

# VIDA

# CONSCIENTE

*Magazine*

**CREA TU ESTILO DE VIDA**  
ELIJE LO QUE TE BENEFICIA  
SUELTA LO QUE TE PERJUDICA

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI**  
CUANDO LA VERDAD SOLO  
VIENE A PONERTE A PRUEBA

**DIARIO DE UNA MADRE CONSCIENTE**  
CUANDO QUIERES HACERLO  
DIFERENTE PERO NO TE SALE

**SER MUJER EMPODERADA**  
EL ARTE DE  
GESTIONAR EL DRAMA

**DISEÑO HUMANO**  
LA MEJOR DECISIÓN  
DE MI VIDA

**AUTOAMOR**  
EN LAS RELACIONES  
DE PAREJA

**RECETAS SALUDABLES**  
FLAN DE CALABAZA  
ESTILO ARNADÍ



# 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](mailto:mindfulifemagazine@gmail.com)

O rellena este **FORMULARIO**

## CARTA DE LA EDITORA

¿Cómo saber que estás en el camino correcto a pesar de que aparentemente todo apunta a que vas en sentido contrario?

¿Y si efectivamente es así, y en realidad estás yendo sin saberlo en la dirección equivocada?

# MI MENSAJE PARA TI



Todos, absolutamente todos, en algún momento de nuestras vidas nos hemos encontrado con este dilema. ¿Estoy en el camino correcto?

No te voy a decir que resolver semejante rompecabezas sea una tarea fácil, lo que sí te diré, es que muchas veces la respuesta está tan delante de ti y es tan evidente, que pasa totalmente desapercibida. Hubo un momento de reflexión en mi vida (uno de tantos cientos) en los que fui consciente de algo que hoy quiero compartir contigo, y estoy segura que si tú también lo piensas, tal vez te des cuenta que en efecto, es así.

¿Te ha pasado que después de tomar alguna decisión, acertada o quizás no tanto, después de que pase algún tiempo te dijeras a ti misma “si es que lo sabía. Sabía que no tenía que hacer esto o aquello”? O al revés... “Sabía que tenía que haberlo hecho”.

No pasa nada, no te digo esto para que saques el látigo y te fustigues por no haber hecho lo que para ti hubiese sido lo correcto, sino para que te des cuenta, que en el fondo, siempre sabes cuál es el camino a seguir. ¿Cuál es la clave? Te diré lo que para mi fue la respuesta correcta: VIVIR UNA VIDA CONSCIENTE.

Es por ello que un día fue mi propósito llevar este mensaje al mayor número de personas posible, y es por ello que tú, estás leyendo este magazine.

Mil gracias por confiar y por tomar la decisión de compartir ese camino conmigo.

**El camino marca una dirección, y una dirección es mucho más que un resultado.**

*Jorge Bucay*

*Súper Silvi*  
Directora y Editora



EL PRIMER PASO HACIA EL CAMBIO ES  
LA CONCIENCIA.

EL SEGUNDO PASO ES LA ACEPTACIÓN.

*NATHANIEL BRANDEN*

# CONTENIDOS

## SALUD INTEGRAL

---

**CREA TU ESTILO DE VIDA** 8  
*Elige lo que te beneficia...  
Suelta lo que te perjudica..  
Vida Consciente, Vida Saludable*

**MOVIMIENTO ES VIDA** 10  
*La pereza:  
Tu peor aliado  
Movimiento Consciente*

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

---

**RECETAS SALUDABLES** 12  
*Flan de Calabaza estilo Arandí  
Elena Cubel Montes*



## MENTALIDAD

---

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI** 14  
*Cuando la verdad solo viene a  
ponerte a prueba.  
Cristobal Pérez Bernal*

**SER MUJER EMPODERADA** 16  
*El arte de gestionar el drama  
Ivonne Rando*

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**VIVE CONSCIENTE** 19  
*Sintoniza E.F.E.M.E  
La frecuencia de tu ser  
Silvia Signes*



**ESCUELA EMOCIONAL** 20  
*Tips para mejorar las relaciones  
con tu entorno  
Sara Cortés*

**ENTRE LUCES Y SOMBRAS** 23  
*La delgada línea entre  
Autoestimismo y Egoísmo  
The Dark Side of the Moon*

## BELLEZA

---

**BELLEZA ES SALUD** 24  
*Explorando la Intersección entre  
Neurociencia, Belleza y Amor Propio  
Andrea Castillejo*



## AUTOCONOCIMIENTO

---

**MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 27  
*Que nadie te diga quien eres*  
*La R-Evolución Autoestimista*

**DISEÑO HUMANO** 28  
*La mejor decisión de mi vida*  
*Doris Gutiérrez*

## BIENESTAR

---

**BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 30  
*Aromaterapia y Yoga:*  
*Cómo los Aceites Esenciales*  
*Potencian Tu Práctica*  
*Sonia Lorenzo*

## MATERNIDAD CONSCIENTE

---

**REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 32  
*Estoy de parto... ¿Y ahora qué?*  
*Rosa Sendra*

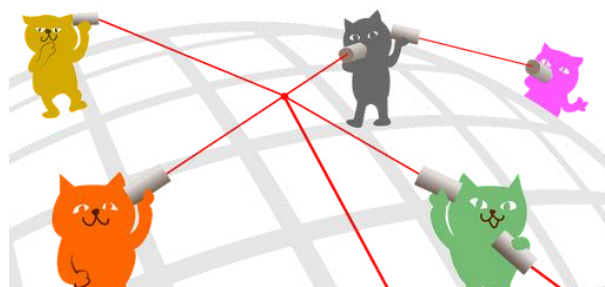
**DIARIO DE UNA MADRE CONSCIENTE** 34  
*Cuando quieres hacerlo diferente*  
*pero no te sale*  
*Esther Estévez*



## EDUCACIÓN CONSCIENTE

---

**MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN** 36  
*“Interser“ La conexión entre*  
*alumno y maestro*  
*Yolanda Diaz Hidalgo*



## EMPRENDIMIENTO

---

**RUMBO A TU DESTINO** 39  
*Hazte responsable y conviértete en*  
*creador de tu vida*  
*Daniel Mariño*



## ESPIRITUALIDAD

---

**EL GENIO DE LA LÁMPARA** 41  
*Si te das cuenta de que tienes lo*  
*suficiente, entonces eres rico...*  
*Harchand Singh*

# CONTENIDOS



## HOGAR

---

**INTERIORISMO CONSCIENTE** 42  
*Plantas Sí, pero no en todas partes*  
Alejandra Balbás

**LA VENTANA VERDE** 45  
*La Reina de las hierbas*  
Ferran Signes

## ECOLOGÍA

---

**ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 46  
*Algo que es cosa tuya y de todos*  
Maite Aquarela

## RELACIONES

---

**AUTOAMOR** 48  
*El poder transformador del Autoamor en las relaciones de pareja*  
Rosa Pérez



## ASTROLOGÍA Y TAROT

---

**EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS** 50  
*Piensa y actúa en consecuencia*  
Vero Belles



## LIBROS

---

**LA LIBRERÍA MÁGICA** 59  
*Libros mágicos para despertar conciencias.*

**DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 60  
*El poder transformador de las palabras lúcidas.*

## UN MOMENTO PARA TI

---

**EL RINCONCITO DE VÊDRA** 61  
*El Poder del Desapego*

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

**ENTREVISTAS** 64  
*“Atrévete a Soñar” con Doña Manteca*

## ELIGE LO QUE TE BENEFICIA... SUELTA LO QUE TE PERJUDICA...

*¿Porqué muchas veces tenemos la sensación que aquello que nos gusta es lo que más nos perjudica?*

*Recuerda que aquí no hablamos de bueno o malo. Sino de CONCIENCIA.*

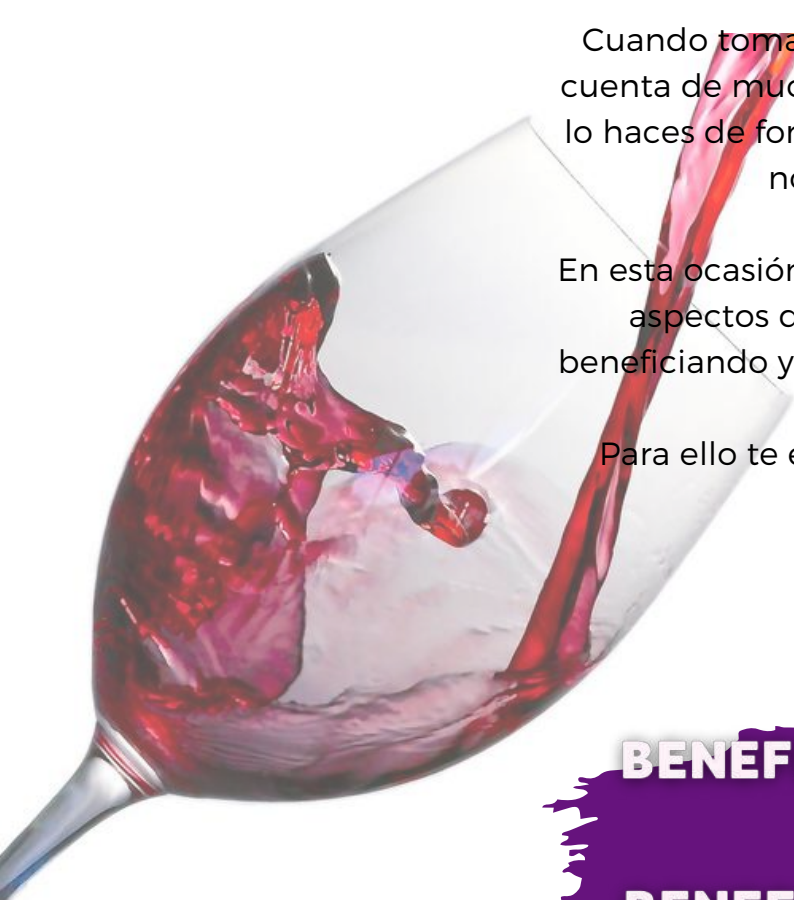
Profundicemos más en este concepto.  
¿A quien no le encanta comerse un trozo de tarta, quedarse en el sofá un día de lluvia comiendo palomitas y viendo una peli o beberse una copa de vino (de cerveza o de lo que te guste) si la ocasión lo requiere?

El problema en todo esto, mejor dicho, la conciencia que importa en este caso, es preguntarte: ¿lo haces ocasionalmente o es tu día a día?

Cuando tomas conciencia de tu estilo de vida, te das cuenta de muchas cosas que, por haberlo normalizado, lo haces de forma regular, pero si reflexionas, verás que no es lo que más te conviene.

