesanos/as en vez de a tiendas con productos de usar y tirar.

Cuidar las cosas que tenemos y regalarlas o intercambiarlas por otras, para que así, otras personas puedan seguir disfrutando de ellas.

Maite Aquarela

Especializada en ética ecológica, sostenibilidad y educación ambiental. Escritora y activista por los derechos humanos y el medioambiente.



EL JUEGO DE DAR Y RECIBIR

Todas las parejas quieren una relación igualitaria donde se da y se recibe por igual, o al menos esa es la teoría, porque la mayoría tiene problemas con dar o con recibir.

Una forma de desequilibrar el flujo de dar y recibir es cuando uno de los dos empieza a dar en exceso a su pareja.

Cuando das excesivamente olvidándote de tus propias necesidades, y volcado completamente en tu pareja, puede existir un miedo profundo a que te deje o a no sentirte suficiente. Es tu manera de sentirse seguro y la forma que has aprendido a relacionarte con los demás.

Si sigues este patrón, seguramente rechaces la ayuda que te ofrece tu pareja, lo que le hace sentir a ella que NO es importante ni útil en tu vida y puede alejarse.

Ya que le estás privando de sentir esa satisfacción de ayudarte, le frustra NO poder AYUDAR a su pareja, o se siente en deuda.

Habrás días en los que no te sientas con energía o no quieras dar, pero aún así te obligues a seguir haciéndolo porque crees que es lo correcto.

Lo que se traduce en mayor irritabilidad, malestar y que terminarás proyectando de alguna manera sobre tu pareja.

Si eres de esas personas que quiere hacerlo todo solo, quizás aprendiste que para recibir amor necesitas dar a los demás, y que recibir te coloca en una tesitura de persona débil o necesitada.

Pero NO es cierto, es una creencia que te está limitando a tener relaciones equilibradas y que deja de lado tus necesidades generando malestar y sufrimiento. Necesitas traer el equilibrio a la relación:

Ábrete a recibir, y permite a tu pareja ayudarte para equilibrar la relación, **es tan importante dar como recibir.**

Raquel Conciencia

Terapeuta sistémica especializada en relaciones de pareja y familiares

[@raquel_conciencia](https://www.instagram.com/raquel_conciencia)

www.raquelconciencia.com

hola@raquelconciencia.com

Tú eres EL AMOR DE TU VIDA

Descubre el Poder del AUTOAMOR y mejora todas las áreas de tu vida.

¿Piensas que nuestro amor propio influye en todas las áreas de nuestra vida?

¿Crees que si nos amásemos a nosotros mismos, de manera consciente, crearíamos mejores relaciones con los otros, sufriríamos menos y viviríamos una vida más plena?

¿Te gustaría enamorarte de ti y así crear relaciones sanas y vivir tu vida al máximo?

"AUTOAMOR" es un espacio donde te acompañaré en este viaje de transformación hacia el amor propio, para que te conviertas en el **AMOR DE TU VIDA** sin regalar ese título a otras personas, y así vivir tus relaciones y tu vida de manera sana y consciente.

Qué hay para ti en "AUTOAMOR":

- *Te sumergirás en un viaje transformador hacia una vida más plena y consciente.*
- *Descubrirás herramientas para construir una confianza renovada, gestionar tus emociones de manera saludable y cultivar relaciones sanas y conscientes.*
- *Aprenderás a practicar la autocompasión y tomar decisiones empoderadas que lleven tu vida al siguiente nivel.*
- *Practicarás Mindfulness, reflexionarás y sentirás un empoderamiento personal consciente.*
- *Superarás patrones mentales y de comportamiento que te están limitando y experimentarás una felicidad interna sostenible.*

"No hay amor suficiente en el mundo para llenar el vacío de una persona que no se ama a sí misma".

Esta es una verdad que descubrí en las profundidades de mi propia experiencia, y es uno de los lemas que guían mi trabajo.

