

JUNIO No. 9

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

VIVE CONSCIENTE

LA QUEJA: LA MEJOR
MANERA DE ALEJAR
TUS SUEÑOS

ESCUELA EMOCIONAL

SUPERA LO QUE TU
MENTE NO TE DEJA

MINDFULNES EN LA EDUCACIÓN

DIGITALIZACIÓN Y
MINDFULNESS:
EQUILIBRIO CONSCIENTE

AUTOAMOR

CONSEJOS PARA
MEJORAR LA IMAGEN
QUE TIENES DE TI

INTERIORISMO

JUNIO, EL MES DEL
METAL CONTROLADO
EN TU HOGAR

ALQUIMIA SEXUAL

GESTIÓN EMOCIONAL
A TRAVÉS DE
LA SEXUALIDAD



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

Puedes ser que la decisión de querer vivir una Vida Consciente y saludable, sea la mejor decisión que tomes a lo largo de tu vida.

No importa cuantos años tengas, ni en que etapa te encuentres, si lo has hecho... ¡Enhorabuena!



MI MENSAJE PARA TI

Hay una frase muy famosa que empieza por: "Nunca es tarde si..."

Pienso que cuando tomas la gran decisión de ocuparte de ti y poner conciencia en tu vida para mejorarla, realmente nunca es tarde, aunque en ocasiones puedas pensar que sí.

Es evidente que si has llevado malos hábitos y una vida "in-sana", de algún modo tendrá consecuencias, pero... ¿crees que crear un estilo de vida saludable, estés en el punto que estés, no va a mejorar tu vida? ¡Te aseguro que sí!

Tu cuerpo, tu mente, tus emociones, tu entorno y todo tu Universo cambiará para mejor, aunque "los personajes de tu mente" que no quieren salir de su "incomoda zona de confort" te cuenten historias y te digan que no.

Si quieres escuchar historias, encontrarás miles de personas que cambiaron sus vidas gracias a darse cuenta de todo aquello que no les estaba haciendo bien, tomar la decisión y crear el cambio.

A veces no se trata de cambiar toda tu vida por completo, pero te aseguro que en los pequeños detalles está la diferencia y que si algo en ti se puede mejorar... No lo pienses... ¡Hazlo! Aquí te acompañamos en ese maravilloso camino...

"Solo tú puedes decidir qué hacer con el tiempo que se te ha dado"

El Señor de los Anillos

Súper Silvi
Directora y Editora



Porque somos
curiosos. La
curiosidad nos
guía por nuevos
caminos.

Walt Disney

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
Define tus objetivos y consigue todo lo que te propongas.
Vida Consciente, Vida Saludable

MOVIMIENTO ES VIDA 10
Siente lo que ocurre dentro y fuera de tu cuerpo.
Movimiento Consciente

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

RECETAS SALUDABLES 13
Ensaladilla Rusa "a mi estilo"
Elena Cubel Montes



MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 14
El día de la "no plasti"
Cristobal Pérez Bernal

SER MUJER EMPODERADA 18
Las pruebas del oleaje
Ivonne Rando

INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 21
La queja: La mejor manera de alejar tus sueños
Silvia Signes



ESCUELA EMOCIONAL 22
Supera lo que tu mente no te deja
Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 25
Observar la Tormenta
The Dark Side of the Moon

BELLEZA

BELLEZA ES SALUD 26
La importancia del equilibrio físico, mental y emocional para el bienestar
Andrea Castillejo



AUTOCONOCIMIENTO

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 29
Descubre tus "Anti-Acciones"
La R-Evolución Autoestimista

BIENESTAR



BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA 34
El Aceite Esencial de Incienso:
Un Viaje al Corazón de la
Aromaterapia
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

TRANSFORMA TU MATERNIDAD 36
La Receta para Ser la Mamá-Mujer
que Deseas
Beatriz Díaz

DIARIO DE UNA MADRE CONSCIENTE 38
La maternidad consciente da dolor...
pero nos hace libres
Esther Estévez



EDUCACIÓN CONSCIENTE

MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN 40
Digitalización Y Mindfulness:
Equilibrio consciente
Yolanda Díaz Hidalgo

EMPRENDIMIENTO

RUMBO A TU DESTINO 42
Lo más importante es que lo más
importante sea lo más importante
Daniel Mariño



ASTROLOGÍA Y TAROT

EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS 44
Asto-Reflexión de Junio
Vero Belles

CONTENIDOS

HOGAR

INTERIORISMO CONSCIENTE 46
Junio, el mes del Metal controlado en tu hogar...
Alejandra Balbás

LA VENTANA VERDE 49
La Hierba de San Juan
Ferran Signes



ECOLOGÍA

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 50
¿Te animas a poner la ropa sostenible de moda?
Maite Aquarela

RELACIONES

AUTOAMOR 54
Consejos para mejorar la imagen que tienes de ti.
Rosa Pérez



SEXUALIDAD



ALQUIMIA SEXUAL 56
Gestión emocional a través de la Sexualidad.
Audrey Alart

LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 58
Libros mágicos para despertar conciencias.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 60
El poder transformador de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

EL RINCONCITO DE VÊDRA 61
Conecta con la Conciencia

LAS BUENAS NOTICIAS 63
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

DEFINE TUS OBJETIVOS Y CONSIGUE TODO LO QUE TE PROPONGAS

La inmensa mayoría de las personas que han logrado alcanzar sus metas, coinciden en que una de las partes más fundamentales para conseguirlo es planificar muy bien su plan de acción

¿Por qué crees que muchas personas lo consiguen y tu sigues pensándolo o todavía no has empezado ni siquiera a dar el primer paso?

