

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
EL BENEFICIO DE HACERLO BIEN VS. EL PERJUICIO DE HACERLO MAL

ESCUELA EMOCIONAL
ACTITUDES QUE DESTROZAN RELACIONES: CÓMO IDENTIFICARLAS

SER MUJER EMPODERADA
EL DÍA QUE DESCUBRÍ MI AUTÉNTICO PODER

AUTOAMOR
NO PUEDES AMARTE BIEN SI NO TE CONOCES

SIEMPRE PREPARADO
AUTOACEPTACIÓN

DISEÑO HUMANO
NO HAY PORQUÉ TEMBLAR CON CADA DECISIÓN

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO
¿CREES QUE LO ECOLÓGICO ES MÁS CARO?



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

Entramos en lo que para muchas personas es la mejor época del año. La primavera se asoma trayéndonos cómo siempre sus mejores galas. Es una época propicia para despertar tus sentidos, y de paso...

¿Qué te parecería también despertar tu conciencia?

MI MENSAJE PARA TI



Puede que ya hayas empezado a despertar o que lleves tiempo siendo una persona despierta. Si es así, ya te habrás dado cuenta que el aprendizaje nunca termina, y que cada día puedes llegar a ser una mejor versión de ti. Es lo que yo llamo ser tu Súper Tú.

No hay una época mejor o peor para empezar a vivir una vida más consciente, y en consecuencia, una vida más saludable, porque realmente todo empieza con una decisión, ¡querer vivirla!

Pero es cierto que la primavera, es una estación que invita a explorar, con todos tus sentidos, el mundo que te rodea. Los colores son más vivos y los olores más intensos. El sol empieza a brillar cada día con más fuerza y nos ofrece la oportunidad de vestir ropa más ligera, para percibir y sentir en tu piel su calor.

Pasear por el campo y con suerte degustar una fruta directamente del árbol y experimentar su frescura. Escuchar el trino de los pájaros, el bailar de las hojas y sentir la brisa durante un paseo por la arena de la playa, descalzo/a escuchando el mar.

No hay una época mejor ni peor para despertar, expandir tu conciencia o experimentar la vida con todos tus sentidos y con todo tu ser, pero... ¿qué te parecería enfocarte en vivir una vida más consciente, para poder vivir una vida más saludable? Entonces, sigue leyendo...

**Podrán cortar todas las flores, pero no podrán
detener la primavera**

Pablo Neruda

Súper Silvi
Directora y Editora



CUANDO SE ABRE UNA FLOR, ES
PRIMAVERA EN TODO EL MUNDO.

ALEJANDRO JODOROWSKY

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
Ocúpate de todas tus áreas importantes: Salud, dinero y amor.
Vida Consciente, Vida Saludable



MOVIMIENTO ES VIDA 10
O te mueves o caducas... La energía en movimiento.
Movimiento Consciente

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12
El beneficio de hacerlo bien vs. el perjuicio de hacerlo mal
Mindful Eating Experience

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 14
Cuando te montas en el tren equivocado...
Cristobal Pérez Bernal

SIEMPRE PREPARADO 16
Autoaceptación: ¡La clave para mostrarnos tal y como somos!
Victor Rubio Esterlich

SER MUJER EMPODERADA 18
El día que descubrí mi auténtico poder
Ivonne Rando

INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 20
La toma de conciencia: Tu mejor herramienta para la transformación.
Silvia Signes

ESCUELA EMOCIONAL 22
Actitudes que destrazan relaciones: Cómo identificarlas
Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 25
El lado oscuro de la fuerza
The Dark Side of the Moon



BELLEZA

BELLEZA ES SALUD 26
Explorando la Intersección entre Neurociencia, Belleza y Amor Propio
Andrea Castillejo



AUTOCONOCIMIENTO



MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 28
*30 minutos pueden transformar tu vida.
La R-Evolución Autoestimista*

DISEÑO HUMANO 30
*No hay porqué temblar con cada
decisión*
Doris Gutiérrez

BIENESTAR

MI MUNDO ES YOGA 32
*¿Quieres hacer del Yoga un estilo de
vida?*
Pranayama Adventure

BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA 34
*El Aceite de Camelia: Un Secreto
Milenario para una Piel Radiante*
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 36
*¡El bebé viene de nalgas! ¿Que se
puede hacer?*
Rosa Sendra

TRANSFORMA TU MATERNIDAD 38
Conoce las partes de tu sombra.
Josune García

EDUCACIÓN CONSCIENTE

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN 40
Plantando semillas en el aula
Yolanda Díaz Hidalgo

PSICOLOGÍA

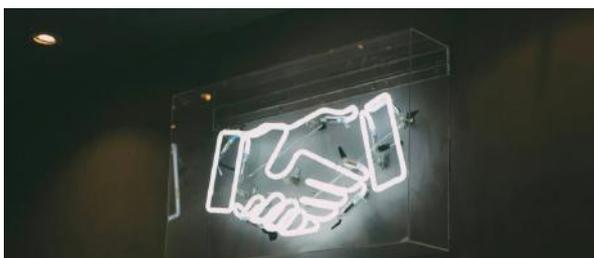
SER CONSCIENTE, SER VALIENTE 42
En el oleaje de la vida
Sagra Glez



PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER 45
*Los síndromes más presentes entre
empresari@s.*
Bárbara Arenas

EMPRENDIMIENTO

RUMBO A TU DESTINO 46
Y tú ¿Qué aportas?
Daniel Mariño



CONTENIDOS

HOGAR



INTERIORISMO CONSCIENTE 48
Minimalismo solo si es consciente
Alejandra Balbás

LA VENTANA VERDE 51
¡Pamlinas!
Ferran Signes

ECOLOGÍA

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 52
¿Crees que lo ecológico es más caro?
Maite Aquarela

RELACIONES

CREA RELACIONES SANAS 54
La relación directa entre tu estado de ánimo y las discusiones con tu pareja
Raquel Conciencia

AUTOAMOR 56
No puedes amarte bien si no te conoces
Rosa Pérez



MOTIVACIÓN

¡SOY RESILIENTE! 58
La Resiliencia desde una historia verdadera
Haifa Ghawi



LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 60
Libros mágicos para despertar conciencias.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 63
El poder transformador de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

EL RINCONCITO DE VÊDRA 65
Recordar el pasado duele en el presente...

LAS BUENAS NOTICIAS 66
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

OCÚPATE DE TODAS TUS ÁREAS IMPORTANTES

Es muy probable que cuando escuchas estas 3 palabras, te venga a la cabeza la famosa canción de Cristina y Los Stop titulada: “Tres cosas hay en la vida: salud, dinero y amor”.

Tal vez la has escuchado e incluso cantado y bailado en más de una ocasión, sin darle la relevancia y comprender el poder que existe detrás de este título, pues se podría decir, como dice la canción con gran acierto, que quien tenga estas tres cosas, debería sentirse más que agradecido/a por la vida.

Realmente es de vital importancia prestar atención a estas 3 áreas de la vida, ya que cuando hay escasez en cualquiera de ellas, es inevitable que afecte directa o indirectamente a las demás.

Muchas personas lo expresan de la siguiente manera:

“Sufro de salud”.
“Sufro por dinero”.
“Sufro por amor”.

Pero ni se sufre por salud, ni se sufre por dinero, ni se sufre por amor. Si lo expresamos así, podríamos decir que ya vamos mal, porque aunque hablaremos de esto en próximos artículos, el poder de las palabras, tiene mucho poder.

Diríamos que la falta correcta de expresarlo o definirlo sería la siguiente:

“Sufro por falta de salud”.
“Sufro por falta de dinero”
“Sufro por falta de amor”



Tanto si sufres por la falta de una de ellas, como si sufres por la escasez en las 3, no te preocupes, aquí te voy a contar un plan de acción para que si todavía no lo estás haciendo, empieces a ocuparte de todas tus áreas importantes.

No importa si ya estás haciendo algo al respecto. Si es así, ya sabes que todo siempre se puede mejorar, así que te animo a que sea cual sea tu situación, tomes papel y boli.





Empieza por tomar conciencia de tu situación actual en cada área.

Anota en que punto te encuentras ahora mismo. Es importante definir el punto de partida antes de saber hacia dónde te quieres dirigir y lo que quieres conseguir.

Define tus metas.

¿Qué te gustaría lograr? ¿Cuál sería tu propósito en cada una de ellas? Lo que escribas en este apartado estará directamente relacionado con las creencias que tengas respecto a lo que crees que eres capaz de conseguir, por lo tanto, sé realista.

Decide tus acciones.

¿Qué acciones dependen de ti y solo de ti, para que empiecen a haber cambios en tu vida? Tal vez tengas que desprenderte de algo, cambiar hábitos, moverte, dejar salir algo en tu vida, o abrirte a lo nuevo. Sea lo que sea, solo puede depender de ti.

Ahora que has empezado a poner tu atención y energía en lo importante, no olvides que sin acción no hay transformación.

Muchas veces no dependerá de ti, pero recuerda que la mayoría de veces, siempre hay algo que tu puedes hacer para cambiar tu vida...

¡Crea tu propio estilo de vida consciente!



[Vida Consciente, Vida Saludable](#)
[@vidaconsciente_vidasaludable](#)



O te mueves o
caducas...
La energía en
movimiento.

Ya hemos hablado en capítulos anteriores que, en la mayoría de casos, quien no se mueve es por que no quiere. O cómo también hemos podido descubrir entre los muchos otros artículos de este magazine, que a veces la mente nos juega muy malas pasadas, y nos convence para que no hagamos aquello que queremos, o sabemos que debemos hacer.

Es por eso que hoy dedicaremos este espacio a esos boicots que tantas veces nos convencen para que no hagamos ejercicio, o realicemos la actividad que nos hemos propuesto.

Sabemos que la voluntad es crucial a la hora de realizar ejercicio, pero ¿qué ocurre cuando sentimos que la hemos perdido?

Muchas veces la mente nos boicotea, y nos ofrece las mil y una excusas o justificaciones, todas ellas la mar de convincentes para que no realicemos aquello que nos hemos propuesto.



No te diré, lo que suele decirte todo el mundo: ¡Déjate de excusas!

Tu y yo sabemos que esto no es tan fácil, sobre todo cuando eres una persona que no te gusta demasiado el deporte, o estás pasando por una situación complicada.

Incluso siendo un apasionado del ejercicio, muchas veces puede ocurrir que las circunstancias te frenan y parece que cuesta un esfuerzo sobrehumano volver a “arrancar”.

Te diré algo, cuando menos ganas tienes, es una señal de que es cuando más te tienes que mover, porque es en ese momento cuando ocurre que, o te mueves, o caducas.

Cuando estás de bajón, triste o depre, es cuando menos ganas tienes de moverte, pero ¿sabías que el ejercicio físico y el deporte está recomendado, y científicamente probado, y que ayuda a salir de estados depresivos?

Solo tienes que comprobarlo cuando te sientas desanimado/a, y tú misma/a comprobarás lo bien que sienta.



Te contaré un secreto... No eres tú quien se quiere quedar en casa y no hacer nada. Obsérvate y me creerás.

Te darás cuenta que hay un “Tú” que quiere moverse, porque sientes en tu interior que te sentará genial.

Y por otro lado está ese otro tú, quien te boicotea y prefiere el placer a corto plazo que el beneficio del largo plazo. No te dejes engañar y haz caso a tu verdadero tú, quien sabe lo que te conviene, porque sino, ya sabes lo que ocurrirá, que ...

O te mueves, o caducas...

Movimiento Consciente
Movimiento es vida

LO QUE QUIERES Y TE PIDE TU CEREBRO



Cuando hablamos de alimentación consciente, hablamos de darnos cuenta, y ese es el principio fundamental en el que se basa todo.

No puedes seguir una alimentación consciente si no pones tu intención en reconocer el valor que implica tomar esta decisión y llevarla a cabo.

Para ello, hay algunos puntos importantes a tener en cuenta, y de eso va este artículo.

EL BENEFICIO DE H EL PERJUICIO DE H

Muchas personas ponen la intención, y deciden llevar una alimentación consciente, pero a menudo se encuentra en la tesitura de no saber “controlarse” frente a lo que llamamos tentaciones frente a ciertos alimentos, o ante la duda de qué alimentos tomar y cuales no.

Un aspecto fundamental de la alimentación consciente es, que independientemente del tipo de dieta que sigas (y llamamos dieta al estilo de vida alimenticio que llevas), sepas qué alimentos te benefician y cuales te perjudican, porque este conocimiento es clave para seguir una alimentación consciente.

No es lo mismo que tu organismo disfrute de una buena salud, que tengas problemas de diabetes, circulación, intestinales o del sistema nervioso.

Cada persona es un mundo, por eso ante la duda, y antes de empezar cualquier cambio en tu rutina alimenticia, es importante que consultes con profesionales que te asesoren.

Dicho esto, es clave identificar y diferenciar cuando estoy comiendo lo que quiero, pero la orden viene de mi cerebro, y cuando como lo que me conviene beneficiando mi salud.