En esta ocasión te animo a considerar la idea de en que aspectos de tu vida hay que valorar qué te está beneficiando y qué te está perjudicando en tu día a día.

Para ello te explicaré dos cosas muy importantes a tener presentes.



**BENEFICIO A CORTO PLAZO  
VS.  
BENEFICIO A LARGO PLAZO**



## CORTO PLAZO

El beneficio a corto plazo es el favorito por tu mente. La mente, bastante a menudo es *cortoplacista*. Cuando quiere algo, lo quiere ya, y si puede ser, aplicando la ley del mínimo esfuerzo.

Esto está genial, realmente esa es una de sus funciones y una de las razones por las que el humano sigue en este planeta.

El inconveniente surge cuando ese beneficio a corto plazo, no te beneficia a largo plazo, sobre todo cuando se repite de forma constante y se mantiene en el tiempo. Me explico...

Si te apetece comerte un helado, porque eso te satisface, te gusta y te sientes bien, es maravilloso. En este caso estás obteniendo un beneficio a corto plazo.



## LARGO PLAZO

Pero... ¿Que ocurriría si todos los días, si cada dos por tres, o si cada vez que lo haces, te comieses medio kilo de helado? Algo que en principio te beneficia, terminaría por perjudicarte.

Cuando tomas conciencia de tu estilo de vida, y te planteas la pregunta: ¿Esto me beneficia a corto o a largo plazo? te darás cuenta de que muchas de las decisiones que tomas o bien no te benefician, o te perjudican, o incluso te están alejando de tus propósitos.

A partir de hoy, hazte esta pregunta y toma tus decisiones de forma responsable para vivir la vida consciente y saludable que deseas.

**Vida Consciente, Vida Saludable**  
**@vidaconsciente\_vidasaludable**





## La pereza: Tu peor aliado

En el momento que empiezas a prepararte la mochila para ir a G.A.P. (entrenamiento de Glúteos, Abdominales y Piernas), te entra pereza máxima... ¿Te suena? ¿Por qué ocurre esto?

*Has decidido incluir la actividad física dentro de tu estilo de vida.*

*Sabes cuanto va a favorecer tu salud.*

*Te sientes motivada y te has comprado esas mallas tan "pro". Además, has renovado tus zapatillas de deporte. ¡Todo preparado! Pero...*

No importa si vas al gimnasio, si tienes un entrenador personal, si quedas para salir a caminar con tus amigas, o si has elegido hacerlo en casa por cuenta propia. El caso es que ser constante en el ejercicio no resulta fácil.

Aunque vamos a hablar de pereza, esto se podría aplicar a cualquier otro boicot de tu mente, que utiliza como excusas, seguramente bien argumentada y justificada para convencerte de que desistas en tu propósito para mantener una constancia en cuanto a ejercicio físico se refiere.

Así mismo, si lo observas, te darás cuenta que es el mismo "personaje", disfrazado con diferente antifaz, quien te boicotea también para otros objetivos que te propongas. ¿Que te parece si los desenmascaramos?

# “Pregúntate quién es ese personaje”

¿Te has dado cuenta de la batalla interna que se genera durante ese momento clave? Te pongo en situación:

Estás en la cama y suena el despertador una hora antes de tu hora habitual. Entre bostezos y desperezándote, escuchas una voz en tu cabeza que dice: “Uf... que pereza”. Otra voz también te habla y te dice: “Va, en serio, levántate de la cama y mueve el culo”.

Independientemente de a quién hagas caso, lo que pretendo que te des cuenta es simplemente de esa voz, por que ese es el principio para desenmascarar al “personaje perezoso”.

Te aseguro que cuando entrenas este ejercicio mental el tiempo suficiente y con la determinación adecuada, el personaje, terminará por esfumarse.



La clave es identificar quien eres tú realmente, es decir, quien ha tomado la decisión de... (hacer deporte, empezar a comer sano, dejar de fumar...), y diferenciarlo de ese “otro tú” que no eres tú, sino un condicionamiento de tu mente programada.

Obsérvalo para desenmascararlo y pronto te darás cuenta que ese personaje, te ha estado limitando en muchos aspectos importantes de tu vida. Llámalo pereza, no puedo, miedo, ahora no, tengo que, debo hacer, es que, pero, y si... No importa el disfraz, es el mismo personaje, con diferente antifaz.

**Movimiento Consciente**  
**Movimiento es vida**



# FLAN DE CALABAZA

## Estilo Arnadí

**Receta de fácil preparación incluso para realizar con niños. Además, también queda súper presentable y festiva para cualquier ocasión. ¡Espero la disfrutes!**



### Ingredientes: 10 uds.

#### Flan

- 1 L. bebida de soja sin azúcares añadidos
- 250 gr de calabaza asada
- 2 c s de almendra molida (60gr)
- 1 ralladura piel de limón
- Canela en polvo al gusto
- 1 c s de maicena (almidón de maíz)(60gr)
- 1 c s de agar agar (20gr)
- Endulzante al gusto: panela
- Opcional: caramelo o sirope de agave

#### Almendras garrapiñadas:

- 300 gr almendras con piel
- 3c s rasas de panela (90gr)



## Preparación:

### Flan:

Triturar la bebida y la calabaza. Poner en un cazo a hervir junto con el endulzante, la canela, piel de limón y almendra.

Diluir la maicena y el agar con un poco de agua y agregar a la preparación anterior. Cuando esta empiece a hervir, dejar cocinar unos 5 min a fuego medio removiendo constantemente.

Verter en los moldes. Estos pueden tener caramelo o no, ¡a tu gusto! Y deja enfriar unas 2 h en frigorífico. (También puedes hacerlo el día de antes).

### Almendras garrapiñadas:

Tostar las almendras unos minutos a fuego medio y agregar el azúcar. Continuar con fuego medio unos minutos hasta que el azúcar esté bien integrada en las almendras.

Remover constantemente con la ayuda de una espátula. Después disponer sobre un papel de horno para que se enfríen bien antes de utilizarlas.

Puedes separarlas con las manos más o menos según te guste, con mucho cuidado.

## Montaje

Una vez fríos los flanes y las almendras garrapiñadas, volcar el flan en un plato y decorar con las almendras cuando se vaya a consumir.

## Notas

Como caramelo, muchas veces yo utilizo sirope de agave o melaza de arroz que pongo en los moldes como si de caramelo tradicional se tratara; de esta forma reduzco el consumo de azúcar blanco o de productos industriales.

También si deseas dar un color al “caramelo” de forma fácil, puedes añadir un poco de polvo de cacao o de algarroba al endulzante como el agave o sirope de arroz, y mezclar bien antes de poner en los moldes.

### Sabías que:

*Arnadí es un postre típico valenciano con procedencia árabe. También se puede realizar con boniato; en algunos sitios es más común que con calabaza.*

**Elena Cubel Montes**

*Chef Privada, especialista en la cocina Vegana Saludable, con estudios en Macrobiótica, Naturopatía y Medicina China*  
Programa Batch Cooking





## CUANDO LA VERDAD SOLO VIENE A PONERTE A PRUEBA

Haber nacido en un pequeño pueblo lejos del mundo no le impidió soñar. Desde que era una niña, siempre, su época favorita fue el verano. No por las largas tardes en el río. No por las mañanas de calles, risas y juegos. Sino por el cine en el pueblo.

El cine la enamoró con aquél primer grito compartido. Con aquellas lágrimas en silencio... Con las historias que la dejaban sin sueño.... Quería ser uno de ellos.

Por eso fue la única niña en apuntarse al primer grupo de teatro que una joven maestra decidió impulsar en el pueblo.

Y creció agarrada a un sueño. Jamás faltaba a un ensayo, no existían otros juegos ni entendía a los niños que no pertenecían al grupo de *“Teatro en Los Pueblos”*.

Ese que durante años la llevó de plaza en plaza, de colegio en colegio, de teatro en teatro, convirtiéndola en la chica más conocida de todas las fiestas.

— *Va a ser actriz. — le decían a menudo.*

— *Si no fuera porque ha nacido en el pueblo...*

— *Los actores tienen que ir a la capital...*

Pero un día, la capital llegó al pueblo. Camiones, caravanas y un sin fin de focos, cámaras y atrezzo, fueron llegando una fría tarde de invierno.

Y ocuparon la plaza y fueron cambiando el silencio por ruidos, voces y escenas, que sin sentido se repetían una y otra vez según el capricho de un señor con gafas y barba, que resultó ser uno de los mejores directores del momento.

Y entonces le hablaron de ella, de la chica que desde niña quiso ser actriz. De la actriz que ya no era niña, empezaba a ser mujer y que justo había nacido en aquel pueblo.

Solo 6 jóvenes se presentaron a la prueba. Solo una chica fue elegida para figurar en un par de escenas. Ella quedó fuera.

— ***No tiene talento.***

Esa fue la respuesta cuando la maestra preguntó por qué no la eligió a ella. Y ahí fue como empezó a apagarse la estrella...

Años después, una gran obra de teatro llegó al pueblo. La niña que ya era mujer, no se perdió el estreno, por supuesto.

Además la vivió desde dentro. Era la responsable de fiestas de aquel pueblo ya no tan pequeño.

Fue ella la que hizo posible el regreso de aquel director que un día le apagara su sueño. Ella no lo culpaba, al contrario, lo admiraba y estaba muy agradecida, fue el único que le dijo la verdad...

Gracias a él no fracasó en su sueño, simplemente lo dejó cuando la llama se fue apagando cada vez más y más en su interior...

Y ahora mira, era Delegada de Fiestas en su pequeño, gran Pueblo.

El día de la cena de bienvenida organizada por el ayuntamiento, lo preparó como uno de los momentos más importantes de su vida, estaría tan cerca de él, por fin podría hablarle e incluso agradecerle en persona.

No acudió sola. En sus brazos su pequeña de apenas 2 añitos, le acompañaba cuando por primera vez se acercó a él.

Saludos, risas amables y bienvenidas antes de la conversación que tanto tiempo estuvo esperando.

— *¿Recuerda la película que rodó usted aquí hace ya algunos años?*

— *Por supuesto, como olvidarlo, tu serías muy niña entonces.*

— *Sí, tenía 14 años e incluso me presenté al casting que realizaron. No me eligieron. En aquel entonces quería ser actriz, pero usted me dijo la verdad, que me faltaba talento, y entonces comprendí que este mundo no era lo mío...*

— *¿Te lo creíste? Siempre faltaba talento. Es la frase que siempre digo a todos los que quieren entrar a este mundo, porque esto no trata de talento. Llegar a ser actriz, o lo que quieras en la vida, no va de talento, va de hasta dónde estás dispuesta a llegar para lograr el talento que te permite hacer realidad tu sueño.*

La joven, con lágrimas en los ojos, quedó sin palabras. Dio media vuelta y marchó cabizbaja, hacia ningún lugar.