La falta de amor propio tiene un impacto significativo en muchos aspectos de nuestra vida: *baja autoestima, relaciones tóxicas, vacíos emocionales, autoexigencia excesiva, estrés y ansiedad, depresión, miedo al rechazo, dificultad a la hora de tomar decisiones, dificultad en el establecimiento de límites, autosabotaje, desconexión emocional, entre otros.*



La falta de amor propio nos lleva a querer que otros llenen ese vacío que sentimos, cuando ese vacío solo se puede llenar con AUTOAMOR.

Regalarte AUTOAMOR, te ayudará a recuperar el poder, a hacerte responsable de ti, de tu felicidad y de tu vida, dándote a ti mismo todo lo que necesitas, quieres y mereces.

Así construiremos un mundo donde el amor propio sea la fuerza que guíe nuestras acciones y relaciones, para que este planeta vibre en la frecuencia del Amor Consciente.

Gracias a todas mis experiencias vividas y a los aprendizajes que estas me trajeron, **hoy estoy aquí completamente enamorada de mí**, y espero contagiarte de esta maravillosa sensación para que te conviertas en el **"AMOR DE TU VIDA"**.

Te espero para seguir contándote mucho más sobre este viaje hacia el AUTOAMOR.

Con todo mi amor:

AutoAMORosa

Rosa Pérez

Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes

[@autoamorosa](https://www.instagram.com/autoamorosa)

rosa@autoamorosa.com

+34637607814



Amor Familiar vs. Amor Erótico

La mujer para tener buen sexo, necesita amar.

El hombre para amar, necesita buen sexo.

¿Y si cada uno nos permitimos tenerlo todo?

Es muy común encontrar hombres y mujeres conformando una familia “feliz”, teniendo uno o ambos un amante, o ver una pareja que se aman, pero se sienten atrapados por la monotonía, conformándose” sólo porque juntos forman un buen equipo.

Cuando hablamos de Unión Sagrada, el primer conflicto que nos encontramos es que hombres y mujeres representamos dos tipos de amor que no sabemos unir por la programación que heredamos.

El Amor Filiar y Eros.

“El Amor filial lo encuentro en el hogar y lo cuido con mucho esmero, pero en casa no encuentro el deseo, por lo que lo busco afuera”.

La Alquimia del Amor Filial y Eros

La mujer, por esencia, busca la conexión en la pareja y vivir el amor filial (corazón). Esta energía sumada a la maternidad, deja de lado el deseo, porque en su fuero interno, ya tiene todo lo que necesita.

En cambio el hombre, si bien va a hacer todo por su familia, su impulso de deseo lo lleva a buscar o fantasear lo que no encuentra en casa, lo que llamamos aventuras, el Amor Eros (Mente).

La unión sagrada es una invitación a unir el corazón y la mente dentro de nosotros para poder luego vivirlo en la pareja. Esto ocurre naturalmente cuando nos enamoramos.
¿Y después?

Al pasar la etapa de enamoramiento, la mujer generalmente se queda con el amor filial atrapada y el hombre se queda atrapado con el eros, el deseo.

Poner en juego el Amor Eros hace que detone el deseo en la pareja y pone en marcha la maquinaria, algo inesperado, sorpresa, intriga, erotismo, curiosidad.

Cuando nos abrimos al amor filial, disfrutamos de lo que nos gusta, hacer cosas conocidas que ya sabemos que nos da confianza y calidez.

Esta unión interior genera un campo electromagnético especial, una energía creadora donde nos sentimos poderosos y capaces de conseguir todo lo que queremos.

Aquí está la clave, el trabajo interno de vivir la conexión, y el placer de desear lo nuevo, será la chispa que se cultiva y magnetiza nuevas relaciones.
Es la alquimia de la unión del Amor Filial y Eros la que nos hace brillar.

Carolina Aldana y Damián Espínola

*Terapeutas holísticos, formadores de
biodescodificación cuántica*

vesicapiscis220222@gmail.com

@vesicapiscis YouTube ☎ +34 635964889



La Librería Mágica

"Cuando crees en la magia,
aparece la abundancia".

