

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

SIEMPRE PREPARADO
EL PODER DE
ESTAR MOTIVADO

**ACTIVISMO DE LO
COTIDIANO**

TU CARRITO DE LA COMPRA
PARA CAMBIAR EL MUNDO

TU FAN INTERIOR
EL VALOR DE
LOS VALORES

UN CAFÉ CON PAULA
TRABAJA TUS PENSAMIENTOS

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI
LA HISTORIA DE MI AMIGO "EL GUIRI"

**REHABILITACIÓN
MEDIANTE PILATES**
HORMIGUEO, CALAMBRES
E INSOMNIO

MI MUNDO ES YOGA
YOGA: ANTÍDOTO
CONTRA EL CORTISOL



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

Vivir una vida consciente implica un compromiso contigo.

Creo firmemente que ese compromiso, podría ser sin duda, la mejor decisión que tomes a lo largo de toda tu vida.

Dicen que un deseo no cambia nada, pero una decisión, puede cambiarlo todo. A esto añadiría: ¡Tomando acción!



MI MENSAJE PARA TI

¿A cuantas personas conoces que se pasan el día quejándose de todo? Seguramente a muchas. Y muchas de ellas se pueden sentir atacadas cuando les compartes la siguiente reflexión: ¿Eres tú una de estas personas? Por favor, no me respondas a mi, respóndete a ti, y hazlo con total sinceridad. Cómo siempre digo: ¡Dite la verdad!

Con esto no pretendo juzgarte o acusarte, sino todo lo contrario, animarte a que sueltes la culpa y crees una vida más consciente. Para ello, hay dos cosas realmente importantes. La primera reconocer nuestra actitud frente a la vida, nuestros actos y decisiones, lo que podemos mejorar y qué es necesario cambiar. Como te decía, decirte la verdad.

La segunda, responsabilizarte de lo que te ha llevado hasta el punto en el que te encuentras ahora. ¿Podrías haber tomado mejores decisiones? ¿Haber empezado antes a cuidarte? ¿Trabajar tu autoestima para aspirar a mejores relaciones o un mejor trabajo? ¿Mejorar tu alimentación? ¿Empezar a hacer actividad física? ¿Cuidar tu estado de ánimo para tomarte las cosas de otra manera? ¿Buscar la manera de mejorar profesionalmente? ¿Ampliar tu visión para encontrar nuevas oportunidades? ¿No conformarte? ¿Tomar acción?

No importa lo que respondas o si te han removido estas cuestiones, porque si tu vida está bien en todas las áreas, simplemente haz lo que has estado haciendo hasta ahora.

Pero si sientes que no, lo reconoces y te responsabilizas de ello sin culpas, verás que nunca es tarde para mejorar, para aprender a *responder con mayor habilidad* (responsabilidad) y tomar nuevas decisiones que puede que te cambien la vida a mejor.

“Las grandes verdades no suelen decirse hablando”.

María Zambrano.

Super Silvi
Directora y Editora

A pair of bright red, lace-up boots with black soles and laces, resting on a patch of green grass. The boots are the central focus of the image, with the grass providing a natural, textured background. The lighting is bright, highlighting the glossy finish of the red leather.

**SÓLO UNA COSA ES MÁS
DOLOROSA QUE APRENDER
DE LA EXPERIENCIA, Y ES, NO
APRENDER DE LA
EXPERIENCIA.**

LAURENCE JOHNSTON PETER

*Laurence Johnston Peter fue un pedagogo y escritor
canadiense, conocido sobre todo por haber
formulado El principio de Peter, conocido como el
origen de la incompetencia.*

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
“La fan de las listas“
Mindful LifeStyle

MOVIMIENTO ES VIDA 10
Repetir es sinónimo de problemas.
Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12
Tu versión más saludable.
Mindful Eating Experience

PURA VIDA 13
Grounding: Qué es y porqué practicarlo.
Sara Feniks



SALUD CUÁNTICA 14
¿Destino o Programación?
Carolina Aldana y Damián Espínola

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 17
La historia de mi amigo "El Guiri".
Cristobal Pérez Bernal