Lo que te conviene
y te pide tu salud.



Hoy en día, existen innumerables posibilidades para llevar una alimentación consciente y saludable, sin privarse del privilegio y el placer de comer, además, haciéndolo bien. Existen muchísimos productos naturales, con los que se pueden elaborar deliciosas recetas y crear menús muy variados, divertidos y sanos. Esto incluye postres bajos en carbohidratos, incluso con cero azúcares u edulcorantes que muchas veces, quedan lejos de ser saludables.

ACERLO BIEN VS. ACERLO MAL

Cuando durante años has estado consumiendo alimentos que por su naturaleza no son beneficiosos para ti, como por ejemplo el azúcar, el cuerpo se ha acostumbrado tanto a ellos que podríamos decir se ha generado cierta adicción, y como cualquier adicción, durante el periodo de abstinencia el cerebro seguirá dando la orden para obtener la sustancia que durante tanto tiempo ha consumido.

Si a esto añadimos que muchos de estos alimentos pueden resultarnos tremendamente deliciosos, esa orden del cerebro será mucho más intensa.

Puedes empezar por sustituir dichos alimentos por otros alimentos saludables y que a su vez te resulten apetitosos y ricos. Verás que existen mil opciones y que se abre un mundo.

Cuando decides un cambio saludable en tu vida, se requerirá un esfuerzo inicial extra para evitar comer ciertos alimentos, pero sin duda tu cuerpo te lo agradecerá, y tu te sentirás cada día mejor.

Verás que tiene muchos más beneficios hacerlo bien, que el perjuicio que a largo plazo tiene, hacerlo mal.

[Mindful Eating Experience](#)
[@alimentacionconsciente.official](#)

Cuando te montas en el tren equivocado...

A mi me pasó en Amsterdam...

Pero luego descubrí que a muchas personas les ocurre en la puerta de su casa, el día de su boda, el día que firman su contrato indefinido, la compra de su casa, el crédito que les permitirá crear un negocio millonario...

Tras hacerlo, suena el silbato, la señal de partida...

Y se cierran las puertas....

Muchos, descubren que se montaron en el tren equivocado... Así me pasó a mí. En Amsterdam.

Principio de los dos mil. Viajábamos de mochileros, unos amigos, mi novia y yo.

No sé si has viajado alguna vez así. En resumen: en la mochila llevas tu vida y tu vida incluye muy poco dinero....

Pues ese fue el detonante. Apenas me quedaba dinero, y aún teníamos que visitar París antes de volver a casa. Así que mi programa mental era de "ahorra todo lo que puedas o no llegas".

Pero allí, en la estación de trenes de Amsterdam, me entraron unas ganas locas de orinar. Justo donde todos los baños costaban lo que yo no quería gastar.

Y entonces, en mi cabeza de veintipocos años, surgió una idea.

"Si me meto en uno de los trenes que están parados, hago pis rápido (aunque esté prohibido), nadie se entera y me ahorro los miles de euros que valdría usar los aseos"

Sin pensarlo suelto mi mochila y le digo a mi novia y mis amigos que me esperen que será rápido.

– Tío te la vas a jugar (mis colegas).
– Cristóbal ni se te ocurra, a ver si el tren sale (mi novia).
– No pasa nada, voy rápido (el que no tenía un duro).

Y de un salto me meto en el tren parado que supuse saldría horas después.

Pero más bien fueron pocos segundos después.

¡Joder elegí el tren que estaba a punto de salir!

Escuché el silbato de cierre cuando justo acababa de empezar, y ya no podía detenerme....

Viajaría solo, hacia no sabía dónde... Sin mochila. Sin billetes. Sin amigos. Sin novia. Sin ganas de hacer pis.

Desolado terminé mi pequeño delito. *¿A dónde iba? ¿Cómo coño volvería?*

Año dos mil, los móviles eran un artículo de lujo. Justo lo que yo no tenía.

Salí del baño temiendo encontrarme al revisor esperándome. Me pediría el ticket. Me diría que porqué usaba el aseo mientras estaba prohibido. Todo eso en inglés, justo el idioma que dejé en la estación con mi amigo Dani.

Pero, en ese viaje, me sonrió la suerte. La suerte me esperaba en la puerta del aseo. La suerte no me sonreía. Me miró con mala cara y me recordó que estaba loco. La suerte era mi novia.

De un salto cogió las mochilas y se montó en el tren. Aquel día supe que sería difícil que nos separásemos.

Comenzamos un viaje hacia ningún destino. Para volver desde ningún destino a la estación de Amsterdam. Allí continuaríamos como si no hubiera pasado nada...

De locos ¿verdad? Cosas de juventud.

Pero recuerda que el problema puede venir cuando ya deja de ser cosas de la juventud o peor aún, el tren es parte de tu vida.

Esa vida que como te comenté al principio, en muchas ocasiones soportamos. Y seguimos viajando, aunque sepamos que no era nuestro tren, aunque descubramos que montamos por urgencia... aunque tengamos un mejor billete en la otra mano...

Seguro que si miras tu viaje, descubras que estás a tiempo. A tiempo de cambiar de rumbo, a tiempo de no montarte, a tiempo de elegir un mejor destino, quizás incluso, con una mejor compañía...

Estoy convencido de que tu viaje puede ser el que deseas y mereces.... porque siempre, depende de ti...

Cristóbal Pérez Bernal
Escritor, experto en desarrollo personal
y emprendimiento. Seremprendedor
[VividLife Quest \(Procesos 1a 1\)](#)
[@cristobalperezbernal](#)
www.aulasemocionantes.com

AUTOACEPTACIÓN: ¡LA CLAVE PARA MOSTRARNOS TAL Y COMO SOMOS!

La sociedad actual, es una sociedad compleja, estresada y complicada. Seguramente no sabemos desde cuándo, pero de alguna manera, hemos perdido, entre todos, conceptos diarios tan básicos como la sencillez, la paz y la normalidad, para ir sustituyéndolos por otros como la premura, la impaciencia, la inmediatez, el inconformismo y la queja continua.



La mayoría de personas pasa más horas al día lamentándose de aquello que no tiene o que desearía en su vida, que valorando aquello que posee y que define quien realmente es.



Sin darnos cuenta, te sientes en la necesidad obligatoria de encajar en alguno de los innumerables clichés que nos han de clasificar: moda, tipo de alimentación, música, política, sexualidad, clase social, actividad física diaria, peso o biotipo físico... pero esa necesidad de “encajar” en la sociedad a cualquier precio, nos está llevando a alejarnos de lo más puro que hay en cada uno de nosotros: ¡quiénes somos realmente y sobre todo, qué queremos conseguir en nuestras vidas!



La autoaceptación, la reafirmación de nuestra personalidad, nuestros deseos, gustos, identidad sexual, físico...etc. deberían ser el primero de los pasos necesarios para poder ser felices y ofrecer al mundo nuestra mejor versión. Esa autoaceptación es el primer paso para una autoestima alta, y ésta a su vez, la mejor carta de presentación ante el mundo.

Quiérete y defiende quién eres y seguramente recibirás eso mismo (antes o después) de todos aquellos a los que les importes... pero si tu autoestima está por los suelos y la imagen que de nosotros mismos ofrecemos es esencialmente negativa y pobre, lo que enfocamos a los demás es precisamente lo contrario: desdén, indiferencia, negatividad y rechazo.

Claro que tenemos defectos, limitaciones e incapacidades. Y por supuesto es de gran valía, egoístamente hablando, el conocerlas, trabajarlas y seguir creciendo personal y profesionalmente desde ese autoconocimiento.

Pero, también tenemos muchas virtudes, habilidades y capacidades que nos convierten en especiales y que deberían ser nuestra seña de identidad ante el resto, y sin embargo, nos centramos habitualmente en mostrar, resaltar y centrarnos en todo aquello que nos limita, en lugar de aprovechar todo eso que nos hace especiales y únicos para, a través de una autoestima más alta, transmitir una imagen de nosotros mismos mucho más atractiva, segura de sí misma, respetada y querida.

De nada sirve recrearme en lo que otros tienen y yo no. **Donde no hay solución, no hay problema.** Si puedo mejorar esa limitación, trabajaré en esa dirección, pero si es imposible hacerlo, no "ganas" nada recreándote en ello.

Aprovecha lo que sí tienes y sabes hacer, y focalízate desde esa perspectiva en tus objetivos.

No deberíamos centrarnos con tanta fijación en lo que no puedo hacer y sí en lo que soy capaz. Esa es la verdadera diferencia de por qué hay personas que con menos habilidades y capacidades que otras, triunfan en sus profesiones pese a sus, a priori, limitaciones para ello.

Focalizarse en las propias virtudes de cada uno, no compararnos continuamente con los demás, quererse, conocer y anticiparse a nuestras limitaciones, aceptarse tal y como somos, fomentar nuestra autoestima y no infravalorarse nunca, son la fórmula ideal para afrontar con garantías nuestro día a día.

No tengáis dudas de que todos/as nosotros tenemos un gran potencial interior y que nuestro físico no dice quiénes somos. ¡Nos definen nuestro corazón, nuestra actitud y nuestra voluntad!

Y cuando hacemos brillar esa parte de nosotros, la gente sólo puede admirar e identificarse con aquello que les estamos mostrando.

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

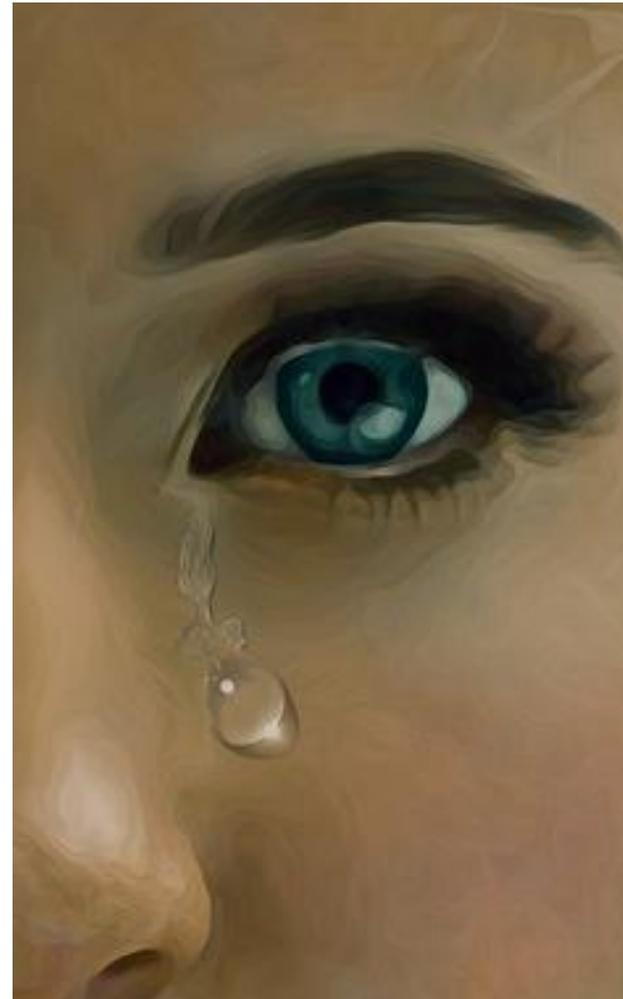
EL DÍA QUE DESCUBRÍ MI AUTÉNTICO PODER

El día en el que me di cuenta que era una mujer empoderada.

Lloré... Lloré mucho al reconocer la inmensa valía que habitaba en mí. Lloré porque me costaba creérmelo, pero mi alma sabía que esa información era auténtica.

Lloré porque no había caído en la cuenta hasta entonces, de todo el tiempo que había existido creyendo que yo no valía.

Lloré porque entendí que mi valía no estaba relacionada con el dinero, ni con la pareja, ni con los títulos universitarios, ni con el éxito profesional, ni siquiera con la maternidad que tanto había anhelado. Abracé esta certeza porque supe que mi verdadera valía habitaba sólo dentro de mí. Lloré dando las gracias porque recordé que mi poder más real se hallaba en mi interior y escudriñé hasta dar con el influjo de mi liderazgo.



Lloré, no por no saber gestionar mis emociones, sino de la inmensa alegría que me reportaba estar al tanto de esta verdad, y por elegirme a mí misma como fiel seguidora de ella.

Lloré y bendije mi existencia y dejé de lamentarme por todas las situaciones pasadas que llevaba a mis espaldas, porque comprendí que todas ellas habían llegado a mi vida para sanarme, y hacerme más y más grande.

Lloré y luego sequé mis lágrimas con una sonrisa en el corazón, la cual me hizo entender cuál era mi camino.

Y al llorar también se sanaron heridas pasadas de rechazo, abandono, traiciones y desengaños, y cada una de las lágrimas que brotaron de mis ojos, ayudaron a purificar mucho dolor y sufrimiento acumulado.