Mary Poppins



En Vida Consciente Magazine, sabemos que los libros cambian la vida, y que hay libros que despiertan conciencias. Por eso dedicamos esta sección a recomendarte libros mágicos que seguro, no te dejarán indiferente.

En esta ocasión, te recomendamos dos títulos que no te puedes perder si quieres despertar tu conciencia y aprender una mejor relación con tu mente y emociones. ¡Que disfrutes la lectura!



Más Info

Ovillo de emociones. Sara Cortés Espinosa

¿Te has sentido alguna vez que tus emociones controlan tu vida?

¿Alguna vez has sentido que el sufrimiento toma el control de tu vida?

¿Cuántos problemas has tenido por tener un ovillo de emociones?

¿Es un problema económico, de relaciones, un problema físico? ¿O quizás es un problema de confianza en ti, de seguridad?

Si supieras cómo deshacer ese ovillo de emociones, imagina cómo cambiaría tu vida.

En este maravilloso libro descubrirás cómo deshacer ese ovillo para ser tú quien dirige tu vida y no tus emociones.



Más Info

Resiliencia. Haifa Ghawi

RESILIENCIA

¡ES EN LA LUCHA, CUANDO MÁS DEBES DE LUCHAR!

¿Qué implica volver a empezar una nueva vida tantas veces?

¿Cómo superar la inestabilidad, la adaptación, las diferencias culturales y los peligros de una guerra civil?

Descubre las claves para APLICAR LA MENTALIDAD ADECUADA ante momentos cruciales de la vida.

Cómo aprender a tomar las decisiones correctas. para cambiar el rumbo de tu destino.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

Podríamos decir que todo el mundo, o casi todo, tienen sueños.

Se dice que soñar es de valientes, y estoy de acuerdo con ello, pero soñar y además dirigirte hacia tus sueños, es el verdadero reto y para mí, la verdadera valentía, más allá de solo soñar.

Hay muchísimas personas para las que dentro de sus sueños, está descubrir su pasión. Cuando lo descubren, ese sueño crece y crece, hasta que llega un momento en donde sienten que esa pasión se convierte en un propósito de vida.

Te despiertas un día con tanta ilusión, que decides emprender y llevar adelante un proyecto que no deja de rondarte la cabeza. Pero, ¿que ocurre?, que muchas veces no sabes por donde empezar. Otras, te preguntas:

R.A.E. (Real Academia Española): Institución cultural dedicada a la regularización lingüística entre el mundo hispanohablante.

¿Quién soy yo para hacer esto o aquello? Y te invade el archiconocido "síndrome del impostor".

Empiezan a aparecer las dudas, los retos, los desafíos, el "que dirán", el "no se si seré capaz", los consejos de aquellos que lo intentaron pero se rindieron o de los que ni siquiera lo intentaron...

Muchos soñadores y soñadoras, ni llegan a empezar, y muchos otros se quedan por el camino, porque desconocen una capacidad que es inherente al ser humano.

Esta capacidad está dentro de todas las personas, sin excepciones.

Puede que haya personas a las que les pueda llevar más tiempo, pero hay algo que no has de olvidar cuando decides intentarlo. Hoy queremos compartir una palabra contigo que te animamos a que tengas presente para lograr ese propósito.

SEREMPENDIA: Capacidad humana de seguir un sueño emprendedor y hacerlo realidad.

***NOTA:** Seguiremos compartiendo más palabras "AUTOESTIMISTAS" que aporten "luz-idez" a tu vida. También tú puedes compartirnos tus "palabrejas autoestimistas" si las tienes, y explicarnos el significado que tienen para ti. Las compartiremos en esta sección. Envíanos tu sugerencia AQUÍ

El Rinconcito de Vêdra

Dejar de luchar contra ti

Ya no me sorprendía, y al tiempo no dejaba de sorprenderme, cuando me daba cuenta que Vêdra había podido percibir mis sensaciones, o leer mi pensamiento.