Unas pequeñas manos levantaron su rostro. Se llenaron de lágrimas.

— *Mamá... — solo ella podría hacerle recuperar la sonrisa en ese momento.*

La miró, la estrechó entre sus brazos, y tras un fuerte beso le susurró al oído...

**— No permitiré que nadie apague tus sueños...**

**Cristóbal Pérez Bernal**

Escritor, experto en desarrollo personal y emprendimiento. Seremprendedor

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

[www.seremprendia.com](http://www.seremprendia.com)

## EL ARTE DE GESTIONAR EL DRAMA

### **¿Sabías que el drama en nuestras vidas no es causal?**

Durante muchos años había vivido con la sensación de que las reacciones dramáticas como el llanto, la ira, la frustración o la desesperación, eran una respuesta natural de mi organismo ante las situaciones trágicas que había experimentado.

Por supuesto sentía que, si me había ocurrido una desgracia, lo normal era que yo me pusiera violenta, llorase, sufriera, me enfadase y experimentase toda una lista de emociones desagradables relacionadas con la tristeza y con el miedo... Nada más lejos de la realidad.

Yo me considero una persona intensa, y esto no es ni bueno ni malo. El problema surge cuando se viven las situaciones desde el drama porque lo tienes colocado en un lugar incorrecto.

Este hecho te hace vivir las situaciones desde el sufrimiento o desde el rechazo y esto te provoca deseos profundos de no existir, deseos de no estar experimentando la situación en cuestión, e incluso en muchos casos, y si se trata de un hábito prolongado en el tiempo, aparece la consecuente patología psicológica que esto puede llegar a ocasionar.

A lo largo de los años, me he ido dando cuenta de que lo vives desde donde lo vives, la realidad es neutra, y tu actitud si puede llegar a influir en una realidad futura, pero en ningún caso, puedes transformar lo que ya pasó.

**“EN LA VIDA SE GANA, O SE APRENDE, PERO NUNCA JAMÁS SE PIERDE”**

Entonces, para dejar de sufrir, se trata de elegir desde dónde ver la situación, ¿desde qué perspectiva?

**Ante una misma situación tengo siempre dos caminos...**



**1. La opción de relativizar lo que está sucediendo y dissociarme de ella, sintiendo que la circunstancia está ocurriendo fuera de mí misma y que yo elijo cómo me puede afectar.**

**2. O por el contrario, la opción de dejarme arrastrar por la corriente de pensamientos catastrofistas, que de manera automática, se desencadenan en nuestros cerebros más primitivos y protectores.**

Me he dado cuenta de que transformar mi visión de lo que ha sucedido (sea lo que sea), me hace sentir mucho mejor, y puedo convertirlo en algo que me sirva para mi propio crecimiento y desarrollo personal, físico, emocional y espiritual. Pero, ¿cómo hago para no seguir tiñendo mi vida de drama innecesario?

**Como el drama está considerado como una de las necesidades del ser humano, debemos cubrirla con buenos vehículos.**

Esto significa que tenemos que dejar un espacio en nuestra vida para que esta necesidad quede cubierta, pero en vez de tenerlo colocado en ese lugar que me hace sufrir de manera innecesaria, he de experimentarlo desde una ubicación que no sea perjudicial para un área en concreto de mi vida.

Pongamos por ejemplo que cubro mi necesidad de drama con el vehículo de la pareja, inconscientemente, estaré utilizando mi relación para experimentar sensaciones dramáticas en repetidas ocasiones, boicoteándome a mí misma y mi propia felicidad. De esta forma, nunca llegaré a tener una relación saludable, porque me está cubriendo una necesidad emocional humana que debe ser cubierta de una o de otra forma.

Si decido extrapolar el drama a otro ámbito de mi vida, dejaré de experimentar drama en mi relación y tendré cubierta mi necesidad emocional en otro ámbito menos perjudicial.

Otro dato interesante, es que la otra cara del drama es la diversión. Esto quiere decir que ambas, tanto drama como diversión, son dos caras de la misma moneda, por lo tanto, para minimizar una, debo potenciar la otra.

Así que mi truco mágico de hoy es, en primer lugar, que detectes muy bien cuál es el vehículo que utilizas para cubrir tu necesidad de drama, en segundo lugar, que si así lo decides, elijas vivir tu drama desde situaciones externas que no te auto-saboteen tu propia felicidad, y en tercer lugar, que potencies mucho la diversión para equilibrar la balanza de tu bienestar.

***Ivonne Marie Rando***

***Empoderamiento holístico en la maternidad***  
***[ivonnerando@gmail.com](mailto:ivonnerando@gmail.com)***

***“La intuición abre sus  
puertas a través de la  
meditación.”***

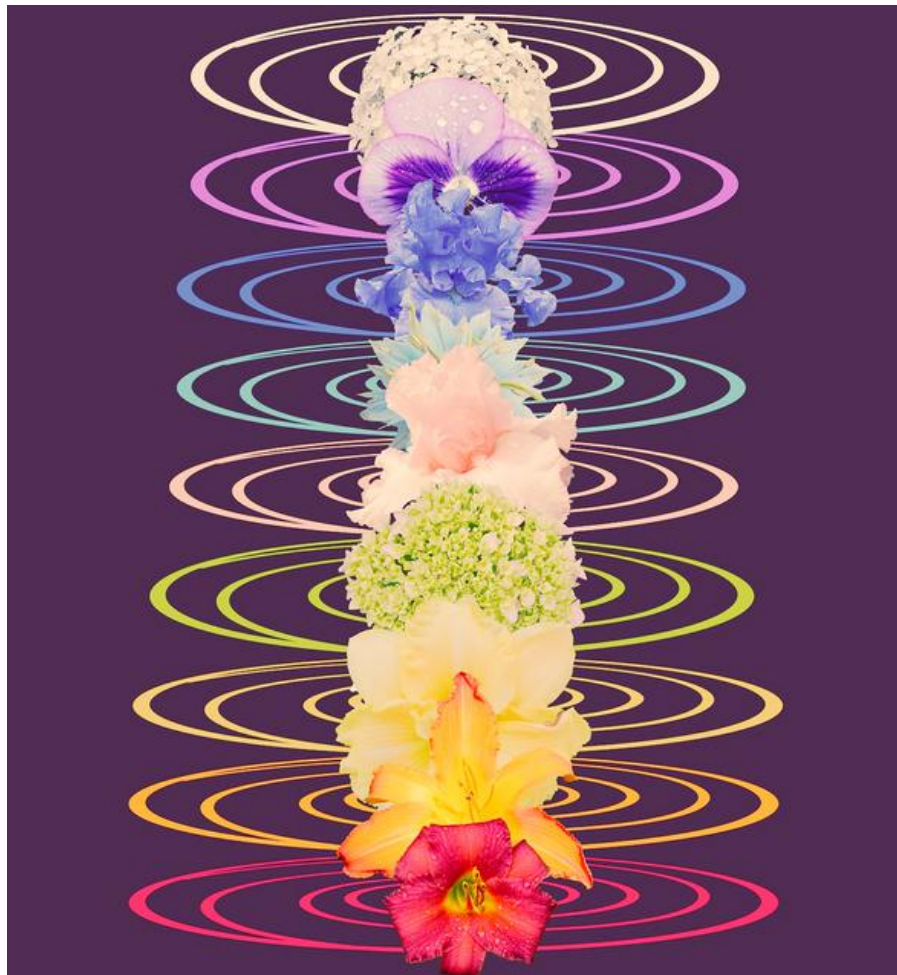
**Osho**



# Sintoniza E.F.E.M.E La frecuencia de tu ser

*A estas alturas, la mayoría de personas ya entienden que todo el Universo, y en consecuencia todo lo que nos rodea, está hecho de materia y energía.*

*Todo es energía en movimiento, incluidos nosotros, los humanos.*



Tu cuerpo, tus pensamientos, tus emociones..., todo está en constante movimiento, y todo tiene una frecuencia, una vibración.

Estarás de acuerdo conmigo que no vibras igual cuando estás triste, que cuando estás alegre. Que no te sientes igual cuando te duele algo, que cuando eres saludable.

Que tu estado no es el mismo cuando tienes pensamientos positivos que cuando tus pensamientos tóxicos inundan tu mente, ¿verdad?

Tu estado del ser, está totalmente relacionado con la frecuencia que sintonizas, y de ello depende que estés vibrando más alto o más bajo.

¿Entiendes por qué es tan importante que cuides la frecuencia que sintonizas?

***Si quieres escuchar una emisora determinada, tendrás que sintonizar exáctamente la frecuencia de lo que quieres escuchar.***

Si siempre te estás quejando, si no cuidas tu salud, si te relacionas con personas tóxicas, si te enfocas solo en lo negativo... ¿eres consciente de la frecuencia que estás sintonizando durante el día, cada día?

Hablaremos próximamente del poder y los efectos de la vibración en tu vida, pero de momento te animo a que tomes conciencia de qué estás sintonizando en tu vida, en todas las áreas importantes (salud, relaciones y profesional) y en todos tus estados (físico, emocional, mental y espiritual, E.F.E.M.E.).

**Silvia Signes**

**Experta en Holistic Mind Training.**

**Creadora del Método E.F.E.M.E**

**Programa Vida Consciente, Vida Saludable**

# TIPS PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON TU ENTORNO



Hay varias cosas comunes en las que fallamos todos, pero sobre todo en...

## LA COMUNICACIÓN

Claro que te puedes seguir equivocando, es parte del aprendizaje, pero no repitas los mismos errores cuando hay tantos nuevos por cometer.

¿Te acuerdas del juego del teléfono escacharrado?

Se ponían varios niños en una fila o en círculo, el primero decía una cosa rápida al oído del segundo, el segundo lo repetía al tercero y así sucesivamente hasta llegar al último.

Cuando el mensaje llegaba al final, no tenía nada que ver con el mensaje original.

Pues jugamos a esto a diario sin darnos cuenta. La comunicación falla todos los días, uno dice una cosa, y aunque haya dos personas escuchando la misma frase, uno puede entender una cosa y el otro algo completamente distinto, y cada uno se lo puede tomar de una manera.

Cuando haya mal entendidos, comprende que son cosas normales de la comunicación humana, y réstale importancia.

- **EMPATIZA CON EL OTRO:**

La clave para mejorar la relación con la persona que tienes al lado es llegar a comprenderle. Si no te pones en el lugar de la otra persona, es muy difícil llegar a ningún entendimiento, porque las personas somos muy diferentes y cada uno tiene una opinión y un punto de vista diferente respecto a la misma situación. Trata de ponerte en su lugar y entender cómo se siente, en lugar de atacarle o imponer tu punto de vista como si fuera la verdad absoluta. Nunca nadie tiene la razón absoluta.