SER MUJER EMPODERADA 18
La magia que llevas dentro.
Ivonne Marie Rando

SIEMPRE PREPARADO 19
El poder de estar motivado.
Victor Rubio Esterlich



INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 20
La ansiedad como detonante de la conciencia.
Silvia Signes

ESCUELA EMOCIONAL 21
Piensa en tus pensamientos.
Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 23
Observa tu oscuridad para desvanecerla.
The Dark Side of the Moon

ESCRIBE CON TU LUZ 25
Expres-ARTE
Fernando Guevara

LA PINTORA DE EMOCIONES 27
Fluir + Color = TÚ
María del Mar López



BELLEZA

- BELLEZA ES SALUD** 28
*Rejuvenecimiento Facial y
Tratamientos Corporales.*
Andrea Castillejo

AUTOCONOCIMIENTO

- EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS** 30
*Querer escapar del dolor no te
ayuda a subir de escalón.*
Estefanía Nuñez

- MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 31
*Pequeños propósitos, te llevan a
cumplir grandes sueños.*
La R-Evolución Autoestimista

BIENESTAR

- TU ESPACIO MINDFULNESS** 33
*Encontrar tus respuestas sin
interferencias externas.*
Yolanda Diaz Hidalgo

- MI MUNDO ES YOGA** 35
Yoga, un antídoto contra el cortisol.
Pranayama Adventure

- BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 37
*Nadi Shodhana, la respiración que
purifica la mente.*
Sonia Lorenzo



MATERNIDAD CONSCIENTE

- REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 40
Hormigueos, calambres e Insomnio.
Rosa Sendra

- TRANSFORMA TU MATERNIDAD** 41
Aceptar es Renacer.
Josune García

PSICOLOGÍA

- UN CAFÉ CON PAULA** 42
Trabaja tus pensamientos.
Paula Piera



- SER CONSCIENTE, SER VALIENTE** 44
*Y en medio del colapso... "BOOM"
aparece la ansiedad.*
Sagra Glez

- PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER** 46
Lidera desde tu esencia.
Bárbara Arenas

CONTENIDOS

EMPREDIMIENTO

RUMBO A TU DESTINO 47
Vivir sin dirección.
Daniel Mariño

TU FAN INTERIOR 48
El valor de los valores.
Miguel Berenguer

HOGAR

INTERIORISMO CONSCIENTE 49
La tierra está en tu casa.
Alejandra Balbás



LA VENTANA VERDE 50
Plantas silvestres, plantas buenas, plantas malas.
Ferran Signes

ECOLOGÍA

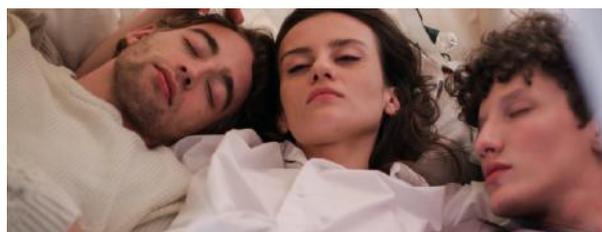
ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 52
Tu carrito de la compra para cambiar el mundo.
Maite Aquarela

RELACIONES

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

SEXUALIDAD

MÁS ALLÁ DEL SEXO 54
Monogamia vs. Poliamor.
Aitziber Argote



SEXO VERDADERO 56
La solución la podemos tener en casa.
Carla Mengual

LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 58
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 63
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

"No importa lo que digan,
las ideas y las palabras, sí
cambian al mundo".

ROBIN WILLIAMS
(JOHN KEATING)
EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS





Tú eliges hacia dónde y tú
decides hasta cuándo.
porque tu camino es un
asunto exclusivamente tuyo.