Comprendí que nacemos siendo seres empoderados, con nuestra magia, nuestro magnetismo y nuestra intuición y que, a través de la interpretación de las experiencias vividas, empezamos a dejar de creer en nosotras mismas ¡sólo por las gafas que nos pusimos en aquel momento!



Así que, como sólo vimos la realidad a través de un filtro, la tarea nunca fue construir a una mujer en poder, sino simplemente recordarte como tal, porque aunque a veces se nos haya olvidado, siempre así lo fuimos.

Si estás pasando o has pasado por alguna situación difícil, recuerda que las lágrimas son como ríos que se llevan tus pesares, que estas emociones transitan tu cuerpo para contarte algo, y está bien que estén ahí. Si no puedes llorar pide ayuda.

No hay nada que engrandezca más a un humano que ayudar a otro, y la conexión con otro ser humano, puede ayudarte a unirte a ti misma. No estás sola, eres una mujer libre y empoderada, tienes las riendas de tu vida, así que no te machaques con pensamientos tormentosos que suelen ser falsos y no te llevan a crecer.

Descubre tu grandeza, porque tu alcance es todo lo infinito que tú quieras llegar a ser.

Cuídate bella.

Ivonne Marie Rando
Tu mejor Tú

LA TOMA DE CONCIENCIA

Tu mejor herramienta para la transformación

EL MODO AUTOMÁTICO

Si observas lo que sucede a tu alrededor, te darás cuenta que la mayoría de las personas funcionan en modo automático. Son guiados, la mayor parte del tiempo por el subconsciente, siguiendo patrones mentales adquiridos a lo largo de los años.

Pero he de decirte algo. Seguramente tú, e indudablemente yo, también entramos en ese grupo de personas.

No pasa nada, es perfectamente normal, y lo es porque llevamos mucho tiempo funcionando de este modo. La buena noticia es que podemos empezar a desconectar el “modo automático” y empezar a ser nosotros quien nos pilotemos, no desde el subconsciente, sino desde la conciencia.

LA ATENCIÓN PLENA

El primer paso es que empieces a practicar la atención plena en todo lo que haces. Mientras estás consciente, no estás inconsciente, obvio.

Deja que el subconsciente se ocupe de lo que se tiene que ocupar, y tú, conviértete en el/la observador/a de tu vida, para que cuando se requiera de ti, estés presente, y no sea tu subconsciente de forma automática, quien tome las decisiones importantes por ti.

“Cuando eres consciente de lo que ocurre en tu vida, cuando puedes observar con atención lo que sucede en tu interior y el entorno que te rodea, estás plenamente presente, y puedes tomar decisiones para cambiar aquello que puedes cambiar”.



ESTAR PRESENTE

Nos pasamos la mayor parte del tiempo divagando entre el pasado y el futuro. Revolviendo recuerdos en busca de respuestas. Recreando un futuro inexistente que a menudo está basado en miedos y preocupaciones.

El pasado es confuso, pues los recuerdos no son fiables y pueden ser destructivos. Ve al pasado para aprender y al futuro para crear un potencial que realmente desees vivir, pero no olvides que la vida está sucediendo ahora, en el presente.



SER CONCIENCIA

Tú eres la conciencia que observa la experiencia.

Tú eres la conciencia que habita en ti. Y como observador/a tienes el poder de decidir que aspectos de ti quieres transformar y cuales no. A medida que entrenas la atención plena, estás más presente y eres cada vez más conciencia y empiezas a ver el mundo con otros ojos.

“Cuando te elevas, ves el mundo desde otra perspectiva, tu visión se expande y el mundo cambia”.

TRANSFORMACIÓN

Desde el momento que “despiertas tu conciencia”, como se suele decir, es inevitable la transformación. Puede ser que atraveses etapas de mayor o menor lucidez, pero de alguna manera, cuando se prende esa chispa, y dependiendo de tu trabajo interior, tu luz interior cada vez se hace más fuerte y tú, empiezas a transformarte cada día más, en la mejor versión de ti.

[Silvia Signes](#)

[Experta en Holistic Mind Training.](#)

[Creadora del Método E.F.E.M.E](#)

[Programa Vida Consciente, Vida Saludable](#)



ACTITUDES QUE DESTRUYEN RELACIONES

Aprende a identificarlas



Hay ciertas cosas que destruyen una relación, y debes evitarlas a toda costa:

1. CELOS:

Esto va más enfocado a la pareja, pero no exclusivamente, ya que podemos tener celos de nuestros amigos, hermanos, compañeros de trabajo, etc.

Los celos demuestran la falta de seguridad en ti mismo y pueden llegar a destruir una relación. Tienes que encontrar la manera de lidiar con ello (hablaremos más en profundidad de este tema un poco más adelante).

Si en algún momento has sentido celos de alguien, te habrás dado cuenta, si lo analizas con el corazón, que además de hacérselo pasar mal a la otra persona, eres realmente tú el que más sufre.

No te imaginas lo que mejora tu vida cuando superas los celos. Te vuelves más tranquilo, más seguro, mejor persona, haces infinitamente más feliz a la persona que tienes a tu lado y, como consecuencia, eres más amado.

Créeme, soy una experta en ese tema. Yo he pasado de ser la persona más celosa, compulsiva y absorbente, a ser totalmente segura, estar tranquila siempre y no tener miedo nunca más. Te aseguro que tu pareja te amará más.

2. RUTINA:

Es un veneno silencioso que te va matando poco a poco por dentro, y no te das cuenta hasta que estás ya agonizando.

Hay rutina en todo lo que hacemos, vivimos en piloto automático: casa, trabajo, comidas, cenas, baños... etc.

LA RUTINA ES BUENA CUANDO LA ENFOCAS EN HACER ALGO TODOS LOS DÍAS QUE MEJORE TU VIDA. CAMBIAR DE HÁBITOS REQUIERE DE UN ESFUERZO Y UNA RUTINA.

El resto de las rutinas son monótonas, aburridas y malas. Pueden romper también una relación, ya que se pierde el interés y la magia.

No solo en la pareja, sino con uno mismo, con tu entorno familiar y laboral.

Hay que hacer cosas diferentes e interesantes para no perder esa magia, esa chispa que tiene la vida.

3. ESTANCAMIENTO:

Llegas a un punto en tu vida en el que permaneces en tu zona conocida, cuando has conseguido una estabilidad mental, tienes un trabajo, una casa, una familia quizá... Ganas un sueldo que más o menos te permite salir adelante, hacer cuentas para pagar tus gastos, y que al menos no te falte de comer.

Dejas de hacer cosas nuevas, dejas de crecer...

Necesitas crecer, contigo mismo y con tu entorno, pareja, familia o amigos. Necesitas tener metas, una proyección de futuro o un objetivo que cumplir. Y cuando lo cumplas, otro objetivo más. Necesitamos crecer continuamente.

4. DESCONFIANZA:

La desconfianza en el otro realmente es la desconfianza en ti mismo. Evita presionar a tu pareja o amigos, evitar ser posesivo.

Cuanta más libertad des, más cerca de ti querrán estar. Prometido. Y si al final te fallan, agradece por haberlo visto, es cosa de ellos, o tuya.



5. INTOLERANCIA:

No hay nada peor que ser intolerante y no respetar a los demás. No importa lo que digan o hagan los demás, cada uno tiene derecho a hacer, decir o pensar lo que quiera. No pasa nada por tener opiniones diferentes, siempre hay que ponerse en el lugar del otro y respetarle pase lo que pase. (Recuerda la técnica del 90-10 que ya hemos comentado en otro artículo).

Sigue creciendo, y mientras tanto...

¡Seguiremos aprendiendo cada mes en nuestra Escuela Emocional!



Sara Cortés

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

@Redes Sociales

saracortesoficial@gmail.com

+34613116400



**"El mundo que hemos
creado es un proceso de
nuestro pensamiento.
No se puede cambiar sin
cambiar nuestra forma
de pensar"**

Albert Einstein.

EL LADO OSCURO DE LA FUERZA

Hemos comprobado, en infinidad de ocasiones, que el humano es un ser tremendamente poderoso.

Existen miles de testimonios de increíbles hazañas dignas de súper héroes y súper heroínas. Además, como bien dice la ciencia, estamos formados por átomos, por lo tanto, la energía que fluye a través de cada uno de nosotros, es energía atómica.

Pero cómo ya hemos escuchado en muchas ocasiones, la energía sin control puede provocar desequilibrios. Es lo que yo llamo, "el lado oscuro de la fuerza".

La energía puede adoptar infinitas formas y puede proceder de diversas fuentes. En lo que concierne a nosotros, a ti, al ser humano, se trata de enfocar tu energía hacia el lado iluminado de la fuerza.

¿Hacia donde estás enfocando tu atención y tu energía?

Los pensamientos, las emociones, las palabras y tus acciones, son diferentes modos desde donde puedes dirigir tu energía.

Todos ellos son expresiones de la energía, y dependiendo de la información a la que esté asociada, tendrá un efecto u otro, una consecuencia u otra, eso está claro.

Entonces, ¿qué ocurriría si empiezas desde hoy a situarte en el lado iluminado de la fuerza? ¿si empiezas a asociar nueva información a tus pensamientos, tus emociones, tus palabras y tus acciones?

Puesto que la energía ni se crea ni se destruye, y todo es frecuencia y vibración, desde el momento en que empieces a transformar tu energía y tu modo de respuesta, empezarás a atraer a tu vida todo aquello que resuene en la misma frecuencia y que esté en la misma vibración.

Empezarás a transmutar el lado oscuro de la fuerza, para liberar cada vez más todo tu potencial y vivir tu vida desde "el lado más iluminado de la fuerza", tu fuerza interior.

The Dark Side of the Moon

EXPLORANDO LA INTERSECCIÓN ENTRE NEUROCIENCIA, BELLEZA Y AMOR PROPIO



La neurociencia ha revelado una conexión profunda entre la percepción de la belleza y el amor propio, destacando cómo nuestras experiencias sensoriales y emocionales están entrelazadas con la estructura y función de nuestro cerebro.

La belleza, tanto interna como externa, activa regiones cerebrales asociadas con el placer y la recompensa. La contemplación de la belleza estética desencadena la liberación de neurotransmisores como la dopamina, generando una sensación de satisfacción y bienestar.

Este proceso no solo mejora nuestra autoestima, sino que también fortalece nuestro amor propio al reforzar asociaciones positivas con nuestra propia imagen.

Además, la neurociencia ha demostrado que el amor propio está intrínsecamente ligado al amor y la conexión social. La activación de áreas cerebrales relacionadas con el afecto y la vinculación social, como la ínsula anterior y el sistema de recompensa mesolímbico, se observa cuando nos sentimos amados y valorados por los demás.



Cultivar relaciones saludables y afectuosas no solo promueve el bienestar emocional, sino que también refuerza nuestra percepción positiva de nosotros mismos.

La práctica de la atención plena también desempeña un papel crucial en la promoción del amor propio desde una perspectiva neurocientífica. La meditación y la atención plena pueden remodelar las conexiones neuronales en el cerebro, fortaleciendo regiones asociadas con la autorregulación emocional y la autoaceptación.

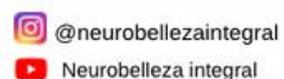
Al cultivar una mayor conciencia de nuestros pensamientos y emociones, podemos liberarnos de patrones negativos de pensamiento y desarrollar una actitud más compasiva hacia nosotros mismos.

En resumen, la neurociencia ofrece una visión única de la relación entre la belleza, el amor propio y el cerebro humano.

Desde la apreciación de la belleza estética hasta la conexión social y la práctica de la atención plena, cada aspecto de nuestra experiencia está influenciado por la compleja interacción entre nuestra mente y nuestro cerebro.

Al comprender y abrazar esta conexión, podemos nutrir un amor propio sólido y duradero que contribuya a nuestro bienestar emocional y mental.

Andrea Castillejo
Experta en Neurobelleza Integral
[@neurobellezaintegral](https://www.instagram.com/neurobellezaintegral)
neurobellezaintegral@gmail.com



Tu Momento
Autoestimista
30 minutos pueden
transformar
tu vida.



Si todos los días comes...
Si te lavas los dientes a diario...
Si todos los días sacas la basura...
¿Por qué razón no dedicas al menos
30 minutos para ocuparte de tu mente
y tus emociones?

*"Mi momento autoestimista" va más allá
de un simple, aunque también
importante "momento para mí".*

En mis formaciones me encuentro muchas veces con que mis alumnas/os me preguntan: *Pero... ¿tengo que hacerlo todos los días?* Podría echarme las manos a la cabeza, por la baja autoestima que demuestra el planteamiento de esta cuestión y el poco valor e importancia que le damos a hacerlo...

¿En serio no eres capaz de dedicar 30 minutos de tu día a ocuparte de ti y de lo que ocurre en tu interior? ¡Será que no es importante!