Al principio reconozco que me daba miedo, ¿a quién no le daría miedo saber que alguien es capaz de leer tu mente, o sentir tus emociones, con todo lo que ahí se mueve?, pero la verdad es que tratándose de ella, no me importaba, y en cualquier caso, me invitaba a ser más consciente, pues cómo ella me enseñó, cuando lo eres y eres capaz de mantenerte con la vibración lo suficientemente alta, nadie, ni el mismísimo Universo, puede entrar dentro de ti, a no ser que le des permiso para hacerlo.

Cuantas veces había escuchado esa frase: *“La vida sucede a través de ti”*. Me llevó tiempo y muchas experiencias comprenderla a base de observarme, pero ahora entendía su significado.

—— La vida tiene muchas formas de manifestarse a través de mi, y esta es una de las que menos me gusta —— repliqué a Vêdra. La sensación de ansiedad, seguía produciéndome rechazo.

—— Sigues luchando contra ti misma mi niña, de este modo gane quien gane, vas a seguir perdiendo, porque la batalla sigue siendo contigo. Es muy fácil dejar que la vida suceda cuando todo va bien, pero no siempre es así, a veces pasan cosas y aparece la ansiedad, la frustración o la tristeza, pero nos empeñamos en querer hacer que desaparezca, y es normal no querer que estén, pero forman parte de ti, igual que la alegría o la dicha.

¿No sería menos doloroso dejar de luchar, permitir que la vida sucediese, y aprender a relacionarte con quién eres ahora, mientras ocurren los acontecimientos?

Me quedé pensativa buscando sentido a sus las palabras. De nuevo lo que decía resonó en mi, pero había un “pero”...

—— ¿Y eso como se hace?



[Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra](#)

LAS BUENAS NOTICIAS

CIENTÍFICOS DESCUBREN UNA MOLECULA CAPAZ DE REJUVENECER EL CEREBRO Y RECUPERAR LA MEMORIA

Se trata de un avance preliminar que de momento solo ha sido probado en ratones, pero abre un nuevo horizonte al estudio y tratamiento de una enfermedad sin cura y cada vez más común a nivel global: el Alzheimer. Una buena noticia en el mundo de la ciencia, la salud y la investigación que no podíamos dejar de compartir hoy.

El nuevo estudio, liderado por Wyss-Coray, da una vuelta de tuerca en busca de nuevas moléculas rejuvenecedoras. Si bien ya había realizado estudios con plasma, ahora lo ha sustituido por el líquido cefalorraquídeo, la sustancia transparente e incolora que baña el sistema nervioso y el cerebro e intercambia moléculas con ellos.

Los científicos responsables de la investigación transfirieron líquido cefalorraquídeo de ratones jóvenes a otros más viejos. Tras esto, observaron mejoras en la memoria de los viejos. Para el equipo, demuestra las **propiedades rejuvenecedoras de esta sustancia.**

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



NUEVA TECNICA DESARROLLADA EN ESPAÑA PARA MEDIR Y EVITAR LOS DAÑOS DE UN ICTUS

Desarrollan en España una técnica pionera que permitiría medir y evitar los daños de un ictus. Esta técnica biomatemática revela la evolución del daño cerebral en diferentes capas corticales de pacientes tras un ictus. Solo en España más de 110 mil personas sufren un ictus. De estas, un 15% termina falleciendo y un 30% logra sobrevivir, pero sufriendo secuelas graves. Sin embargo, más de la mitad consigue recuperarse. El punto de inflexión entre estos casos se encuentra en los primeros momentos y cómo se reacciona. Si el paciente obtiene el diagnóstico adecuado y se monitorizan los daños que está sufriendo durante las primeras horas, los médicos todavía pueden hacer algo. La clave está en que entiendan lo que ocurre en el cerebro.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com

CERÁMICA REFRIGERANTE PARA CLIMATIZAR EDIFICIOS SIN NECESIDAD DE ELECTRICIDAD

Hasta un 20% de gasto energético puede ahorrar este nuevo material creado por científicos de la Universidad de la ciudad de Hong Kong. Los detalles han sido publicados recientemente en la revista Science. Se trata de un innovador material que refleja la luz del sol y el calor con una eficiencia récord del 99,6%. Además, es barato y fácil de producir a gran escala.