JORGE BUCAY



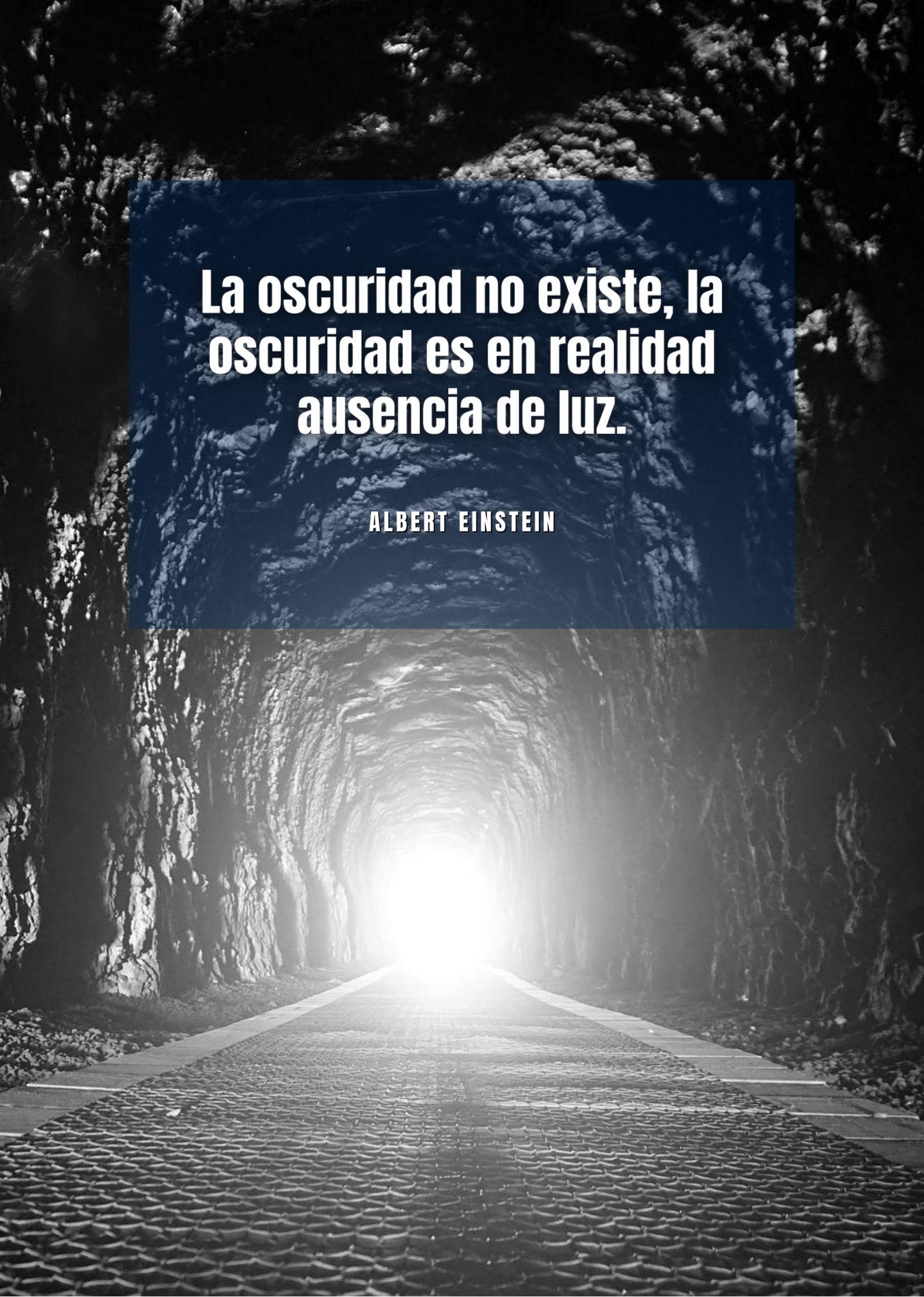
Las personas
cambian cuando
se dan cuenta
del potencial
que tienen para
cambiar las
cosas.

PAULO COELHO

No hay nada
como un sueño
para crear el
futuro.