Pero lo cierto es que no, no me echo las manos a la cabeza, ni les juzgo, ni les recrimino nada, porque les entiendo. Hace un tiempo atrás, a mi también me parecía una especie de *"obligación"* a la que no encontraba el momento para dedicarle tiempo. Por eso empecé a llamarlo *"Mi momento autoestimista"* porque va más allá de un simple, aunque también importante *"momento para mí"*.

Pero, ¿que beneficios puede aportar a tu vida, dedicarte al menos 30 minutos, a tu momento autoestimista?



Una de las primeras preguntas que suelo hacer es: *¿en que lugar de tu lista de prioridades o personas importantes de tu vida, estás tú?*

Cuando empiezas a dedicarte esos 30 minutos, empiezas a sentir que tú también eres importante en tu vida y que es necesario ocuparte también de ti.

Además de elevar tu autoestima, empezarás a tener una mejor relación contigo, con tus emociones y con tus pensamientos, porque de eso consiste el tener este momento contigo.

E igual que todos los días limpias y sacas la basura para que no se pudra y huela mal, hay que hacer lo mismo con las emociones y los pensamientos que no te sirven.



¿Cómo ha sido tu día? ¿Qué te ha afectado a nivel emocional? ¿Has discutido con tu pareja, con tus hijos, con tu jefe? ¿Te has decepcionado por algún evento ocurrido durante el día? ¿Te has encontrado a ti misma perdiendo los nervios y reaccionando de alguna forma exagerada?

Todas estas emociones y los pensamientos desencadenantes de las situaciones vividas, se van acumulando, y luego nos preguntamos porqué estamos frustrados...

Comprender la importancia y los beneficios que ofrece para tu estado emocional y anímico, dedicarte al menos 30 minutos al día, es fundamental. Entonces, a muchas personas les surge la siguiente pregunta: "Y ahora... ¿que hago en mi momento autoestimista?"

Pero eso, te lo contaré en el próximo artículo...

Silvia Signes

Mi Libreta Autoestimista

www.larevolucionautoestimista.com



No hay porqué temblar con cada decisión

Eso es cosa del pasado

Hace un par de semanas tuve la gran suerte de asistir a un evento multitudinario de esos que organiza Sergio Canovas.

1.300 personas juntas
'Descubriendo su misión de vida'.

El evento estuvo llenito de momento emotivos y maravillosos.

Y hubo uno que fotografié mentalmente porque no me dio tiempo a sacar la cámara.

Sergio pregunta a la sala que cuánta gente sufre en su toma de decisiones, y *más del 80% de la sala levanta la mano.*

¿Por qué pasa eso? Porque seguimos dolorosamente identificados con nuestras mentes.

Y eso duele porque es cosa del pasado.



El Diseño Humano nos enseña que ya no somos seres estratégicos, pensantes. Que en algún momento lo fuimos para poder sobrevivir, pero ya no.

Ahora somos seres sintientes. Tenemos que dejarnos sentir las cosas en el cuerpo. Y hacer lo que el cuerpo nos pida. Porque ahí está la verdad. Y cuando funcionamos así, sintiendo, no existe la duda. Existe la claridad, y entonces ejecutas. O no hay claridad. Y entonces esperas a que llegue.

Y ahí no hay sufrimiento. Hay escucha interna. Hay conciencia. Y evolución en la vida, claro.

—¿Cuántas personas están ahora mismo tomando una decisión? —pregunta una vez más Sergio Cánovas.

Y un 75% de la sala mantiene la mano levantada.

¡Claro! Si, como dice la imagen, sabes que las decisiones son las que dirigen la partida de la vida, y te lo tomas tan en serio que a cada paso, le das 3.000 vueltas mentales, siempre estarás sufriendo por no tomar una decisión.

Siempre.

La buena noticia es que hay salida.

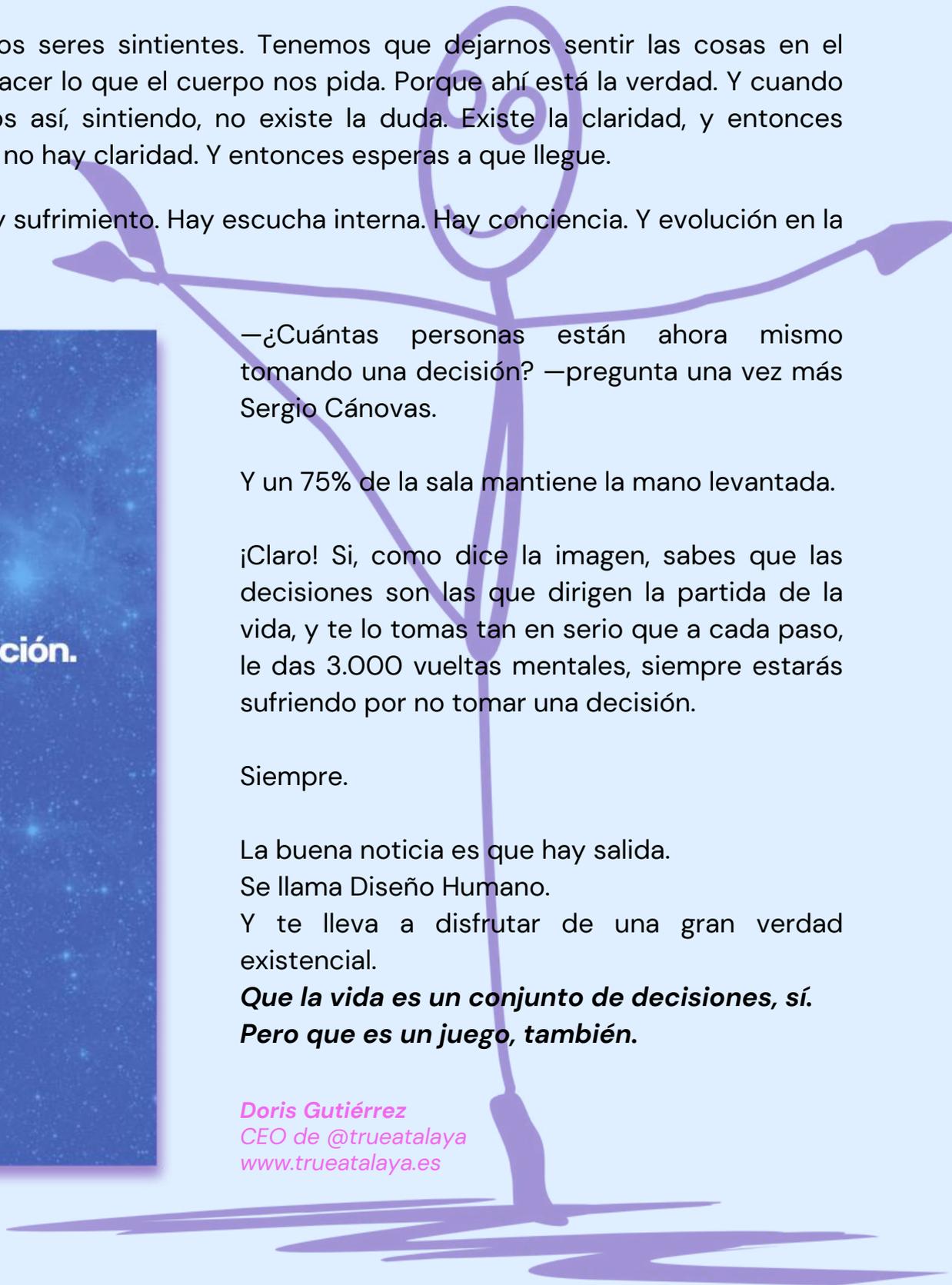
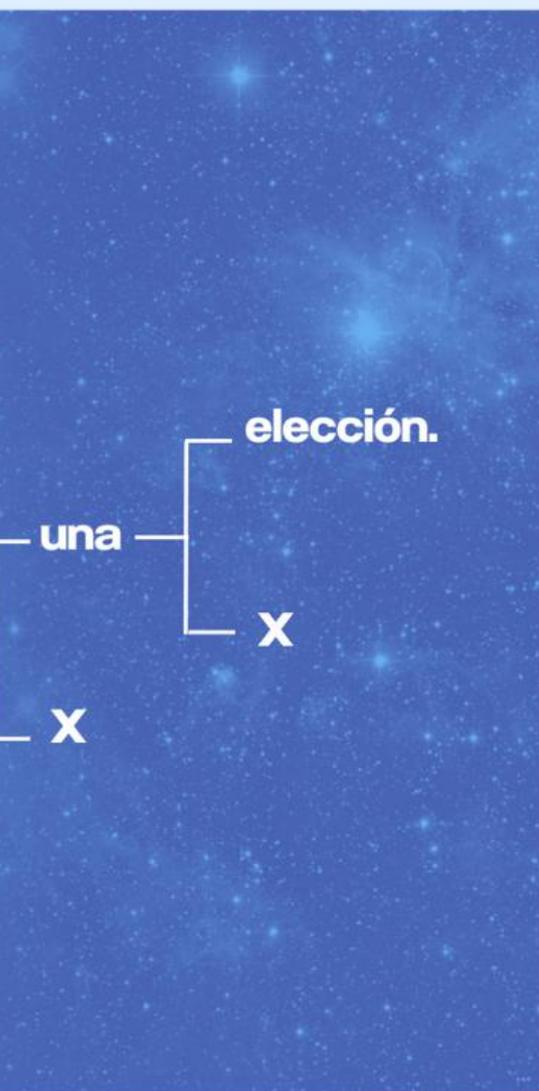
Se llama Diseño Humano.

Y te lleva a disfrutar de una gran verdad existencial.

Que la vida es un conjunto de decisiones, sí.

Pero que es un juego, también.

Doris Gutiérrez
CEO de @trueatalaya
www.trueatalaya.es



¿QUIERES HACER DE YOGA UN HÁBITO? TIENES QUE LEER ESTO

La calidad de tu vida depende de tus hábitos:

Y lo que haces día a día es lo que crea tu vida. Practicar Yoga, es de los hábitos que más beneficios te traerá.

El yoga es mucho más que una rutina de ejercicios para ponernos en forma, porque además de tonificar el cuerpo, reconecta la mente. Es una disciplina dos por uno, que consigue renovarnos por fuera y resetearnos por dentro.

Tiene el poder de conectar cuerpo, mente y respiración, ayuda a trabajar las articulaciones y la fascia muscular, a ganar más flexibilidad, y a relajar el cuerpo para tener un sueño más reparador y poder descansar mejor.

Diferentes estudios afirman que practicar una rutina de yoga o una meditación diaria de 15 minutos, tiene los mismos efectos rejuvenecedores que un día de vacaciones; no puede haber mejor aliciente.



“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida” Carl Jung.

Realizamos muchos hábitos en el día a día. La pregunta es: ¿nos están llevando a dónde queremos?

Yoga te ayudará a ser más consciente de ellos y a conectarte contigo mismo en un nivel más profundo. La práctica del yoga no solo fortalece tu cuerpo, sino también tu mente y espíritu.

A través de la respiración y la meditación, podrás observar tus hábitos con mayor claridad y tomar decisiones más conscientes sobre cómo deseas vivir tu vida. El yoga te brinda la oportunidad de cultivar la presencia y la plenitud en cada momento, guiándote hacia un camino de autodescubrimiento y crecimiento personal.

OLVÍDATE DE LA META Y ENFÓCATE EN EL PROCESO:

El año nuevo está lleno de propósitos, el problema es que cuando llega marzo ya se han olvidado.

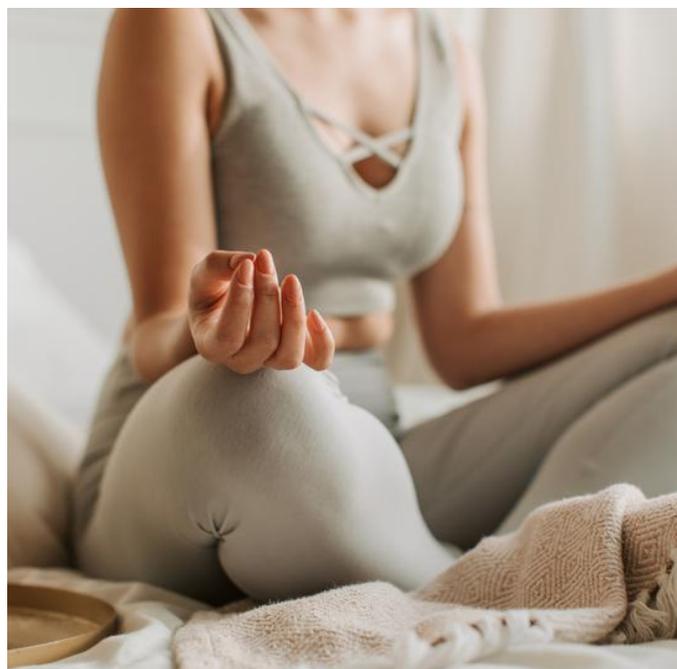
La meta te muestra la dirección, pero el sistema es lo que nos permite lograrlo. Muchas veces nos enfocamos tanto en el objetivo final que olvidamos disfrutar el camino que nos lleva hacia él. Es importante recordar que el proceso es tan valioso como la meta en sí misma. Cada paso que damos nos acerca un poco más a nuestras metas y sueños, por lo que debemos aprender a disfrutar cada etapa del proceso.