- **APORTA PEQUEÑOS DETALLES:**

Sé educado, saluda siempre, muestra interés por la otra persona, da siempre las gracias. Los pequeños detalles a diario suman mucho y forman una unión enorme a largo plazo. Recuerda que el futuro es un producto de la suma de pequeños detalles del pasado.

- **INTEGRIDAD:**

Es la clave para crear confianza. Ser íntegro es tu responsabilidad de cumplir tus promesas y llevar a cabo cueste lo que cueste lo que has dicho que vas a hacer. Si los demás ven que siempre cumples lo que dices, crearás una mayor confianza en ti.

- **PIDE PERDÓN:**

No temas pedir perdón de manera sincera si te equivocas. No es más sabio el que no se equivoca nunca, sino el que rectifica sus errores. Una disculpa sincera genera una energía positiva hacia ti.

Para ello, debes trabajar también tu autoestima, ya que las personas con baja autoestima les cuesta mucho trabajo disculparse, porque eso les hace sentir inferiores. Pedir disculpas no es signo de debilidad, sino de fortaleza.



- **APORTA:**

Debes tratar bien a los demás y ayudarles sin esperar nada a cambio, solo por el placer de ayudar. Te sentirás bien contigo mismo, habrás aportado algo positivo a la otra persona y el Universo te lo devolverá multiplicado por mil.

- **SÉ RECEPTIVO:**

Muchas veces los demás necesitan de nosotros, necesitan a alguien que los escuche y los guíe, que les aporte valor y fuerza para tomar una decisión importante.

A veces, desde fuera se ven las cosas de una manera mucho más sencilla y, en cambio, desde dentro no somos capaces de encontrar la solución. Escucha con el corazón al otro, intenta ayudarlo en todo lo que puedas y darle buenos consejos con tus mejores bendiciones.

**Sara Cortés**

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

@Redes Sociales

saracortesoficial@gmail.com

☎+34613116400

"Puedes conquistar casi cualquier miedo si tomas la decisión de hacerlo. Recuerda: el miedo no existe en ninguna parte, excepto en la mente."

Dale Carnegie



# LA DELGADA LINEA ENTRE AUTOESTIMISMO Y EGOÍSMO

Se dice que hay una delgada línea entre el odio y el amor, entre el miedo y el valor, entre la genialidad y la locura...

En este caso, quería hablarte de otra delgada línea, que como a mí, a perseguido, confundido y castigado a muchas, muchísimas personas...

## La delgada línea entre ser Autoestimista o Egoísta.

Puede que haya sido tu caso o puede que no, pero que no te haya ocurrido, no significa que un día, cuando por fin decidas ocuparte de ti como mereces y como tu ser aclama a gritos, ese día en el que después de semanas, meses, tal vez años de abandono, tomas la decisión de escucharte y pensar primero en ti, en vez de satisfacer las necesidades de los demás.

Ese día, alguien, quizás alguien muy cercano te diga:

**¡Eres un egoísta!**

Y ese día tú, que tanto te había costado dar ese paso, vas y te lo crees, como si fuese una verdad absoluta perforando tu alma.

Pues he de decirte rotundamente que NO, amig@.

*No es egoísta querer ocuparte de ti, priorizarte, tenerte en cuenta, atender tus necesidades y deseos.*

No es egoísta dejar de permitir abusos y maltratos (sean del tipo que sean), y estar ahí para todo el mundo menos para ti, o dejándote la última en la lista.

No es egoísta querer estar bien física, mental, emocional y espiritualmente hablando, para poder dar realmente a los demás lo mejor de ti, porque cuando te ayudas y te cuidas **TÚ PRIMERO**, es cuando puedes ofrecer tu mejor versión al mundo, y eso no es ser egoísta, es **SER AUTOESTIMISTA...** ¿estás de acuerdo?

Puede que lo estés o puede que no y como todas las opiniones y creencias, son válidas mientras lo son. Así que te animo a observarte, porque solo tú sabrás diferenciar en que lado de la línea están tus acciones y tus decisiones.

*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.

**Andrea Castillejo**  
**Experta en Neurobelleza Integral**  
**@neurobellezaintegral**  
**neurobellezaintegral@gmail.com**



## ***Conclusión:***

***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.***



**Neurobelleza Integral**

 @neurobellezaintegral  
 Neurobelleza integral

Cuando te mueves fuera de tu zona de confort, lo que una vez fue lo desconocido y aterrador se convierte en tu nueva normalidad

*Robin S. Sharma*



# Tu Momento Autoestimista

Que nadie te diga quien eres...



A la mayoría de las personas, hay quien más, hay quien menos, les afecta, o como mínimo les importa, lo que piensan y/o dicen los demás acerca de ellas.

¿Te identificas con esta afirmación?

Por supuesto no es una verdad absoluta, pero sin duda invita a reflexionar sobre ello. Muchas veces decimos que no, que nos resbala lo que digan otros sobre nosotros, pero ¿es cierto esto a niveles más profundos?

En esta ocasión, vamos a hacer un pequeño ejercicio que te ayudará a conocerte un poquito mejor, yo lo llamo "Que nadie te diga quien eres", y aunque al principio puede resultarte contradictorio, al final entenderás porqué se llama así, ¿preparado?. Ahí va:

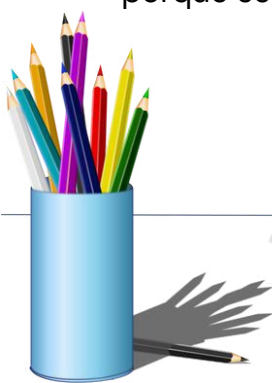
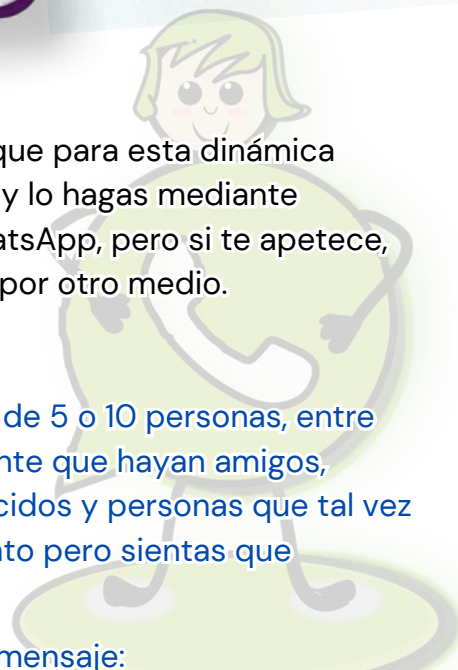
Lo más fácil es que para esta dinámica utilices tu móvil y lo hagas mediante mensaje de WhatsApp, pero si te apetece, puedes hacerlo por otro medio. Te explico...

1 Hazte una lista de 5 o 10 personas, entre ellas es importante que hayan amigos, familiares, conocidos y personas que tal vez no conozcas tanto pero sientas que participen.

2. Envíales este mensaje:  
*Hola (nombre) ¿que tal? Estoy haciendo un juego de autoconocimiento que me propone la revista Vida Consciente Magazine. El juego consiste en preguntar a 10 personas de mi agenda que cualidades o aspectos positivos destacan en mi. Gracias por tu colaboración ☺.*

3 Obsérvate durante el tiempo de espera. ¿cómo te sientes? ¿cuanto de importante es para ti las respuestas?

Por último una simple sugerencia...  
 "Lo que te digan bueno, ¡créetelo!  
 "Lo no tan bueno, ¡cuestiónatelo!  
 Y sobre todo, **¡que nadie te diga quien eres!**



Silvia Signes  
 Mi Libreta Autoestimista  
[www.larevolucionautoestimista.com](http://www.larevolucionautoestimista.com)

# La mejor decisión de mi vida

## *Lo que nunca te había contado...*

Cuando empezaron a dejarnos salir de casa, después de 3 meses de encierro, el teléfono volvía a sonar. Era Mayo de 2020.

Mis clientes, y algunas personas nuevas, me contactaban con la intención de agendarse un masaje conmigo.

En la habitación en la que me crié, en el piso de mis padres en el barrio obrero de Gamonal, allí, había instalado mi camilla.

Y allí había recibido en los meses anteriores a mis primeros clientes.

Tenía la camilla de los clientes al lado de pelusín, el peluche con el que dormía desde que nací...

Esa fue mi manera de validar con inversión y riesgo cero, que lo que yo traía con esas sesiones de masaje, era valioso para otras personas.

Y para mi.

Pero ahora el contexto había cambiado. ¡Y de qué forma!

La gente con mascarillas por todas partes y un virus amenazando la salud del planeta.

Y mi contexto familiar:

Mi madre trabaja en una residencia de ancianos. Milagrosamente, logró no contagiarse en la pandemia, a pesar de estar rodeada de contagiados toooooo el rato.

Mi madre es perfil de riesgo total.

Ya en un par de ocasiones ha estado a punto de irse al otro barrio por temas respiratorios.

Así que, todos estábamos felices de que su mayor problema durante la pandemia fuera la gestión del miedo.

Estando así las cosas, lo último que quería yo, era traerle más riesgo a casa. Estando así las cosas, no podía yo traerle clientes a casa para que respiraran sus penas en mis sesiones (cosa que les invitaba abiertamente a hacer).

Mi cuerpo tenía ganas locas de atender a esas personas que me contactaban por teléfono pidiéndome cita, pero si quería darle salida a esa sensación de mi cuerpo, tenía que salir del armario.

El movimiento era gordo, así que le pregunté a mi cuerpo de nuevo:

— *¿Queremos salir del armario? Y mi cuerpo dijo, sí.*

— *¿Queremos darnos de alta de autónomos? Y mi cuerpo dijo, sí.*

Y ese fue el principio de mi emprendimiento.

Al menos de forma oficial.

Ese fue el principio de mi nueva vida.

Una vida autónoma, que me permitía elegir en cada momento qué hacer con mi tiempo y con mi energía. Por su puesto encontré un medio de vida que me permitió sostenerme en momentos tan delicados y vulnerables como mi embarazo, parto y postparto...

Encontré en el emprendimiento, una nueva sadhana, un nuevo espejo en el que mirarme y seguir creciendo como persona.

Y agradezco que la conexión al cuerpo y la certeza que encontré en mi sentir, me permitieron trascender mis miedos, mi bloqueo al alquilar la sala, mi cabreo con el sistema al darme de alta de autónomos, la soledad extrema que sentí al dar ese paso (una vieja herida mía), mi mente llena de programas escasos y mi absoluta falta de conciencia financiera.