El material, conocido como cerámica refrigerante, ofrece propiedades ópticas de alto rendimiento para la generación de refrigeración sin energía ni refrigerante.

Su rentabilidad, durabilidad y versatilidad lo hacen muy adecuado para la comercialización en numerosas aplicaciones, especialmente en la construcción de edificios.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



UN ANÁLISIS DE SANGRE PARA DETECTAR Y CONTROLAR EL CÁNCER EN PERROS

Un equipo de científicos ha desarrollado un nuevo análisis de sangre que es capaz de detectar, monitorear y controlar la progresión del cáncer en perros. La biopsia líquida basada en ADN, realizada por investigadores de la Universidad de Edimburgo, podría ayudar a controlar una enfermedad que afecta a una cuarta parte de todos los perros y hasta a la mitad en algunas razas.

Esta tecnología tiene como objetivo apoyar el tratamiento del cáncer en perros como herramienta de seguimiento o para respaldar diagnósticos difíciles.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



QUEREMOS CONOCERTE

En Vida Consciente Magazine queremos darte lo mejor, por eso queremos saber tu opinión y escuchar tus propuestas y sugerencias.

DÉJANOS TUS COMENTARIOS
O SUGERENCIAS

¿Quieres contactar con nuestros expertos y profesionales?

Déjanos tus dudas y preguntas, se las haremos llegar de tu parte y nos inspirarán para crear contenidos de tu interés.

ESCRIBE A NUESTROS
EXPERTOS Y PROFESIONALES

Todos los
jueves a las
18h (España)

VIDA
CONSCIENTE
Vida Saludable
Con Super Silvi



Northern International University



PODCAST



GLOBAL COACH & PNL RADIO

Próximias Entrevistas Radio On Line

4 ENERO: REINVENCIÓN PROFESIONAL Y PROPÓSITO DE VIDA

Invitado: DANIEL MARIÑO

**Coach de Propósito y Reinención Profesional Consciente
Mentor de Coaches, Terapeutas y Facilitadores**

11 ENERO: OVILLO DE EMOCIONES (Inteligencia emocional)

Invitada: Sara Cortés

**Formadora, Escritora y Coach
Fundadora de la Escuela de Emociones**

18 ENERO: DESARROLLO PERSONAL, MENTALIDAD Y EMPRENDIMIENTO

Invitado: Cristóbal Pérez Bernal

**Escritor, experto en desarrollo personal y emprendimiento.
Seremprendedor**

25 ENERO: ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y AUTOESTIMA

Invitado: Sagra Glez

**Psicóloga especializada en trastornos emocionales
Experta en duelo y conducta suicida**

ESCÚCHANOS AQUÍ

TIENES UN MONTÓN DE 🎁 REGALOS AQUÍ



ÁREA DE SUScriptor@

CONOCE A NUESTROS EXPERT@S Y PROFESIONALES

¡Nosotros estamos deseando conocerte!

Por eso aquí te presentamos uno a una quienes son los autores y expertos que comparten contenido en Vida Consciente Magazine.

Puedes seguirlos en sus redes sociales, descubrir más en su web o plantearles tus dudas y temas de los que te gustaría que trataran en el magazine, contactando con ellos desde los medios que te proponen.

Además, disfruta de los regalos exclusivos que tienen para ti.