Cuando nos enfocamos en el sistema, en las rutinas y hábitos que nos ayudan a avanzar, estamos construyendo bases sólidas para alcanzar nuestras metas a largo plazo. Es fundamental recordar que el verdadero éxito radica en ser constante, disciplinado y disfrutar cada paso del camino.

Así que, en lugar de obsesionarte con la meta final, recuerda disfrutar el proceso, aprender de los obstáculos y celebrar cada pequeño logro en el camino.

¡Confía en ti mismo y sigue un sistema para lograr todo lo que te propongas!

Desiré Carmona
Instructora de Yoga
www.pranayamadventure.com
[@pranayamadventure](https://www.instagram.com/pranayamadventure)
pranayamadventure@gmail.com





EL ACEITE DE CAMELIA: UN SECRETO MILENARIO PARA UNA PIEL RADIANTE

En el vasto universo de los aceites vegetales con propiedades beneficiosas para la piel, el aceite de camelia se destaca como un elixir natural de belleza.

Extraído de las semillas de la flor de camelia, este aceite ha sido utilizado durante siglos en Asia, especialmente en Japón, por sus múltiples beneficios para la piel.

Con una composición rica en ácidos grasos esenciales, antioxidantes y vitaminas, el aceite de camelia es un hidratante y reparador cutáneo de primer nivel.

Propiedades Nutritivas y Reparadoras

Altamente nutritivo, gracias a su alto contenido de ácido oleico, que representa aproximadamente el 80% de su composición.

Este ácido graso esencial es conocido por su capacidad para penetrar profundamente en las capas de la piel, proporcionando hidratación y nutrición desde el interior.

Además, contiene vitaminas A, B, D y E, así como antioxidantes como los polifenoles y la vitamina E, que protegen la piel contra el daño de los radicales libres, responsables del envejecimiento prematuro.

DESCUBRE LAS PROPIEDADES ÚNICAS DE ESTE ELIXIR DE BELLEZA NATURAL

Su contenido en Antioxidantes contribuyen a reparar y prevenir los daños causados por la exposición solar, como las manchas oscuras y la hiperpigmentación.

Hidratación y Elasticidad

Su estructura molecular similar a la del sebo humano le permite ser absorbido rápidamente, lo que lo hace ideal para todos los tipos de piel, incluidas las pieles grasas. Este aceite ayuda a retener la humedad, aumentando la elasticidad de la piel y haciéndola más suave y firme al tacto.



Aplicaciones para la Piel Sensible

Sus propiedades antiinflamatorias ayudan a calmar irritaciones, reduciendo rojeces y aliviando condiciones como eczema y psoriasis. Además, su perfil hipoalérgico lo hace adecuado para su uso en pieles delicadas, proporcionando cuidado sin provocar reacciones adversas.

El aceite de camelia posee una característica distintiva que lo hace especialmente valioso para la práctica de anclajes olfativos: su falta de aroma pronunciado.

Esta particularidad permite que se utilice como base neutra en la elaboración de mezclas personalizadas con otros aceites esenciales sin alterar o competir con sus fragancias.

Al no imponer un aroma propio, el aceite de camelia se convierte en el vehículo perfecto para transportar los beneficios terapéuticos de los aceites esenciales, facilitando la creación de anclajes olfativos personalizados.

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 BEBÉ VIENE DE NALGAS!

¿Qué se puede hacer?



¿Cuál es el significado de posición de nalgas?

La mejor posición para el bebé dentro del útero en el momento del parto es con la cabeza hacia abajo. Esta posición hace que sea más fácil y más seguro para el bebé atravesar la vía del parto.

La mayoría de los bebés se dan la vuelta y se colocan con la cabeza hacia abajo. Otros, no llegan a darse la vuelta nunca y llegan al momento del parto en presentación podálica o de nalgas (3%).

Esto último causa una gran inquietud en las embarazadas, así que lo mejor en esos momentos es mantener la calma para alejar la ansiedad que es bastante perjudicial para el bebé y tampoco contribuye a que el bebé se dé la vuelta.

¿Es seguro un parto de nalgas?

En el año 2000 se publicaron los resultados de un estudio multicéntrico que concluía que la cesárea electiva era preferible frente al parto vaginal en caso de presentación de nalgas a término, basándose en que se reducía la morbilidad neonatal, dejando de realizarse partos de nalgas y optando por la cesárea programada.

En el año 2011, se publica su nuevo protocolo para el parto de nalgas, en el que ya no se recomienda la cesárea como primera opción y se establecen unos criterios de selección. Los más importantes:

1. *Feto con crecimiento intrauterino adecuado y peso estimado inferior a 4kg.*
2. *Que el bebé no esté mirando hacia arriba. Esto se determina mediante ecografía o radiografía una vez el parto ha empezado.*
3. *Presentación de nalgas puras (con las piernas hacia arriba, el culo encajado en el canal de parto) o de nalgas completas (ambos pies en el canal de parto).*



¿Qué puedo hacer para que el bebé se coloque en cefálica?

Estas son unas de las técnicas más reconocidas por su alta efectividad.

1. Realizar Ejercicios:

- Nadar
- Postura del Mahometano
- Andar a 4 patas
- Ejercicio del gato entre otras. (véase siguiente artículo para la explicación de los ejercicios paso a paso).



2. Acupuntura o moxibustión:

Quema de la moxa o Artemisa cerca del punto de acupuntura de los dedos meñiques de los pies, lo que, supuestamente estimula la actividad del bebé lo suficiente como para que pueda cambiar de postura por sus propios medios.

Es recomendable que las sesiones de moxibustión sean llevadas a cabo por una persona conocedora de la técnica, o al menos que te expliquen cómo.

3. Versión cefálica externa:

Es una maniobra que se lleva a cabo mediante un@ ginecolog@ en torno a la semana 37 de embarazo para conseguir que un bebé en presentación podálica o transversa se coloque en cefálica. Se realiza una ecografía así como una monitorización del latido fetal.

El o la ginecolog@ ejerce una suave presión sobre la pared abdominal de la madre para deslizar la cabeza y el culo del bebé. Esta es una técnica segura, aunque su principal inconveniente es que puede desencadenar el parto, por lo que se debe realizar con bebés a término.



Rosa Sendra Siscar

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates
Directora del Estudio y Clínica
Sinapsis, Fisioteràpia i Moviment
[@sinapsisfisiomoviment](https://www.instagram.com/sinapsisfisiomoviment)
fisioterapiariosasendra@hotmail.com
☎ 649503840

CONOCE LAS PARTES DE TU SOMBRA

¿Cómo hago para no repetir ciertas situaciones y comportamientos, o ser la madre que tanto anhelo?

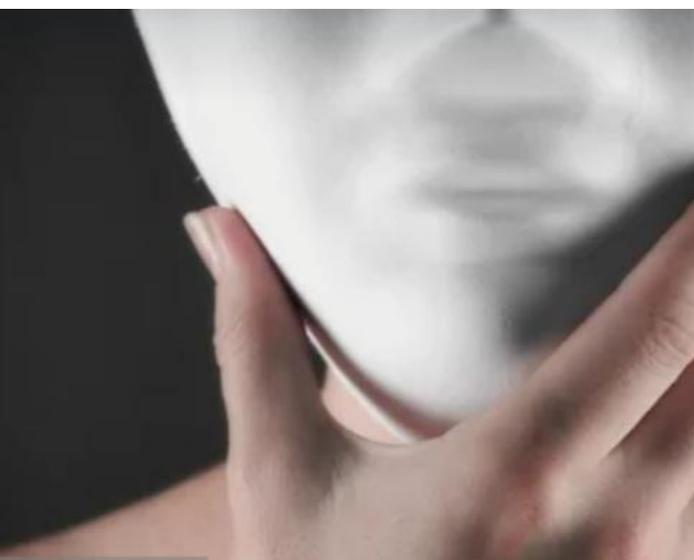


Es necesario revisar tu historia...

Conoce tu sombra

La sombra está formada por todos aquellos aspectos de ti que rechazas y que tu inconsciente escondió para poder sobrevivir. Todo lo que no fue validado, negado o ignorado por tus padres tuviste que reprimirlo y guardarlo para encajar en su visión de cómo deberías ser.

Piensas que lo has olvidado, pero no es así. Simplemente evitas pensar en ello, lo justificas o crees que el problema está en ti.



Te invito a responder:

¿Qué partes niegas de ti misma?
Forma de ser, de expresar y de hacer.

Cuando termines, revisa con atención ese YO que no te gusta mostrar y te darás cuenta, de cuánto lo escondes por considerarlo no digno. Y observa cuánta resistencia hay en tus intentos por mantenerlo oculto.

“Las emociones siempre lucharán por salir, ya sea de forma espontánea o si no se recogen y se validan, de forma exagerada y descontrolada”.

¿Cuál es esa imagen idealizada de ti misma como madre? (yo ideal)

Sueñas con ese lugar de perfección que, además, proyectas a futuro, ¿a qué sí? Sin embargo, ese lugar no es real, no existe, porque nunca estás ahí.

El yo ideal te dirige hacia ese estado que desde pequeña, quieres encarnar para ser reconocida, mirada y amada con plenitud.



¿Cómo te ves? (yo real)

Es la percepción de quien crees que eres con tus cualidades y tus defectos..

Cuanta mayor distancia haya entre el yo real y el yo ideal, más alta será la tendencia hacia la angustia, la culpa, la no aceptación y más grado de insatisfacción sentirás en tu vida.

Las 3 forman parte de ti pero no eres TÚ, y a menudo, utilizas toda tu energía en huir de la sombra y correr hacia el yo ideal.

Entonces, **¿quién eres?** Pues no eres ninguna de las tres, y sin embargo, tienes que integrar las tres para encontrarte con quien eres realmente.

“Cuando comprendes que toda opinión es una visión cargada de historia personal, comprenderás que todo juicio es una confesión”.

Nikola Tesla.

Josune García
Experta en Acompañamiento en la Maternidad
Especialista en Crianza en Armonía.
[ÚNETE A LA TRIBU \(Grupo Gratuito Telegram\)](#)
[FB Josune García](#)
IG.josune.g.josunegarcia@hotmail.com 662340918

PLANTANDO SEMILLAS EN EL AULA

**Lo que tú tienes es lo
que tú puedes dar**

Cada vez resulta más evidente el papel importante que desempeña la plena consciencia o el mindfulness en la educación.

No solo desarrolla la atención y la comprensión cognitiva y emocional, sino que intensifica también la coordinación y la conciencia corporal, al tiempo que desarrolla habilidades sociales e interpersonales.



Como si esto fuera poco, reduce el estrés, la ansiedad y la hostilidad que hoy en día vivimos en la mayoría de las aulas de nuestros niños y jóvenes.



Nuestro sistema educativo está centrado en que se cumplan unos requisitos académicos en cada nivel educativo (que no lo crítico), pero se olvidan de que para cumplir esos objetivos con satisfacción, se deben de dar unas condiciones óptimas.

La primera y más importante, es que su equipo docente esté dotado de un bienestar personal, porque **lo que ellos sienten, es lo que van a transmitir a sus alumnos.**

¿Qué quiero decir con esto?

Que si el profesorado está viviendo estrés en su aula porque tiene que cumplimentar todos los documentos que la burocracia exige, y luego tiene que abarcar con todas las necesidades que sus alumnos necesitan para que estén bien, lo que va a transmitir a sus alumnos es ese estrés.