Lo pude trascender TODO, porque sabía que ese movimiento era correcto para mi. Porque mi cuerpo así me lo decía.

Empezar es siempre lo más difícil. Lo recoge el Diseño Humano. Es el hexagrama 3 del Iching.

Pero empezar es mucho más difícil si pretendes hacerlo solo desde la mente. Sin la certeza que da el cuerpo a la hora de tomar decisiones difíciles, retadoras, expansivas...

Sin duda el Diseño Humano ha sido un aliado extraordinario en mi emprendimiento hasta el día de hoy. Es más, creo que sin esta herramienta, no habría sido posible llegar hasta aquí.

**Doris Gutiérrez**  
CEO de @trueatalaya  
[www.trueatalaya.es](http://www.trueatalaya.es)

# AROMATERAPIA Y YOGA: CÓMO LOS ACEITES ESENCIALES POTENCIAN TU PRÁCTICA

*Descubre la sinergia entre mente, cuerpo y aroma para una experiencia de yoga inigualable.*

*La práctica del yoga, con sus posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación, busca el equilibrio y armonía del ser, conectando el cuerpo, mente y espíritu.*

*La aromaterapia, por otro lado, utiliza aceites esenciales extraídos de plantas para mejorar el bienestar físico y emocional. La combinación de ambas disciplinas, amplifica sus beneficios, creando una experiencia holística profundamente enriquecedora.*

*La sinergia entre yoga y aromaterapia radica en su capacidad para estimular y calmar el sistema nervioso, promoviendo un estado de relajación profunda y concentración. Los aceites esenciales, al ser inhalados durante la práctica de yoga, pueden ayudar a liberar tensiones, aumentar la claridad mental y elevar el estado de ánimo, facilitando así una práctica más consciente y centrada.*

**Entre los aceites esenciales más adecuados para una clase de yoga, destacan:**

## 1. LAVANDA

Conocido por sus propiedades relajantes, el aceite esencial de lavanda ayuda a calmar la mente y aliviar el estrés. Es ideal para clases de yoga restaurativo o meditación.

## 2. INCIENSO

Este aceite es excelente para profundizar la práctica de meditación gracias a sus propiedades que fomentan la tranquilidad mental y espiritual.



### 3. LIMÓN

Con su aroma fresco y energizante, el aceite de limón puede aumentar la concentración y la energía, especialmente útil en estilos de yoga más dinámicos.

### 4. PALO SANTO

Destaca por su capacidad de limpiar el ambiente de energías negativas, creando un espacio sereno y acogedor que facilita la profundidad de la práctica. Al inhalar su aroma dulce y terroso, se promueve un estado de relajación profunda, ayudando a aliviar la tensión mental y física.



*Para utilizar los aceites esenciales en una clase de yoga, existen varias opciones:*

### DIFUSIÓN AMBIENTAL

Utilizar un difusor para esparcir el aroma en el espacio de práctica antes y durante la sesión.

### APLICACIÓN TÓPICA

Si quieres realizar un trabajo personal con el aceite, mezcla con un aceite vegetal y aplica en puntos de pulso o en la base de la espalda antes de comenzar la clase. Es fundamental diluir adecuadamente el aceite esencial y realizar una prueba de sensibilidad (en un roll on de 10 ml, añade 5 gotas de aceite esencial).

*Integrar los aceites esenciales en la práctica del yoga no solo enriquece la experiencia sensorial, sino que también potencia los beneficios a nivel físico, emocional y espiritual, contribuyendo a una sensación general de bienestar.*

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](mailto:info@aromaterapiavital.com)

[www.aromaterapiavital.com](http://www.aromaterapiavital.com)



AMOR

# ESTOY DE PARTO... ¿Y AHORA QUÉ?

*Ante todo mantener la calma, para entrar en ese mundo parto. Se que me estas leyendo tu, esperando el día de parto, puede que aun te falten meses, semanas o días. Así que te voy a dar unos pequeños consejos para estar mas tranquila ese día:*

## 1. Cuando irse al hospital:

- Has roto aguas.
- Contracciones muy seguidas, de larga duración y de intensidad fuerte.

## 2. Respiración

- Si llevas desde el principio leyéndome, puede que te acuerdes del abrazo al bebé. Debes hacer esta respiración durante la dilatación y pujo. Intentando no quedarte en Apnea, para respetar lo máximo posible el suelo pélvico.

## 3. Charles Chaplin durante la dilatación y Lina Morgan para el expulsivo:

Intenta mantener el mayor tiempo posible las puntas de los pies hacia fuera para darle apertura a la pelvis en su parte más superior. Y cuando tengas que empujar procura llevar las puntas de los pies hacia dentro para abrir la parte más inferior de la pelvis.





#### 4. Distracciones naturales para el dolor (puede que estas un buen rato en casa durante la dilatación):

- Calor (ej. Cojín semillas)
- Electroestimulador (zona lumbar)
- Masajeadores
- Chorro de agua (ducha)



#### 9. Otras alternativas que pueden ayudar:

- Olor preferido.
- Luz tenue.
- Musica que te haga sentir bien.

#### 7. Hidratate en todo momento.

#### 8. Confía en los profesionales sanitarios del lugar donde vayas el día del parto.

**Recuerda que vas a vivir una experiencia extraordinaria en tu vida que no podrás olvidar...**

**Rosa Sendra Siscar**

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates

Directora del Estudio y Clinica

Sinapsis, Fisioteràpia i Moviment

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

[fisioterapiarosasendra@hotmail.com](mailto:fisioterapiarosasendra@hotmail.com)

☎ 649503840

## CUANDO QUIERES HACERLO DIFERENTE PERO NO TE SALE...

Hola, soy Esther Estévez, alias Esther Mamá Coach, alias "la del pelo morado", alias... de muchas formas me han llamado a lo largo de mi vida. Porque he sido muchas personas en una a lo largo de los años.

A veces más rockera, a veces más hippie, fanática de la Fórmula 1, friki de fantasía, ingeniera, coach, etc... He tenido muchas caras y muchas versiones, pero mi esencia, siempre ha sido la misma, una chica con ganas de ayudar y de hacer un mundo mejor, cuyo "leitmotiv" o eslogan era "lo importante son las personas".

Y cuando fui madre, ese corazón generoso y amoroso me dijo que no, que lo que había aprendido de la maternidad desde fuera no podía ser LA VERDAD.

Que no podía ser bueno dejar a una persona llorar, sufriendo para que se duerma.

Que abrazar y coger a tu bebé en brazos es de lo más maravilloso de la maternidad, y por eso no puede ser perjudicial o dañino...

Que obligar a comer verduras o engullir sin hambre no es la manera correcta de alimentarse...

Que la forma de enseñar hábitos de higiene saludables a los peques, no pasa por lavar los dientes a la fuerza y llorando, a un bebé al que le sale el primer diente...

Que llenar a los peques de regalos no les llena el corazón de amor...

Que los dulces y los premios no son la manera correcta de lograr que los peques hagan lo que es bueno para ellos...

Y un montón de cosas más, "siempre se han hecho así", que te dicen las vecinas, los abuelos y sobre todo... ¡El cine y la televisión!

¡Y así es! Existe otro camino, el camino de la madre consciente. Pero ¿qué es ser consciente? ¿qué significa ser una madre consciente?

Déjame empezar por como hemos empezado muchas, cuando lees un libro de maternidad, (o en esta época actual, que te envían un video corto), y de repente, hay un click en tu mente. Un momento ¡AHÁ! que decimos en mi comunidad de madres lobas conscientes. O un cambio de observador que se dice en coaching.

A partir de ese momento, ya no ves las cosas igual que antes. Es como si antes hubieras vivido en una cueva sin luz, y al salir, todo es igual pero diferente... Los colores han cambiado y la experiencia es distinta.

Llega un momento en que decides dejar de gritar o pegar a tus hijos (o no llegar a usarlo nunca) porque sabes que ese no es el camino, que eso les va a dañar su autoestima y su autovalor o porque lo ves como el camino para empezar una guerra familiar.

Y decides que vas a ser una madre amorosa y en calma, que vas a hacer las cosas distintas de como lo hicieron contigo. Que vas a usar los límites respetuosos en lugar de la férrea disciplina dictatorial.

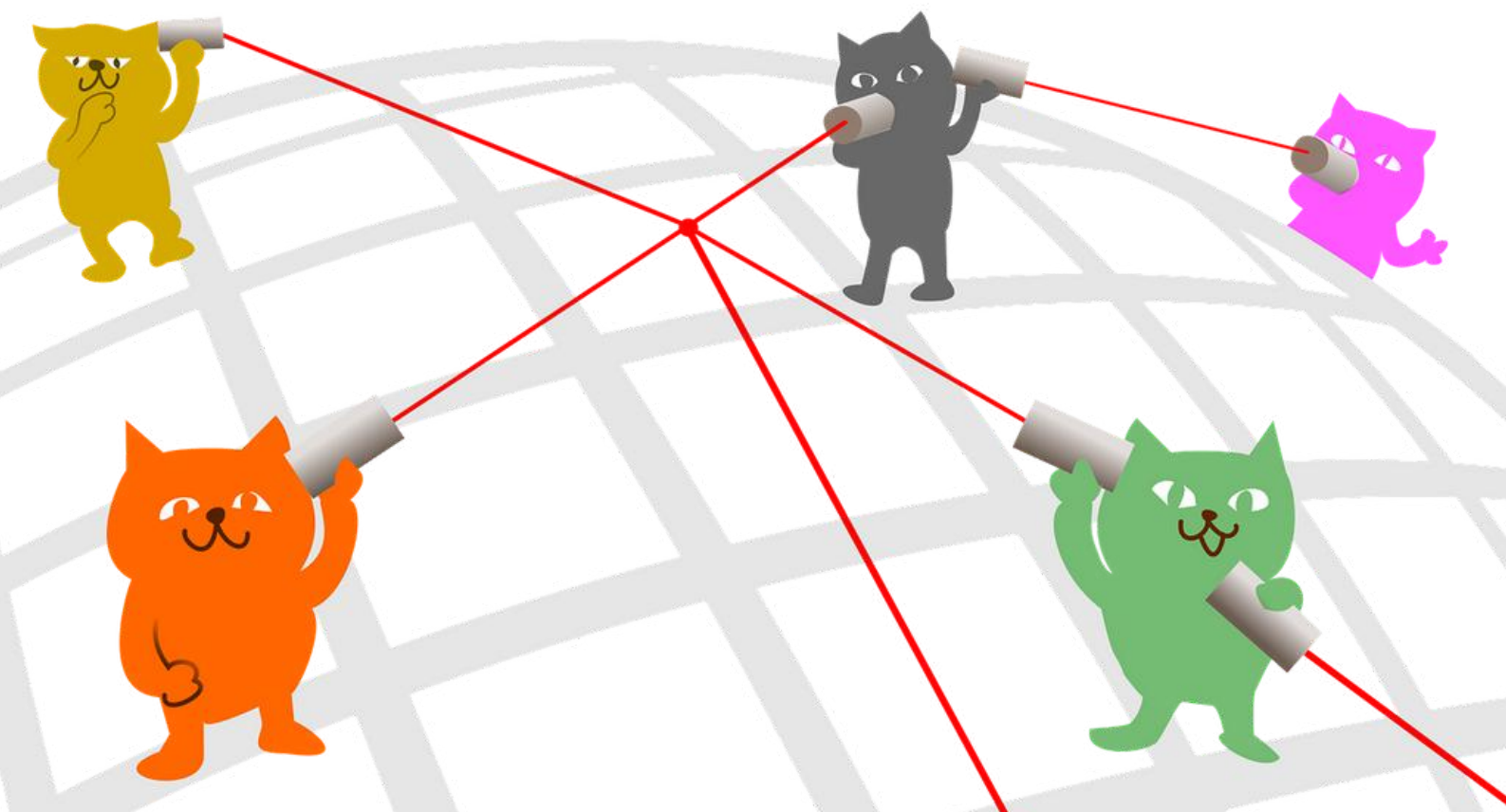
Y aquí empieza un camino como el que ocurría en el mito de la Caverna de Platón. Recuerdo como durante un mes en clase de filosofía en bachillerato, estuvimos analizando la frase de "el pensamiento da dolor, pero nos hace libres".