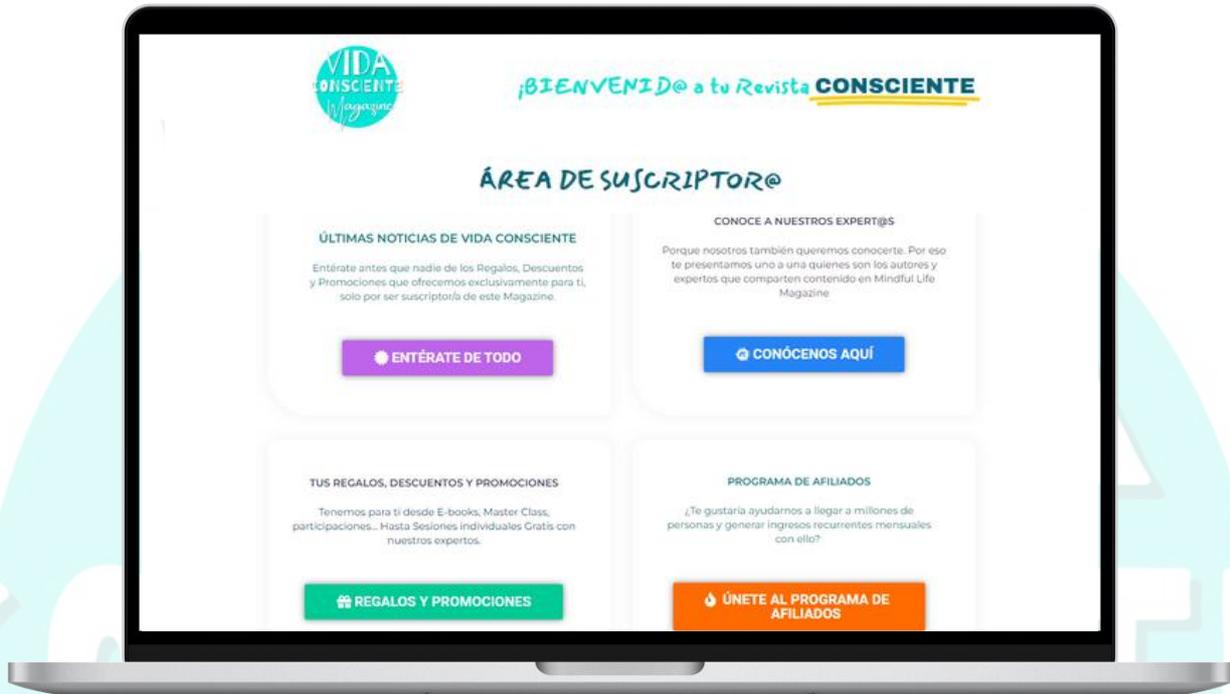
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

HAZ CLICK AQUÍ



¡SUSCRÍBETE!

Si ya estás suscrito, accede a tu Área de Suscriptor desde el enlace que encontrarás en tu correo electrónico. Accede en tu ordenador, móvil o tablet.



Y disfruta de todas las ventajas del plan mensual o anual

VIDA CONSCIENTE

Magazine

Instagram

- Hogar
- Buscar
- Explorar
- Bobinas
- Messages
- Notificaciones



revista vidaconsciente

Siguiente

Mensaje



Revista Vida Consciente



SÍGUENOS

¡Y comparte todas nuestras publicaciones para que podamos llegar a miles de personas!

SE NO TE CENTRES EN EL BANO DE BOSQUE PARA CONECTAR CONTIGO
ORGASMO Y... ¡GOZA!

JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

libre

presencia

amor

equilibrio

acción

EQUANIMIDAD

amistad

armonía

transformación

autoestima

respeto

oportunidad

paz

responsabilidad

evolución

atención

ubuntu

luz

decisión

energía

calma

aquí y ahora

conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol

Obtener la sabiduría, es llegar a alcanzar la comprensión de la inconsciencia humana, y entender la necesidad del alma por ayudar al otro, a que sea capaz de sentir el amor incondicional que eres capaz de sentir tú, por él.

La Revelación de los Sueños
Saga Viaje a la realidad de un sueño