VICTOR HUGO



A photograph of a long, dark tunnel with a bright light at the far end. The tunnel walls are rough and rocky. The floor is paved with cobblestones. The light at the end creates a strong lens flare effect, illuminating the path ahead. A dark blue semi-transparent rectangle is overlaid on the upper part of the image, containing white text.

**La oscuridad no existe, la
oscuridad es en realidad
ausencia de luz.**

ALBERT EINSTEIN

La Librería Mágica

La oportunidad que ahora puede
parecer perdida, puede presentarse
en el último momento.

Julio Verne



NOVEDADES



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.

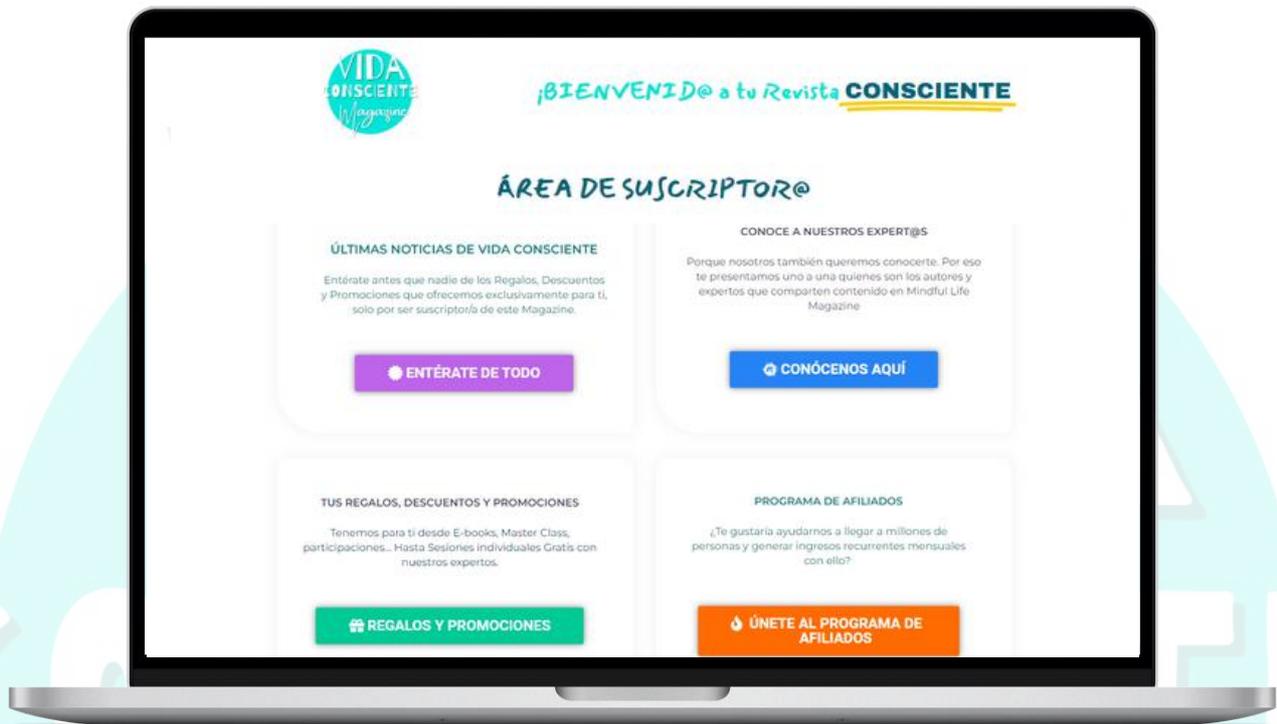
Además, disfruta de los regalos exclusivos que tienen para ti.

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!

NE
LA
CO
AL
CO
LO
DEC
IMP
SE
NO TE CENTRES EN EL
ORGASMO Y... ¡GOZA!

AR
A...
TÚ
AS
RO
NES
VAL
QUE
NO
TES
BANCO DE BOSQUE PARA
CONECTAR CONTIGO

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

"La transformación
de una vida,
empieza por querer
ser una mejor
versión de ti".

Un sueño infinito
Saga Viaje a la realidad de un sueño