De esto, hablaremos en el próximo artículo ;) ♥

Esther Estévez Contreras  
Esther Mamá Coach, madre consciente  
[www.mamacoach.institute.com](http://www.mamacoach.institute.com)  
[@mamisingritos](https://www.instagram.com/mamisingritos)  
[@esther\\_mama\\_coach](https://www.instagram.com/esther_mama_coach)

# "INTERSER"

La conexión entre  
alumno y maestro



*En el artículo anterior os formulé la pregunta, si creáis que era necesario que el equipo educativo de un centro tuviera herramientas para trabajar la parte mental y emocional de sus alumnos.*

*Pues bien, después de hablar con varios profesores sobre este tema, descubrimos que efectivamente, sería su deseo que así fuese.*

La profesión de un docente es vocacional, por lo tanto, lo que les impulsa a seguir cada día con su labor es su pasión por lo que hacen, y para que esa pasión se mantenga en el tiempo, tienen que saber conectar con sus alumnos, trabajar en equipo y ver cuáles son las necesidades de cada uno de ellos.

Cuando la parte emocional y mental está cubierta, te aseguro que el resultado académico se dispara. Y no hay nada más satisfactorio para un profesor, que ver cómo sus alumnos van aprendiendo y superando de forma armoniosa, todas las pruebas académicas que se les requiere.

Pero, ¿qué ocurre cuando no existe esa conexión entre el alumnado y el profesor? Pues hay una lucha inconsciente.

Primero porque el profesor desea ayudar a su alumno, pero al no tener las herramientas adecuadas, su acercamiento no se promueve desde un proceso pedagógico personalizado, es decir, no empatiza con los intereses, las necesidades, las capacidades y las motivaciones de cada alumno, sino que engloba a todos sus alumnos de una misma forma y hacia un mismo fin... ¡y claro, no todos siguen el camino de la misma manera!

Y es ahí cuando se produce esa lucha inconsciente donde el profesor quiere ayudar a su alumno, pero no logra conectar con él.

Para conectar unos con otros es imprescindible crear un clima propicio para ello, así que os voy a enseñar un juego que les encanta tanto a niños como a adultos. Porque decirme, ¿a quién no le gusta sentir que pertenece a un grupo?

# LA TELARAÑA DE LANA

*Se dispone de un ovillo de lana que se va a ir desmadejando según se pase entre los alumnos. Primero empieza el profesor y dice su nombre y una cualidad suya, la que más le guste (según la edad se puede adaptar lo que decir).*

*A continuación, se queda un trocito de lana en una mano y pasa el ovillo a un alumno, y así sucesivamente. Cuando todos han dicho su nombre y su cualidad, estarán unidos por el ovillo, y así se creará la conexión de grupo.*

*Por último, cada uno cortará su trozo de lana que lo mantiene sujeto y se hará una pulsera.*

**Con este juego conseguirás establecer una conexión entre el maestro y el alumno.**

**¿Te atreverías a ponerlo en práctica en tus aulas?**

**Yolanda Díaz**

**Instructora de Mindfulness**

Creadora del Programa Viviendo el Presente

@viviendo\_el\_presente\_

@viviendoelpresenteahora

*Un campeón no se define  
por sus victorias, sino por  
la cantidad de veces que se  
recupera cuando cae.*

*Serena Williams*



*Es cierto que no pudiste hacer mucho para evitar que tu mente fuera **condicionada** cuando todavía eras un niño indefenso e inocente.*

*Sin embargo, llevas años tomando tus propias decisiones. **Acertadas o equivocadas**, han sido las que en cada momento consideraste **más oportunas**.*

*Y son precisamente **tus elecciones las responsables de los resultados** que has estado obteniendo a lo largo de tu vida.*

Yo sé que esto da mucho miedo. Pensar que si tu vida es como es, es porque tú, en gran parte la has hecho así. Puede ser doloroso y difícil de aceptar.

La mala noticia es que **victimizarte, indignarte y culpar a algo o a alguien** externo a ti, no va a servirte para nada, salvo para aliviar — temporalmente— la **impotencia** y la **frustración** que sientes en tu interior.

La buena noticia es que si asumes que eres el **principal creador/a de tu vida**, estás preparad@ para comenzar a rehacerla de nuevo.

***Si tu la has creado tal cual es, significa que puedes deshacerla y crearla de nuevo, esta vez como quieres realmente. Siendo más consciente.***

## RECUPERA TU PODER

**Hazte responsable y conviértete en creador de tu vida**

**“ERES CREADOR DE TU PROPIA REALIDAD”**

De lo que se trata aquí es de que **tomes las riendas de tu vida**, que asumas tu responsabilidad personal, haciéndote cargo de ti mism@.

¿Hasta cuándo vas a seguir lamentándote? Echándole la culpa a tus padres, a tu jefe, al gobierno, a la crisis, a tu vecino, a tus hijos, a tu pareja....

**Piensa qué es lo que sí depende de ti.**

*Si cada uno de nosotros se hiciera completamente responsable de sí mismo...  
¿Te imaginas lo que podría llegar a pasar?  
¿Cómo cambiaría el mundo?  
No tienes por qué resignarte.*

**¿Qué sentido tiene vivir una vida mediocre?** ¿Una vida infeliz? ¿De verdad crees que es algo que te ha tocado y que las cosas son así?

Por favor, sé sincer@ contigo. Cierra los ojos durante un instante y percibe la inmensidad de lo que eres. El poder que tienes dentro. Que está deseando ser liberado. Que llama a tu puerta con cada latido. ¿Lo notas?

**No te cuentes cuentos.**

**DANIEL MARIÑO**

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

[www.danielmarino.es](http://www.danielmarino.es)

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

☎ +34 650 74 53 00



¿Dónde estás?

Aquí...

¿Qué hora es?

Ahora...

¿Qué eres?

Este momento...

El guerrero pacífico



Si te das cuenta de que tienes lo suficiente, entonces eres rico...



*El genio de la lámpara que acaba de ser liberado por un pescador, le dice:*

*– Ey, pringao, pide tres deseos, es tu recompensa por haberme liberado ¿Qué quieres en primer lugar?*

*El pescador, sorprendido, se lo piensa un poco y dice:*

*– Vale, quisiera ser lo bastante inteligente para elegir muy bien los otros dos deseos.*

*– Hecho -respondió el genio-. Ya lo tienes.*

*– Dime ¿Qué deseas, ahora, en segundo y tercer lugar?*

*El pescador se lo piensa unos instantes y dice:*

*– No necesito nada más. Gracias.*

*¡Moraleja brutal!*

Y es que cuando te das cuenta de que tienes lo suficiente, entonces eres realmente rico.

Mucha gente cree que es pobre porque no posee un cochazo, un chaletazo o no se puede permitir vacaciones.

Pero no son pobres, en realidad son ricos, aunque no lo reconozcan, en todo caso son pobres de mentalidad (algo que se puede cambiar).

Ser rico no va de tener cosas, es poder tomar decisiones. En el momento que se elige que comer, ya eres rico.

En el momento que se tiene salud, ya eres rico,

En el momento que se sabe querido, ya eres rico,

En el momento que avanzas hacia tus sueños, ya eres rico.

**Harchand Singh**

Profesor de Kundalini Yoga  
Coordinador de Yoga & Música  
[www.yogaymusica.es](http://www.yogaymusica.es)



**No obstante, tanto plantas como flores se engloban dentro del elemento MADERA, que como es lógico, procede del tronco de los árboles y de las raíces de estos seres vivos. Depende de si el espacio de tu casa requiere del elemento Madera, o por el contrario necesita más Agua, Metal, Tierra o Fuego.**

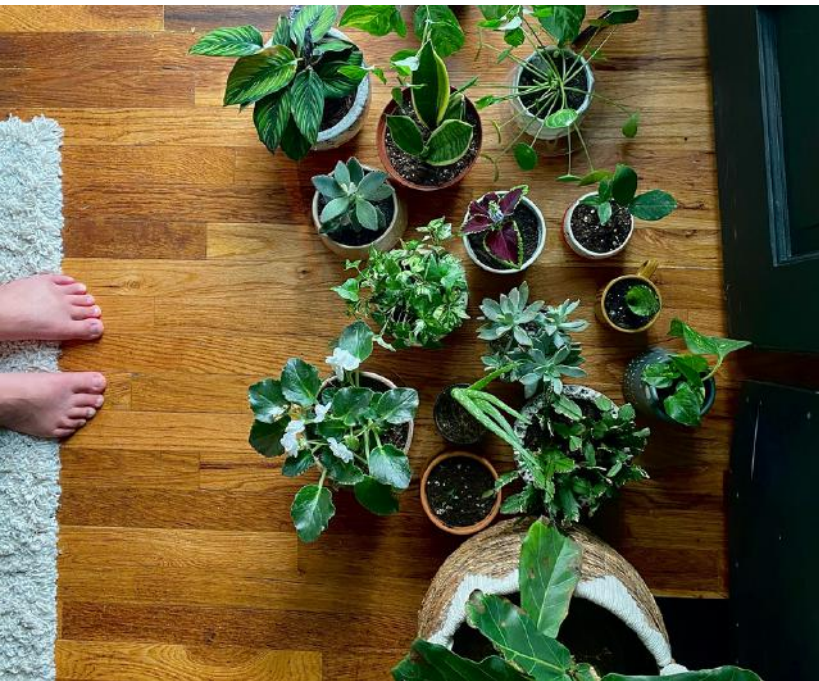
# PLANTAS SÍ, PERO NO EN TODAS PARTES

## La importancia de saber ubicar el elemento Madera

*En lo referente al interiorismo Feng Shui, siempre ha habido muchas preguntas acerca de las plantas y flores.*

*Y bien, así como hay distintos estilos decorativos, también hay distintos tipos de plantas y flores con los que congenias más.*

*Personalmente, me encantan las hortensias y el olor de una magnolia, me resulta inigualable*



Y..., ¿qué significa que dependa del espacio? Pues que quizás tu dormitorio, baño o cocina son las zonas donde más elemento Madera debes añadir, o quizás por el contrario, se trata del salón, despacho o recibidor...