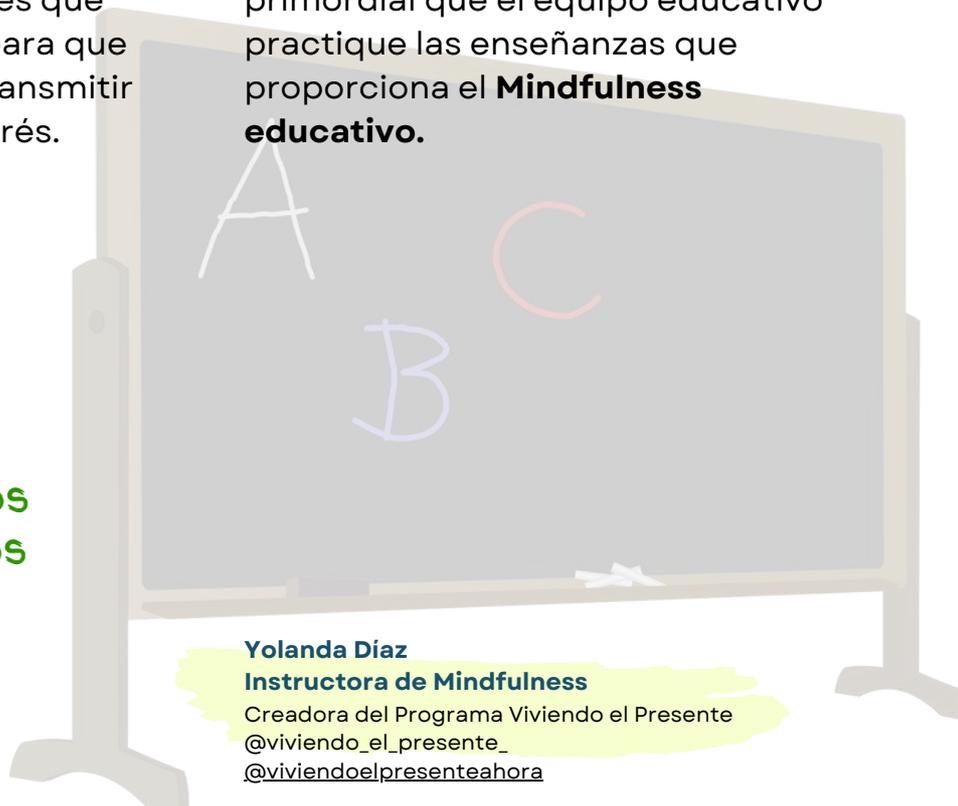
En los siguientes artículos iré profundizando en cómo ayuda esta herramienta en los diferentes obstáculos que se encuentran los alumnos para conseguir que su rendimiento académico mejore.

Esa sensación de agobio, prisas y hostilidad, porque no llega al objetivo, y sin poder profundizar en lo que realmente es importante, porque hay que pasar a otra cosa.

Es por eso, que lo primordial es que el docente esté con paz interior y con estabilidad emocional, **porque lo que TÚ tienes es lo que puedes dar a los demás.**

No puedes pedir a tus alumnos que estén concentrados y presten atención, cuando la figura que tienen delante es alguien que transmite “*prisa*” y ni ellos mismos están conectados/as consigo mismos.

Así que, si quieres un aula atenta, con alegría y con una actitud positiva ante el aprendizaje, es primordial que el equipo educativo practique las enseñanzas que proporciona el **Mindfulness educativo.**



Yolanda Díaz
Instructora de Mindfulness

Creadora del Programa Viviendo el Presente
[@viviendo_el_presente_](#)
[@viviendoelpresenteahora](#)



EN EL OLEAJE DE LA VIDA

COGE LA TABLA DE SURF QUE VIENEN OLAS

Y es que a veces cuando el mar está revuelto, las olas vienen una detrás de otra.

Y ya no sabes como coger esa ola, o si vendrá otra que te volverá a dejar K.O.

Aprender a superar una depresión se ha convertido en el mayor reto de la salud mental en estos tiempos.

Son muchas las personas que lidian y siguen luchando contra la depresión y es importante saber que para salir adelante es importante que solo sea más complicado y pedir ayuda es el primer paso para poder navegar la ola.

Así que mi valiente ve a por tu tabla de surf que empezamos a surfear.

La vida a veces se pone caprichosa. Me gusta comparar la vida con el mar, precioso a veces con aguas calmadas y cristalinas, otras revuelto y con fuerte oleaje. Así es la vida y así es el mar.

Aparte de pedir ayuda a un profesional que te ayudará a diseñar tu tabla de surf y te entrenará para poder salir de las profundidades te dotará de todas las herramientas para que cuando venga la próxima ola, te tambalee, pero no te tumbe.

DISEÑANDO LA TABLA DE SURF:

1. DEJA DE VIVIR EN EL PASADO

Nuestra mente a veces es nuestra peor enemiga recreando y reviviendo situaciones del pasado. Esto hará que tengamos sentimientos de culpabilidad e incluso autodesprecio. Es importante cambiar el patrón de pensamiento ya que estar en este bucle nos robara toda motivación para poder cambiar el presente y lo más importante poder disfrutarlo y estar en el aquí y ahora.

2. NO TE PREOCUPES POR EL FUTURO

Al igual que estar en el pasado hace que nos invadan sentimientos de tristeza estar preocupados constantemente por el futuro nos generará ansiedad. Para poder vencer a la depresión, es importante dejar de focalizarse en esos pensamientos de incertidumbre y de agobio, y ocuparte en focalizar tu energía en que puedes hacer por mejorar tu vida, en el momento presente.

3. SUELTA EL PAPEL DE VÍCTIMA

Se que a veces es de manera inconsciente y que tu historia de vida ha sido complicada , pero ponernos en este papel hace que asumamos nuestra responsabilidad y que nos estanquemos en bucle con esos pensamientos y sentimientos. Date esa caricia al alma y ten autocompasión por ti, escucha y toma consciencia de lo que necesitas.

4. SE CONSCIENTE DE TUS FORTALEZAS Y CUALIDADES

Cuando estamos en una depresión solo vemos defectos y todo queda sombreado por los defectos que pensamos que tenemos. Por eso mi Valiente te animo a que confecciones tu lista de cualidades y fortalezas y cuando esos pensamientos entren en tu cabeza utiliza tu lista para darles la vuelta y reprogramar también esa parte de nuestra mente.

“Se como las olas del mar, aunque choquen contra las rocas, encuentran la fuerza para volver a empezar”



Sagra Glez
Psicóloga experta en trastornos emocionales
Especializada en duelo y conducta suicida
sagaglezpsicologia@gmail.com
www.sagaglez.com
IG: [@sagaglez](https://www.instagram.com/sagaglez)
☎ 691178866



**"Lo que la mente de un
hombre puede concebir y
puede creer, también lo
puede lograr"**

Clement Stone.

Los síndromes más presentes entre empresari@s.

Permítete aprender, cuidar y cultivar tu bienestar emocional como empresari@



*El mundo empresarial está plagado de desafíos y presiones, y **los líderes empresariales a menudo se encuentran lidiando con una serie de síndromes que afectan su bienestar emocional y mental.***

*Uno de los fenómenos más comunes es **el "síndrome del impostor"**, ¿Has escuchado hablar de él, verdad? Un sentimiento abrumador de que el éxito obtenido no es merecido y que en cualquier momento serán descubiertos como un fraude.*

Este síndrome afecta a muchas empresari@s exitos@s, independientemente de sus logros y habilidades demostradas. saber parar.

El síndrome del impostor puede manifestarse de diversas maneras. Las empresari@s que lo experimentan suelen minimizar sus éxitos y atribuirlos a la suerte o a factores externos. A pesar de los elogios y reconocimientos, pueden sentir que no están a la altura de las expectativas y temen ser expuestos como incompetentes. Este sentimiento puede conducirles a una falta de confianza en la toma de sus decisiones y a la evitación de nuevas oportunidades por miedo al fracaso.

Otro síndrome común en el ámbito empresarial es el **síndrome "burnout"**, que se manifiesta como agotamiento físico y emocional debido a la carga de trabajo constante y las altas expectativas. Las empresari@s a menudo se sumergen completamente en sus responsabilidades, descuidando su bienestar personal y, finalmente, experimentan agotamiento. Este síndrome puede afectar negativamente la productividad, la creatividad y la salud mental.

Además, el **"síndrome del perfeccionismo"** es otro que se repite de manera recurrente entre líderes que dirigen sus negocios. La búsqueda implacable de la perfección puede generar un estrés constante y una insatisfacción crónica, ya que nunca se alcanza el estándar

Bárbara Arenas
Psicóloga Sanitaria
Creadora de Quintaesencia
Máster en Psicología Clínica y de la Salud
FB: Quintaesencia
@quintaesencia.be



Y TÚ, ¿QUÉ APORTAS?

Aumenta el valor de lo que haces y más valor recibirás.

Hay una expresión que esconde un significado muy poderoso que se puede llevar al mundo profesional y del emprendimiento.

“Aporta o aparta”.

Seguro que la has escuchado. Para mi es la versión callejera de esta otra frase:

“Se te pagará en relación al valor que aportes según el mercado”

Muchos emprendedores y profesionales se lamentan de que sus ingresos no son los que desearían y, normalmente, tienen toda una lista de culpables de que esto sea así: “Los impuestos, mi jefe, mis clientes, la crisis, el cambio climático, y un largo etcétera.

Lo que yo te propongo es que en vez de buscar culpables a los que señalar y excusas para justificarte te hagas la siguiente pregunta:

“¿Estoy realmente aportando valor al mercado/a mis clientes/al mundo?”

Puedes continuar con “¿Cuánto valor apporto y a cuántas personas?”

La premisa fundamental es clara: Más valor aportado igual a más éxito profesional y económico. En otras palabras, cuánto más dinero haya en tu cuenta corriente, más personas habrás ayudado.

Pero, ¿cómo me puedo asegurar de que estoy realmente aportando valor?

La respuesta está en comprender y abordar las necesidades y deseos de tu público.

Asegúrate de que lo que haces y tienes para ofrecer, sea en forma de producto o servicio, esté diseñado para aliviar un dolor, solucionar un problema, proporcionar un beneficio o ayudar a la persona a conseguir un deseo o anhelo.

Para ello es fundamental que tengas claro:

- A quién ayudas (el público al que te diriges).
- Con qué le ayudas exactamente (a solucionar o conseguir qué)
- Cómo lo haces (qué técnica, herramienta, tecnología o método utilizas).

Deseo que esto te impulse a reflexionar sobre cómo puedes ofrecer un valor significativo a tus clientes y, gracias a ello, cosechar el éxito financiero que buscas.

Esto no va de ti. Va de lo que tú puedes hacer por las personas a las que quieres servir y ayudar.

Céntrate en eso y el resto vendrá.

“Puedes conseguir lo que quieres en la vida, si ayudas a los demás a conseguir lo que ellos desean”.

-Zig Ziglar.

DANIEL MARIÑO

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

www.danielmarino.es

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

☎ +34 650 74 53 00



"Ser valiente no quiere decir que no tengas miedo, es actuar a pesar de éste"

J.K. Rowling.

MINIMALISMO SOLO SI ES CONSCIENTE

El feng shui va más allá del puro minimalismo



Si eres de los que piensas que tener todo en blanco y negro es más fácil, o que evitar tener muchos objetos decorativos mejora la limpieza de la casa y te produce más paz, debo darte la enhorabuena por el lado que te toca del desapego, y del cuidado de la paz en tu hogar.

No obstante, estos hechos no tendrían un fundamento detrás más que tu propia decisión y sensación de bienestar.

¿Es incorrecto? Si tú te encuentras bien y te sientes de maravilla en tu casa, para nada.

En la ciencia de la armonía, el minimalismo (asociado al uso exclusivo del blanco y negro) no es un MUST, como se dice ahora, ni tampoco una prueba de que tu vida vaya mejor.



Sin embargo, me he dado cuenta en muchos casos, de que el hecho de vivir en una casa minimalista, no termina de aportar los “nutrientes” fundamentales a los habitantes. Y esto es porque sencillamente, no han analizado en profundidad la energía de su casa, y no conocen el poder de los cinco elementos. Incluso no son conscientes de que el blanco es el elemento Metal y el negro el Agua.

Y es que, en el ciclo de los 5 elementos, el metal alimenta al agua, aunque el agua reduzca un poco al metal. Por lo que no son dos elementos que combinados sean del todo opuestos, o choquen tanto como el Metal y la Madera (un cuchillo corta un tronco), o el Agua y el Fuego (solo el agua apaga un incendio).

El minimalismo muchas veces entra dentro de lo que en Feng Shui llamamos el ciclo del insulto, es decir, un exceso de un solo elemento, cuando en realidad, necesita la combinación de varios.

Por lo tanto, si decides irrumpir una estancia con un solo color, estarás exagerando el elemento al que pertenezca, y por lo tanto, la propia energía de dicha estancia, sobre todo si no tienes la información energética de dicha zona.



Alejandra Balbás del Castillo
Directora de Área Feng Shui Madrid

www.alejandrabalbas.com
alejandrabalbas@gmail.com
[@fengshui_madrid](https://www.youtube.com/@fengshui_madrid)
Youtube

☎ +34696684949

"El secreto para una vida exitosa es encontrar nuestro propósito y luego hacerlo."

Henry Ford.



LA VENTANA VERDE

¡Pamplinas!

Si alguien te dijera “pamplina”, tal vez creerías que esa persona te está dando coba o te está adulando...

No debes confundir este significado, que más o menos está en el diccionario de la RAE, con este otro que también lo está:

Planta herbácea anual, de la familia de las papaveráceas, con tallos de 20 a 30 centímetros, hojas partidas en lacinias muy estrechas y agudas y flores de cuatro pétalos (pueden ser blancas o amarillas).

Esta segunda definición es la que nos interesa en nuestra ventana verde. La pamplina, álsine o hierba gallinera, es una encantadora hierba que crece por los sembrados, entre todas las malas hierbas, en tu jardín o dentro de tus macetas. Te la encontrarás casi todo el año.