La clave es: **LA PLANIFICACIÓN.**

Sin una buena planificación en la que estén bien definidos tus objetivos y los pasos que has de seguir para lograrlo, será mucho más complicado que lo consigas. ¿Por qué? Porque uno de los factores más importantes es que tengas claridad y sepas de forma muy concreta y específica lo siguiente:

El objetivo principal

El objetivo principal es el resultado final que quieres lograr. Es el lugar a donde te has propuesto llegar.

La mente divaga demasiado y si no tienes clara la meta, es muy fácil que te pierdas por el camino.

Marcarte mini-objetivos

Una vez hayas especificado tu propósito, lo siguiente será marcarle las acciones que te llevarán a conseguirlo. Te recomiendo que ordenes estas acciones por orden de prioridad y seas disciplinada a la hora de llevarlas a cabo. De este modo, lograr tu objetivo será inevitable.



Atención a tus boicots

Dudas, excusas, justificaciones... A tu mente no le faltan recursos para impedirte que hagas lo que sabes que tienes que hacer. Pero al mismo tiempo, si sabes cuales son tus boicots y haces que juegue a tu favor, tu mente puede ser tu mejor aliada.

Prepara tus antídotos

Sí, has leído bien. Cuando tu mente te juegue malas pasadas e intente envenenarte con sus estrategias disuasorias, es preciso que tengas un buen arsenal de antídotos para contrarestar los efectos negativos que esta pueda producirte para evitar salirse de la "incomoda zona de conformt".



¡Utiliza tu mente a tu favor para lograr tus metas!

¡Toma acción!

Ahora viene lo más importante... Todo el proceso anterior no servirá de nada si no te pones manos a la obra.

Es el momento de empezar a seguir tu plan. Sigue el paso a paso que te has marcado, y como sabes, permanece muy atenta a tu mente, para que nada te impida lograr tus objetivos.

No hay nada más satisfactorio que tachar de la lista aquello que vas logrando.

Además de que te darás cuenta que eres capaz de muchas cosas, crecerá tu autoestima y auto confianza. Creerás más en ti y te sentirás con la seguridad suficiente como para marcarte objetivos mucho más grandes.

¡Ánimo! Vamos con todo, y confía en que todo es posible con el plan de acción adecuado

Vida Consciente, Vida Saludable
@vidaconsciente_vidasaludable

A scenic coastal landscape featuring a vibrant rainbow arching across a hazy, sunset-colored sky. The foreground is dominated by dark, jagged rock formations and a sandy beach. The middle ground shows a calm ocean with gentle waves lapping at the shore. In the background, a lush, green cliffside rises from the water's edge. The overall atmosphere is serene and inspirational.

No hay nada como un sueño
para crear el futuro.

Victor Hugo

No tienes que saber hacia
dónde vas; lo importante
es estar en el camino.

Wayne Dyer





Tu deber es descubrir tu mundo y después entrégate con todo tu corazón.

Buda

La clave estaba
en mantener el
justo equilibrio
entre observación
e intuición.

John Verdon



**Todas las cosas,
aún la adversidad,
tienen un propósito
en la vida.**

Jim Rohn





*No hay nada como
la luz del día para
que las cosas
cambien de figura.*

José Saramago

La Librería Mágica

"No puedo volver al pasado
porque entonces era una
persona diferente."

Alicia en el País de las Maravillas





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

VIDA
CONSCIENTE
Vida Saludable
Con Super Silvi

Jueves 6 junio
a las 10h
(España)



Northern International University



PODCAST



**GLOBAL COACH
& PNL RADIO**

**Próxima Entrevista Radio On Line en:
VIDA CONSCIENTE, VIDA SALUDABLE**

JUEVES 6 JUNIO A LAS 10H

MATERNIDAD CONSCIENTE

**Invitada: Esther Estevez Contreras
Mama Coach. Experta en Crianza y
Maternidad Consciente**

[@elenasaludnatural](#)

[ESCÚCHANOS AQUÍ](#)

TIENES UN MONTÓN DE 🎁 REGALOS AQUÍ



ÁREA DE SUScriptor@

CONOCE A NUESTROS EXPERT@S Y PROFESIONALES

¡Nosotros estamos deseando conocerte!

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

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

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

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

HAZ CLICK AQUÍ



¡SUSCRÍBETE!

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



Y disfruta de todas las ventajas del plan mensual o anual

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

Instagram

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



revista vidaconsciente

Siguiente Mensaje

Revista Vida Consciente



SÍGUENOS

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

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
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

*“El alma es el medio de
transporte de la conciencia que
le permite experimentarse en
todas sus diferentes formas”...*

Saga Viaje a la Realidad de un Sueño

QUIERO SUSCRIBIRME

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE
JUNIO 2024 No. 9
LRA EDITORIAL
[@vidaconscientemagazine](#)