Esta información, solo la sabrás cuando hayas realizado tu plano energético para entender cómo se divide tu casa, y qué elementos son los más adecuados para equilibrar tu hogar y ¡decorar sin ningún error!

**La magia del interiorismo Feng Shui consiste no solo en que comprendas que las plantas pueden ser favorables en un lugar u en otro, sino en adaptarlo a ti y en adaptar esas plantas o flores a tu propio gusto personal, utilizando incluso las formas o colores de dichas plantas y flores más adecuadas para cada zona. ¡Así de precisa es esta ciencia milenaria!**

Por lo tanto, si eres un enamorado o enamorada del mundo vegetal, no olvides dedicar un apartado sobre esto en tu casa, para saber si lo estás haciendo correctamente, o si te estás excediendo o equivocando a la hora de emplazarlas.

***Y por cierto, siempre son mejor las plantas naturales, pero es un mito que las plantas artificiales sean malas. Si están bien hechas y representan naturalidad, son igual de válidas para potenciar el elemento Madera, siempre y cuando te gusten y estén en el lugar correcto.***



**Alejandra Balbás del Castillo**  
**Directora de Área Feng Shui Madrid**

[www.alejandrabalbas.com](http://www.alejandrabalbas.com)  
[alejandrabalbas@gmail.com](mailto:alejandrabalbas@gmail.com)  
[@fengshui\\_madrid](https://www.youtube.com/@fengshui_madrid)

Youtube

☎ +34696684949



*No existe nada bueno ni malo,  
es el pensamiento humano el  
que lo hace aparecer así...*

*Shakespeare*

# LA VENTANA VERDE

*Muchos de vosotros tendréis el gusto de conocer alguna que otra hierba silvestre comestible como el diente de león, que tan refrescante resulta en una buena ensalada, la colleja, muy conocida y apreciada en las zonas del interior desde siempre, o las acelguitas silvestres, por ejemplo.*

*Pero hoy vamos a salir al campo en busca de algo muy especial. La Reina de las hierbas comestibles, la achicoria.*

## Achicoria (Cichoryum intibus)



Ya en el Talmud de los hebreos, al nombrar las cinco especies distintas de lechugas silvestres que componen la mezcla de hierbas amargas que deben tomarse para celebrar la pascua, hace referencia específica al “Tamka” nombre en hebreo de la achicoria.

Abunda en toda Europa, el norte de África y Asia. Crece entre las demás hierbas, en los cultivos, al borde de los caminos, en cualquier lugar cuyo terreno sea bastante soleado y suficientemente orgánico.



Con la llegada del otoño, empiezan a rebrotar todos los años los verdes y tiernos rosetones de la achicoria a ras de tierra. Las puedes recolectar para consumir frescas hasta la primavera. Las hojas más tiernas se pueden servir crudas en ensaladas. Todas se pueden hervir (escaldar) y luego rehogar con unas gotas de aceite de oliva y unos ajos. Te las puedes comer solas o acompañando cualquier plato... ¡De ahí al cielo!

A finales de primavera y principios del verano se pueden recoger las flores, de un precioso color azul, para adornar y enriquecer tus ensaladas. En cuanto a sus propiedades medicinales, no podemos olvidar, que es una hierba amarga, tónica, diurética, depurativa y laxante, entre otras.

Para no ser menos, y ya que estamos hablando de la Reina de las plantas comestibles, tenemos que hablar también de su raíz, que se recolecta en primavera y otoño.

Una vez tostada, se utiliza como sucedáneo del café para las personas que no toleran la cafeína. Su sabor es muy agradable y parecido a la malta de cebada. Al mismo tiempo, aporta minerales y vitaminas, además de otras muchas propiedades saludables. Estas son las ventajas naturales para los amantes de **“La Ventana Verde”**.

*Ferran Signes  
Enamorado de  
“Las ventanas verdes”*

# ALGO QUE ES COSA TUYA Y DE TODOS

## Pequeño alegato contra la indiferencia

Olivia Mandle es una joven que, con tan sólo 16 años, ha escrito un libro que ha titulado “Sí es cosa tuya” en referencia a que, cuando transmitía a sus compañeros/as de clase la necesidad de proteger los mares y a su fauna, ellos y ellas le respondían mayormente con “no es cosa mía”.

Yo estoy con Olivia: la defensa de los mares, la protección de nuestro planeta, nos atañe a todas las personas.

En términos generales, la evolución ha llevado a la humanidad a concentrarse en grandes ciudades de asfalto y hormigón, en donde se vive desconectado del mundo natural, y también a considerar como “desarrolladas y ricas”, las sociedades que prometen la felicidad a base de consumir cosas materiales y entretenimiento.

Se supone que estamos alcanzando el sumun del desarrollo, pero paradójicamente, estamos muy lejos de haber conseguido la felicidad...

No sólo eso: una gran parte de los hábitos de consumo y formas de vida “occidentales”, están provocando un daño demoledor en otros lugares, afectando a la vida y a la supervivencia de millones de otros seres, humanos incluidos...

¿Qué ha sido de nuestra empatía natural hacia aquellos con los que compartimos el mismo espacio común, la Tierra?  
¿Cómo no va a ser cosa mía y también tuya, el cuidar de nuestro espacio vital, el lugar que nos provee de todo lo necesario para estar vivos?

*Decía Albert Einstein que, “El mundo es un lugar peligroso. No por las personas que hacen el mal, sino por las que miran para otro lado”.*

**Mirar para otro lado se ha convertido en una de las grandes enfermedades del mundo actual, una actitud que además, trae algo terrible consigo: mostrarse indiferentes a los problemas ambientales generados, alimenta la impunidad con la que actúan los que destruyen a gran escala la naturaleza, y el daño se multiplica.**

**Aunque las personas “de a pie” no somos realmente las culpables de esto, sí compartimos cierto grado de responsabilidad como destinatarios finales de toda la cadena de producción y comercialización. Por eso, tenemos que actuar, intentar en lo posible no ser parte del problema, y rechazar todo aquello que sepamos que afecta negativamente a lo lógica de la vida.**

**¡Construyamos todas juntas el mundo que queremos y en el que nuestros descendientes puedan vivir!**

**Maite Aquarela**

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

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



## EL PODER TRANSFORMADOR DEL AUTOAMOR EN LAS RELACIONES DE PAREJA

***"El amor propio es el acto revolucionario de amarnos a nosotras mismas sin condiciones, creando un mundo donde el amor florece en todas nuestras relaciones."***

*Tus parejas son el reflejo de cómo y cuánto te amas a ti misma. Da igual si son relaciones más formales o relaciones informales y esporádicas, si quieres saber cuánto te estás amando, solo tienes que observar el amor que tus parejas te devuelven.*

***Cuanto más amor te des a ti misma, más amor te darán tus parejas.***

*En el viaje hacia las relaciones de pareja sanas y significativas, el AUTOAMOR emerge como el cimiento sobre el cual se construye una conexión auténtica y duradera.*





En mis sesiones y programas, he presenciado cómo el cultivo del amor propio se convierte en el catalizador de relaciones que nutren el alma y el corazón.

El AUTOAMOR es mucho más que un concepto superficial; es un compromiso profundo con una misma, un viaje de autodescubrimiento y autocompasión que allana el camino hacia relaciones plenas y equilibradas.

Cuando una mujer se sumerge en el océano de su propio amor, se empodera para establecer límites saludables, comunicar sus necesidades con claridad y abrirse a recibir y dar amor de manera auténtica.

## 2 Claves fundamentales en el AUTOAMOR para crear relaciones de pareja sanas:

- **Una de las claves fundamentales del AUTOAMOR es la práctica del perdón hacia una misma.** Reconocer nuestras imperfecciones y errores como seres humanos nos libera del peso del juicio y la autocrítica, permitiéndonos avanzar con ligereza y compasión en nuestras relaciones. Al perdonarnos a nosotras mismas, aprendemos a perdonar a nuestra pareja, creando un espacio de aceptación y crecimiento mutuo.
- **Otra piedra angular del AUTOAMOR es la autoaceptación incondicional.** Al abrazar todas las facetas de nuestro ser, incluso aquellas que consideramos defectos o debilidades, cultivamos una profunda conexión con nuestra esencia auténtica. Desde este lugar de aceptación radical, podemos compartirnos plenamente con nuestra pareja, sin miedo a ser juzgados o rechazados.

En el viaje hacia el AUTOAMOR, cada mujer encuentra su propia voz interior, su guía sabia y compasiva que la dirige hacia el amor propio y la plenitud. A medida que nos conectamos con nuestra verdad más profunda, nos volvemos más conscientes de nuestras necesidades y deseos en una relación de pareja. Esta autenticidad nos permite establecer relaciones basadas en la honestidad, la confianza y el respeto mutuo.

*"En el jardín del autoamor, cada pétalo de autocompasión y cada raíz de autoaceptación nutren el florecimiento de relaciones de pareja que reflejan nuestra luz más brillante."*

AutoAMORosa

**Rosa Pérez**  
Coach y Mentora Experta en Autoamor  
y Relaciones Sanas y Conscientes  
[@autoamorosa](https://www.instagram.com/autoamorosa)  
[rosa@autoamorosa.com](mailto:rosa@autoamorosa.com)  
☎ +34637607814

# EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS

**En cuanto a la astrología nos referimos, no se trata de adivinar, se trata de saber qué energías hay disponibles en este momento y aprovecharlas en nuestro mayor beneficio.**

**Si aprovechamos estos movimientos astrológicos para potenciar nuestro crecimiento y evolución, vamos a lograr resultados más potentes, porque la astrología no te obliga a nada, te desvela la energía disponible en cada momento y te da guía y orientación para que navegar por esta realidad sea más sencillo.**

***Aquí te comparto los aspectos astrológicos más importantes de mayo de 2024:***

## **1. Venus cuadratura Plutón (1 de mayo)**

Este aspecto puede indicar actitudes extremistas en las relaciones.