Pamplina (Stellaria media)



En la medicina natural, la pamplina se ha empleado desde hace cientos de años. Los últimos estudios le confieren propiedades fungicidas, analgésicas, antiinflamatorias y antibacterianas, entre otras.

De todas formas, se aconseja tener precauciones a la hora de utilizarla, debido a sus posibles efectos secundarios.



Sí se puede utilizar para calmar las afecciones de la piel y otros trastornos, pero de forma tópica y atendiendo a sus posibles reacciones. Sin excederte demasiado, también puedes disfrutar de ella poniendo unas cuantas hojitas frescas encima de una ensalada, es una buena fuente de vitamina “C”.

***Por cierto... una pregunta...
¿Cómo va tu huerto en macetas?***

Te propongo una nueva planta para ampliarlo. Seguro que has oído hablar de la ***Aloe vera***. No puede faltar en ningún huerto casero que aspire medianamente a ser autosuficiente.

Además de ser una planta decorativa, puede que sea uno de los vegetales a los que más propiedades se le atribuyen. Lo mágico de ella, es que, directamente, cortando un trozo de una hoja y sacándole un poco de su gel, ya te lo puedes aplicar directamente.

Para pequeñas heridas, picaduras de insectos, quemaduras leves y solares. Antiséptico, estimulante inmunitario, laxante y muchísimas cosas más.

El mundo de la cosmética cada día la utiliza más, haciendo alarde en sus anuncios que sus productos contienen aloe vera. A ti, con que te de satisfacción a la vista y puedas acudir a ella en cualquier pequeña emergencia en la que la necesites, ya te vale la vida el tenerla en tu pequeña ventana verde.

Ferran Signes
Enamorado de “Las ventanas verdes”

¿CREES QUE LO ECOLÓGICO ES MÁS CARO?

CONSIGUIENDO QUE NUESTRO ALIMENTO SEA NUESTRA MEDICINA



Habitualmente, cuando sale el tema de la comida ecológica en una conversación, lo primero que se dice es que “la comida ecológica es muy cara”.

Es cierto que, en términos generales, basar toda la alimentación en ecológico resulta en principio más caro para nuestros bolsillos. ¿Por qué digo en principio?

Pues por que en esta ecuación económica hemos dejado fuera un elemento super relevante: la salud. No sólo me refiero al estado físico de nuestros cuerpos sino también al estado físico de la casa común de la que recibimos los alimentos.

La relación directa entre lo que nos alimenta y lo que nos hace mantener nuestros cuerpos sanos ya la estableció hace más de 20 siglos el griego Hipócrates,

Sin embargo, pese a ser incuestionable que los cuerpos fuertes y sanos afrontan mucho mejor cualquier tipo de enfermedad, desde que se produjo la llamada “revolución verde” de los años 60, en la que se industrializó el campo y comenzó el uso de agroquímicos, muchos de los alimentos que se ingieren nos están enfermando de forma directa pues contienen sustancias altamente tóxicas para nuestro organismo que se han añadido para producir estos alimentos.

La relación directa entre lo que nos alimenta y lo que nos hace mantener nuestros cuerpos sanos ya la estableció hace más de 20 siglos el griego Hipócrates.



Sin embargo, pese a ser incuestionable que los cuerpos fuertes y sanos afrontan mucho mejor cualquier tipo de enfermedad, desde que se produjo la llamada “revolución verde” de los años 60, en la que se industrializó el campo y comenzó el uso de agroquímicos, muchos de los alimentos que se ingieren nos están enfermando de forma directa, pues contienen sustancias altamente tóxicas para nuestro organismo que se han añadido para producir estos alimentos.

¿Qué precio le estás poniendo a tu salud y a la de tu familia?

Está científicamente demostrado que los alimentos vegetales producidos de forma industrial tienen muchos menos minerales y vitaminas que los que se producen de forma ecológica.

El motivo: mientras los segundos crecen absorbiendo una tierra llena de nutrientes, los primeros son “alimentados” de forma artificial a través de fertilizantes sintéticos que les hacen crecer más rápidamente al tiempo que empobrecen la tierra, y a base de eliminar a cualquier otra forma de vida que resulte una amenaza para su rápido crecimiento.

Los monocultivos afectan gravemente a la salud planetaria aniquilando la biodiversidad.

El vertiginoso aumento de enfermedades cardiovasculares, alergias y diferentes tipos de cáncer, los daños en nuestros sistemas hormonal, inmunológico, nervioso central y reproductor...

Lo único que nos puede sacar de esta espiral de enfermedad que padecemos es la vuelta a la agricultura ecológica, en cualquiera de sus variantes.

¡Apostemos por la salud y la vida!

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

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

LA RELACIÓN DIRECTA ENTRE TU ESTADO DE ÁNIMO Y LAS DISCUSIONES CON TU PAREJA



Cuando estás cansado, de mal humor o no tienes un buen día, tu nivel de tolerancia es mucho más bajo. Todo te molesta, y cualquier cosa te puede hacer estallar... Y no, no estáis discutiendo por una "tontería" o por algo algo insignificante. Vamos a ver qué hay detrás de todo esto.

La mayoría de peleas y conflictos del día a día ocurren por estados de ánimo bajos, irritabilidad o resentimiento, ni siquiera son por una razón de peso.

Cuando terminas discutiendo por temas insignificantes una y otra vez, se van haciendo bola.

Pero... ¿Realmente te enfadas porque no te ha mandado ese mensaje que esperabas, o porque no se ha acordado de poner la lavadora?

Puede ser, pero realmente te enfadas porque sientes que no te tiene en cuenta, que no te prioriza, que no está tan involucrado en la relación, que no le afectan tanto las cosas, y no quiere hablar del tema.

Esto te enerva. Y quizás por miedo, es posible que no le digas realmente lo que piensas, y si se lo dices, es en medio de una pelea en la que sientes que has perdido los nervios y has perdido toda credibilidad.

Si esta situación persiste y no os hacéis entender, podéis terminar con indirectas, pullitas en público, comentarios pasivo-agresivos, o en el peor de los casos con silencios, estufidos y mucha tensión.

Y si añadimos que cuando estás cansado, de mal humor o no te ha ido bien el día, tu nivel de tolerancia es mucho más bajo, todo te molesta y cualquier cosa te puede hacer estallar... Todo se complica un poquito más.

Es importante ver de dónde viene ese malestar para cortar con él.

Cuando no pones límites, o dices que vas a hacer algo, pero luego solo se queda en palabras, y terminas por defecto, cediendo... te estás fallando a ti mismo. Y, eso, a la larga, genera mucho malestar y sufrimiento.

La clave para estar bien con tu pareja, es que primero necesitas estar bien contigo mismo, saber quién eres, qué necesitas y saber poner límites saludables entre lo que quieres tú y lo que quiere tu pareja de ti.

Quizás no lo hagas por bloqueos y miedos. Pero cuando estás a gusto contigo mismo, te respetas, te quieres y al hacer lo que te apetece, desde ahí, puedes darle lo mejor de ti.



“Si siempre renuncias a ti por lo que quiere otra persona, no puedes ofrecerle lo mejor de ti porque NO tienes energía ni ganas para hacerlo, o ni siquiera sabes lo que quieres realmente”.

Quizás te has acostumbrado a complacer tanto que no sabes qué quieres o crees que te da igual, pero esta negación de ti mismo es lo que te hace sufrir.

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

NO PUEDES AMARTE BIEN

SI NO TE CONOCES

My Story

¿Rechazas partes de ti sin saber de dónde vienen?

¿Cuántas veces te enfadas contigo por comportarte de alguna forma?

¿Cuántas veces te enfadas contigo por haber dicho algo, o por no haberlo dicho? ¿Cuántas veces te enfadas contigo por ser de una determinada manera?

Nos enfadamos con nosotros mismos por no habernos defendido cuando alguien nos ha atacado, o por haber dicho algo que pensamos que no era correcto, por habernos comportado de cierta manera con un grupo de desconocidos...Y lo hacemos sin ni siquiera saber de dónde nos viene eso, directamente nos rechazamos sin habernos entendido.

“Cómo eres y te comportas hoy, tiene una razón de SER”

Aunque no nos demos cuenta, comportarnos de cierta manera y ser como somos a día de hoy, es el resultado de nuestra Historia de Vida, de todo lo que hemos vivido y de cómo aprendimos que teníamos que ser para protegernos y que nos amaran. Te dejo una pregunta para que reflexiones:

¿Qué ha pasado en tu vida para que tú, hoy seas y te comportes de la manera en la que lo haces?

Es una pregunta muy profunda, que requiere tiempo de reflexión. ¿Por qué y para qué soy como soy?

Entenderte en lugar de rechazarte...

Entender por qué y para qué te comportas y eres hoy así, es un paso clave para soltar el látigo con el que te castigas constantemente y empezar a tratarte con más amor.

EI AUTOCONOCIMIENTO es clave en tu proceso de Amor Propio. Conocer, revisar y entender tu “*Historia de Vida*” para saber el porqué de todas esas cosas que rechazas de ti.

Si de pequeño aprendiste que cada vez que estabas en desacuerdo con algo y lo comunicabas, papá se enfadaba y se alejaba de ti, y entendiste que te retiraba el amor, es normal que ahora, si no lo has hecho consciente, te cueste muchísimo dar tu opinión cuando es distinta a la de los demás, ya que no quieres que te retiren el amor.

La próxima vez que te enfades contigo por algo, que no te guste cómo has gestionado alguna situación, cuando te des cuenta de que estás escondiendo partes de ti... hazte esta pregunta:

¿Qué ha pasado en mi vida para que yo sea y me comporte así?

Busca el origen, qué es lo que aprendiste, a qué conclusión llegaste y así encontrarás el sentido de ser como eres.



¿Esto quiere decir qué soy así por una razón y que no debo cambiar nada de mí?

Por supuesto que no, esto solo quiere decir que todo tiene una razón de ser, que no debes rechazar nada de ti que no entiendas. Primero pon luz a todo eso, atiéndelo, y después, ve modificando las cosas de ti mismo que te hacen daño. Entenderte y comprenderte, es una manera de amarte.

“NO PUEDES AMAR A ALGUIEN A QUIEN NO CONOCES”.

Eres el resultado de tu Historia de Vida, de cómo te vieron los demás y de lo que interpretaste y aprendiste respecto a ti.

Auto**AM**♥**Rosa**

Rosa Pérez

Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes

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

rosa@autoamorosa.com

☎ +34637607814

LA RESILIENCIA DESDE UNA HISTORIA VERDADERA

¿Qué significa ser resiliente?

SER RESILIENTE, no significa que nada nos afecte, SIGNIFICA que SOMOS CAPACES de ADAPTARNOS mejor a las situaciones y a los problemas que nos presenta el mundo.

¿Quién es Haifa Ghawi?

¡Hola! Yo soy Haifa Ghawi, soy escritora, autora de la Trilogía Resiliencia y del 4to. libro, NO DEJES DE BRILLAR A PESAR DE LA ENVIDIA y quiero compartir CONTIGO CÓMO APRENDÍ A SER RESILIENTE, DESDE MI HISTORIA.

Crecí entre dos culturas muy distintas y similares a la vez (la cultura libanesa y la cultura mexicana), viví el contraste de las costumbres de cada una de ellas, aprendiendo desde pequeña a hablar los dos idiomas, el árabe y el español.

A lo largo de mi vida, me he enfrentado a varios desafíos tales como...

1. *Haber sobrevivido a los peligros de una guerra civil durante 10 años consecutivos. ¿Tú te puedes imaginar cómo fue el haber vivido una guerra durante tantos años?*
2. *Qué implican los cambios y volver a empezar una nueva vida en varias ocasiones y en distintos lugares.*

3. ¿Cómo **hacer frente a la incertidumbre**, a la inestabilidad y a la adaptación?

4. Descubrí las claves para **aplicar la mentalidad adecuada** ante momentos cruciales de la vida.

5. ¿Cómo aprender a **tomar las decisiones correctas** y cambiar el rumbo de tu destino?

¿Te gustaría saber por qué decidí regresar a vivir a México de forma definitiva, dejando mi zona de confort y cuál fue el motivo principal que me llevó a tomar esa decisión?

Si quieres conocer la respuesta, te seguiré contando mi historia y...

Deseo de todo corazón, que te ayude, te inspire y te motive a seguir adelante.

“SER RESILIENTE no significa que nada nos afecte, SIGNIFICA que somos CAPACES de ADAPTARNOS mejor a las situaciones y a los problemas que nos presenta el mundo”.



www.haifaghawi.com

Haifa Ghawi
Escritora y autora de la
Trilogía “Resiliencia”
haifa.ghawibs@gmail.com

La Librería Mágica

Cada vez que un libro cambia de manos, cada vez que alguien baja sus ojos a las páginas, su espíritu crece y se fortalece.

'La Sombra del Viento'



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.

Este mes te ofrecemos dos títulos mágicos con los que descubrirás los principios y las leyes universales que te llevarán a vivir la vida que mereces, logrando mejorar y transformar tu vida en todas las áreas.

8 Pasos para ArmonizarArte. Alejandra Balbás

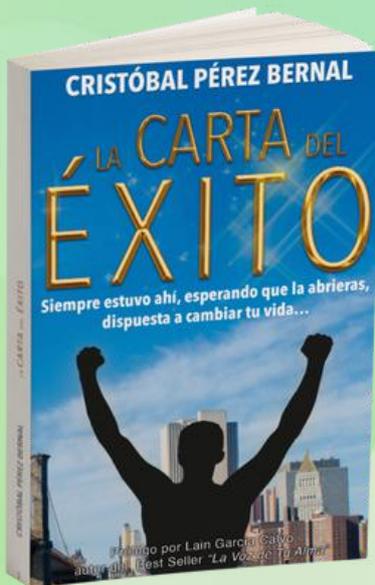


Más Info

¿Te encuentras 100% a gusto en tu hogar? ¿Sientes que tu casa es un templo de bienestar y armonía? ¿O hay algo que no acaba de encajar y no sabes qué es? Muchas personas viven o trabajan en espacios desarmonizados, sin ser conscientes de hasta qué punto esa energía influye en su vida personal, su profesión, sus relaciones, su salud o su prosperidad. Con este libro descubrirás el poder de transformar los espacios en los que pasas tu día a día.

- Aprende a identificar tu tipo de hogar, descubre cuál es su fachada energética y determina dónde está cada área vital.
- Desbloquea tus 8 aspiraciones vitales a través de tu hogar.
- Modifica la energía de los espacios aplicando las pautas del Decálogo de armonía.

La carta del éxito. Cristóbal Pérez Bernal



Más Info

Siempre estuvo ahí, esperando que la abrieras, dispuesta a cambiar tu vida. Descubre la historia de Toni y Ángel, dos hermanos gemelos que el destino puso a prueba ofreciéndoles jugar la misma partida pero enseñando las reglas sólo a uno de ellos.

La Carta lo cambió todo. ¿Y tú, vas a continuar jugando la partida sin conocer las reglas?

Ángel y Toni, los hermanos que protagonizan la trama, viven una emocionante historia de crecimiento personal, la cual de una forma emotiva, te ayudará a descubrir la manera de transformar tu vida para siempre. Si lo deseas, puedo ayudarte en tu camino de crecimiento...



"A veces
tienes que
olvidar lo
que sientes
y recordar
lo que
mereces",
Frida Kahlo

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

¿Alguna vez te has sentido tan feliz que sentías que te salían confetis por la nariz?

Muchas veces te sientes tan satisfecho y pleno que ni siquiera tienes palabras para expresar tanta felicidad. Y es entonces cuando dices: "Me siento tan feliz, que no puedo explicarlo".

Pues bien, esta vez, en el diccionario autoestimista, te traemos una palabra que define y expresa ese estado de gracia y plenitud.

Se podría decir que esta palabra es la receta, y recoge todos los ingredientes que integran un estado emocional de alta vibración, de euforia serena, de entusiasmo interno, de alegría épica. Una sensación de amor incondicional al momento presente y en lo que está aconteciendo en el aquí y el ahora.

A priori, podría parecer que para experimentar esta sensación, hiciese falta que ocurriese un evento extraordinario o fuera de lo normal, pero

cuando empiezas a valorar y agradecer los pequeños detalles que te ofrece la vida, te darás cuenta que puedes experimentarlo más a menudo de lo que imaginas.

Simplemente empieza a reconocer y a poner tu atención en esas pequeñas cosas del día a día, que aunque no les das demasiada importancia, si las observas, verás que tienen gran valor.

Tal vez sea una sonrisa o un abrazo que alguien te regala, unas palabras bonitas de alago, algún logro conseguido, una oportunidad para un nuevo proyecto, algo en tu vida que empieza a ir bien, una propuesta que te ilusione, entonces dirás... "Me siento realmente..."

¡SUPERIPICONDIO!

Dícese de la sensación de entusiasmo y dicha que experimenta una persona, cuando se encuentra en un estado de alegría interna, felicidad serena y satisfacción plena.

"Aquella noticia me hizo sentir superipicondio".

*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

¿Todavía no eres de
“LA TRIBU CONSCIENTE”

La Tribu
de VIDA
CONSCIENTE

INFÓRMATE AQUÍ



El Rinconcito de Vêdra

Recordar el pasado, duele en el presente...

— Mi querida niña, siempre con tantas dudas e incertidumbre. Me recuerdas tanto a mi... — me dijo Vêdra.

Me parecía una mujer tan consciente y segura de si misma, que no podía imaginar ningún remoto pasado donde ella sintiese los miedos que a mi me invadían.

— ¿Acaso crees que existe alguien en este mundo, a quién no le persigan sus sombras? Lo que marca la diferencia es cómo te relaciones con esas sombras y de qué forma permites que afecten a tu vida. Todas las personas tienen un pasado, y recordar el pasado, duele en el presente. El subconsciente recoge cada episodio de tu vida, lo recuerdes o no, permanece guardado hasta que algo lo detona.

Puede ser una palabra, un pensamiento, una canción o un simple aroma, hayas sido consciente de él o no, lo que despierte el recuerdo de un suceso del pasado, a veces con sus luces y otras con sus sombras, y desate la tormenta de pensamientos y emociones ligadas a aquel acontecimiento. ¿Comprendes?

Escuché a Vêdra atentamente, empezaba a entender muchas cosas, como por ejemplo, porque en ocasiones me invadía la tristeza sin razón aparente, o vivía episodios de ansiedad estando tranquila. Entender la razón por la que podían desencadenarse todas aquellas sensaciones, empezaba a dar respuesta a muchas de mis preguntas.

— Pero en muchas ocasiones me siento fuera de mi, cómo si estuviese fuera de control, como si no fuese yo.

— En cierto modo es así, de alguna manera, no eres tú.

Aunque todo ese cúmulo de energía, formado por pensamientos y emociones, forme parte de ti, realmente no eres tú.

Al parecer me había embarcado sin saberlo en lo que sería la mayor aventura de mi vida. *La búsqueda de mi verdadero yo.*

Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra



LAS BUENAS NOTICIAS

IDENTIFICAN NUEVOS COMPUESTOS BIOACTIVOS QUE PODRÍAN AYUDAR EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Un estudio liderado por el Instituto de Tecnología Química (UPV-CSIC) demuestra las propiedades antitumorales de análogos del tanshinone IIA y el carnosol, compuestos de la salvia y el romero.

El cáncer de mama es una de las enfermedades más comunes y mortales en mujeres en todo el mundo. A pesar de los avances en el diagnóstico y tratamiento, sigue siendo una enfermedad difícil de tratar y con una alta tasa de mortalidad. Por esta razón, la búsqueda de nuevos compuestos y terapias es esencial para mejorar la supervivencia y calidad de vida de las y los pacientes. En este contexto, un equipo multidisciplinar del Instituto de Tecnología Química (ITQ), centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de València (UPV), y la Louisiana State University (LSU) de Estados Unidos, ha demostrado por primera vez en modelos de cáncer de mama las propiedades antitumorales de análogos estructurales de diferentes metabolitos naturales. Sus resultados han sido publicados en la revista Cancers.

Fuente: www.buenasnoticias.es



RESCATAN Y LIBERAN EN LA NATURALEZA A DOS GIBONES CANTORES

Dos gibones cantores de Siamang son rescatados del comercio ilegal de mascotas y rehabilitados en un nuevo centro de Indonesia para ser liberados en la naturaleza.

En el primer centro de rehabilitación de Sumatra para un tipo especial de primate cantante, sus dos primeros residentes no sólo se recuperaron de períodos en cautiverio ilegal, sino que también fueron reintroducidos con éxito en la naturaleza. Los gibones cantores de Siamang son famosos por sus diversos tonos de llamada que generan con sus grandes sacos de garganta y se pueden escuchar a 2 millas de distancia. Por esta razón, a menudo se los captura y vende ilegalmente como mascotas. Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com

IDENTIFICAN UNA PROTEÍNA QUE PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO CELULAR

Investigadores de la Universidad de Osaka descubren una proteína capaz de prevenir el envejecimiento celular.

Los orgánulos sanos son vitales para el buen funcionamiento de la célula. Estos desempeñan funciones específicas: las mitocondrias alimentan la célula y los lisosomas mantienen la limpieza celular. El daño a estos orgánulos está relacionado con el envejecimiento y diversas enfermedades. Se sabe que la proteína TFEB participa en la función de los orgánulos. Los investigadores de este estudio descubrieron que HKDC1 es un objetivo directo de TFEB y se regula positivamente en condiciones de estrés mitocondrial o lisosomal, desempeñando así un papel fundamental en la prevención del envejecimiento celular.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



BOLIVIA PROTEGE 1 MILLÓN DE ACRES DE SELVA AMAZÓNICA

En Bolivia han creado un área de protección de hasta 1 millón de acres de selva amazónica. Construyen un “mosaico de conservación” compuesto por un 90% de bosques.

En el municipio de Sena se acaba de crear una ley para proteger 452.639 hectáreas de selva amazónica. Llamada Área Natural de Manejo Integrado Gran Manupare, la ley fue supervisada y aprobada en beneficio de “campesinos y comunidades indígenas”, según un comunicado de la alcaldía.

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

Próximas Entrevistas Radio On Line

7 MARZO. ACTIVISMO DE LO COTIDIANO

Invitada: MAITE MOMPÓ

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

14 MARZO. TRANSFORMA TU MATERNIDAD

Invitada: JOSUNE GARCÍA

**Experta en Acompañamiento en la Maternidad y especialista
en Crianza en Armonía**

21 MARZO. ASTROLOGÍA EVOLUTIVA

Invitada: ESTEFANÍA NÚÑEZ

Coach para la gestión emocional

28 MARZO. MINDFULNES EN LA EDUCACIÓN

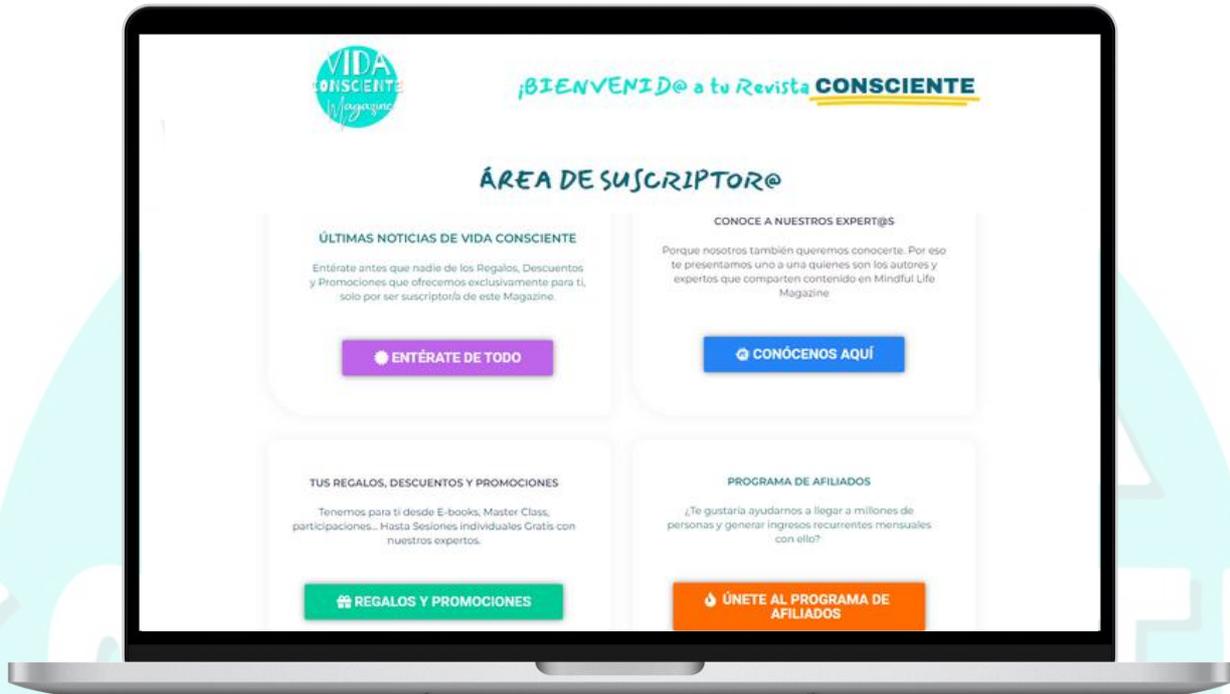
Invitada: YOLANDA DÍAZ

**Instructora de Mindfulness y creadora del Programa
Viviendo el Presente**

ESCÚCHANOS 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
ES
BANO DE BOSQUE PARA
CONECTAR CONTIGO

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



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



Cuando eres conciencia, vives en el amor. En cada relación que tienes con el mundo, el amor se manifiesta.

Autoestima, el amor verdadero