A nivel personal, puede llevar a tensiones y conflictos a que se vayan personas de tu vida o se transformen algunas de tus relaciones.

A nivel social, puede causar desacuerdos y malentendidos.

## **2. Marte sextil Plutón (3 de mayo)**

Esta influencia es señal de determinación y tenacidad.

A nivel personal, puede aumentar la motivación y la energía.

A nivel social, puede llevar a la acción colectiva y al cambio.

## **3. Sol sextil Saturno (7 de mayo)**

Esta influencia puede indicar consolidación de metas.

A nivel personal, puede llevar a la estabilidad y al logro de objetivos a largo plazo.

A nivel social, puede llevar a la construcción y fortalecimiento de instituciones.

## **4. Luna Nueva de Tauro (8 de mayo)**

Este evento puede ser un momento de nuevos comienzos y oportunidades.

A nivel personal, puede ser un momento para establecer nuevas metas y comenzar nuevos proyectos.

A nivel social, puede ser un momento de cambio y renovación.

### **5. Sol conjunción Urano (13 de mayo)**

Esta influencia es señal de cambios y reformas.

A nivel personal, puede llevar a la liberación de viejas formas de pensar y actuar.

A nivel social, puede llevar a la innovación y al progreso.

### **6. Venus sextil Saturno (13 de mayo)**

Es un aspecto favorable para compartir ambiciones. A nivel personal, puede llevar a la formación de relaciones sólidas y duraderas. A nivel social, puede llevar a la cooperación y al trabajo en equipo.

### **7. Mercurio ingresa en Tauro (15 de mayo)**

Este tránsito puede llevar a una comunicación más práctica y realista.

A nivel personal, puede llevar a la claridad mental y a la toma de decisiones basadas en hechos.

A nivel social, puede llevar a discusiones más racionales y basadas en hechos.

### **8. Mercurio cuadratura Plutón (17 de mayo)**

Puede indicar crisis y extremismo en la comunicación.

A nivel personal, puede llevar a la tensión y al conflicto.

A nivel social, puede llevar a la polarización y al conflicto.

### **9. Venus conjunción Urano (18 de mayo)**

Momento de renovar nuestras relaciones y vínculos.

A nivel personal, puede llevar a la liberación de viejas formas de relacionarse y a la formación de nuevas conexiones.

A nivel social, puede llevar a la innovación y al cambio en las normas sociales.

### **10. Marte conjunción N. Norte (18 de mayo)**

Momento de actuar con determinación, pero evitando conflictos.

A nivel personal, puede llevar a la acción y al logro de metas. A nivel social, puede llevar a la acción colectiva y al cambio.

*Estos son solo algunos de los aspectos astrológicos más importantes de mayo de 2024. Recuerda que la astrología es una herramienta de autoconocimiento y que los tránsitos pueden afectar de manera diferente a cada persona dependiendo de su carta natal.*



*En cuanto a la tirada del tarot, aquí te comparto la que ha salido para este mes:*

**Momento actual: El Juicio**

**Ambiente: El Colgado**

**Consejo guía: Los Enamorados**

## El Juicio

¿Cómo estamos en el momento actual? En este caso, El Juicio nos habla de un momento en el que estamos teniendo más claridad en cuanto hacia dónde vamos, en cuanto a que es lo más importante sanar en este momento, es un momento en el que las heridas están a flor de piel y estamos reactivos, es importante que en este momento seamos capaces de mirar hacia adentro y ver nuestra herida en vez de proyectarla en el afuera, es el momento de hacernos cargo y hacernos responsables de nosotros mismos, de dejar de echar las culpas a otros por lo que nos sucede, es momento de “Despertar”, un poco lo que nos dice ese ángel tocando la trompeta, es momento de despertar y ver con claridad.

## El Colgado

Esto nos habla de ese cambio de energía ariana de acción, a energía taurina de integración.

El ambiente va a estar más lento, esto nos da la oportunidad de hacer las reflexiones oportunas y las terapias que necesitemos para liberar y sanar esas heridas.

Nos da tiempo, nos habla de un periodo en el que reflexionar sobre cómo nos hablamos, que nos decimos, como reaccionamos, aclarar que es lo que estamos viviendo, que nos trae, que nos despierta dentro y las experiencias que hemos vivido durante la temporada de eclipses.

## Los Enamorados

El consejo guía para este mes nos pide que tomemos decisiones, que aprovechemos este colgado para reflexionar y ver hacia donde queremos enfocar la energía.

Ya hemos visto nuestra herida, con eso me refiero a lo que hemos vivido durante la temporada de eclipses, esas circunstancias y/o experiencias que nos han hecho enfadar, estar tristes o ansiosos, o mil y una emoción más. Darnos cuenta de dónde nos viene todo eso y tomar las decisiones adecuadas y perfectas para nuestro mayor bien.

El Enamorado está en una encrucijada, ¿con cuál de las mujeres se va a ir?, para él es una o la otra, para nosotros... ¿Cuál es tu encrucijada? ¿Ya tienes claridad? ¿Ya sabes lo que vas a hacer al respecto?

**Este es el consejo, aclara tus pensamientos y tus emociones  
y toma una decisión**

**Vero Belles**

*Astroterapeuta en astrología evolutiva*

[www.solenleo.com](http://www.solenleo.com)

[Instagram](#)

[Telegram](#)

# 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".

Carlos Ruiz Zafón



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.

Como siempre, traemos títulos mágicos con los que descubrirás cómo lograr vivir una vida consciente, y como, de las circunstancias más complicadas, puedes obtener el mayor de los aprendizajes.

## LEONAS EN SILENCIO: Mónica Ventura



**Leonas en Silencio** es el primer volumen de la Saga Leonas, de la autora Mónica Ventura. Este libro reúne **las claves para tu transformación y crecimiento personal**, para que aprendas a ver tu vida desde una perspectiva constructiva. Al margen de las circunstancias.

Leonas en Silencio es más que un libro de autoayuda, **es un libro de empoderamiento** que pretende llegar a todas aquellas personas que desean sustituir sus vacíos por motivos, a todas aquellas personas que ahogan su **decepción o frustración en crisis o bloqueos vitales**, a todos aquellos que han de tomar decisiones y se ven invadidos y paralizados por el miedo. Es necesario **comprender nuestra grandeza interior y superar cada obstáculo** desde una actitud de superación, crecimiento, y aprendizaje.

**No existe el fracaso, existe el resultado.** No existe el error, existe lo aprendido. De lo que hacemos a lo que somos capaces de hacer, **hay un poder infinito en nuestro interior**, hemos de saber hacia dónde miramos y cómo miramos. Si yo pude, tú también.

Más Info

# DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



## El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

A la mayoría de personas, cuando algo les impresiona o les inquieta, sienten lo que llamamos un "escalofrío".

Esta sensación suele estar asociada cuando una emoción viene derivada del miedo, incluso a veces de terror.

Pero ante un suceso emocionante, o a la espera de un acontecimiento que te produce entusiasmo... ¿te ha pasado alguna vez que una sensación inexplicable y eléctrica recorre todo tu cuerpo de pies a cabeza y de cabeza a pies?

Esta sensación de la que te hablo, está muy lejos de hacerte sentir miedo y a años luz de producirte terror, de hecho, sucede todo lo contrario.

Es una mezcla de curiosidad nerviosa y entusiasmo inquieto que te hace vibrar. ¿Sabes de lo que te hablo?

Esta sensación puede ser generada por algo que está ocurriendo en este mismo instante o puede que se derive de pensar en algún evento pasado o futuro.

El caso es que el simple hecho de que algo suceda o o que tu mente enfogue tus pensamientos en ello, esta sensación atravesará, inevitablemente, cada átomo de tu ser, desde los dedos de los pies hasta el último pelo de tu cabeza.

¿Conoces esa sacudida? ¿Has experimentado alguna vez ese revuelo? ¿Te has quedado en alguna ocasión sin palabras, porque no eras capaz de encontrar ninguna en tu vocabulario que pudiese describirlo? Entonces esta palabra te va a encantar... ¿Preparada/o?

### ESCALOFRITO:

Sensación eléctrica que recorre tu cuerpo cuando este expresa una emoción de e una emoción ilusión, curiosidad, pasión y motivación por una situación presente o por un evento próximo.

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



# El Rinconcito de Vêdra

## El Poder del Desapego

Soltar el control de las cosas y confiar

Tenía la sensación de querer tener todo bajo control. Aunque había mejorado mucho ese aspecto de mi, todavía sentía la necesidad de saber demasiadas cosas que no dependían de mi. Esta actitud, aunque consciente o a veces no tanto, me producía estrés y frustración.

——Es normal que quiera saber las cosas. ¡Yo decido mi destino! ——dije a Vêdra, convencida de mis palabras.

——¡Cualquiera te lo discute! —— respondió ella divertida——. Pero como bien sabes, hay cosas que solo dependen de ti, pero otras, van más allá de lo que somos capaces de comprender.

——Ya se... “Yo hago mi parte, y el Universo hace la suya”—— respondí sabiendo que esa frase que tantas veces me había repetido Vêdra, era muy cierta.

——Tienes que aprender a confiar, es más, tienes que llegar a tener la certeza de que cuando estás alineada con tu ser y con tu esencia, el Universo también lo está contigo. Todo lo que existe en el Universo busca el equilibrio de forma natural.

La vida sucede todo el tiempo, se abre paso, y lo hace también a través de ti. Lo único que se lo impide es la intervención de aquello que está en desequilibrio, que aún así, es necesario para la propia evolución.

Pero el humano tiene conciencia, aunque la mayor parte del tiempo no sea consciente de ella, y eso es lo que marca la diferencia.

Lo único que tienes que hacer es vivir, y permitir que la vida suceda a través de ti, y en este transcurso elige tomar las mejores decisiones, aquellas que favorezcan el flujo de la vida, y que favorezca la capacidad natural de la vida por encontrar el equilibrio en todo lo que existe.

Permítete relajarte y entregar, aquello que no está en tu mano y que no depende de ti, con desapego, sin miedo al resultado, y con la curiosidad de que será lo que te depara el destino en el futuro, si tomas las mejores decisiones y tienes la mejor actitud en el presente.

[Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra](#)





## 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**

# LAS BUENAS NOTICIAS

DISPOSITIVO PORTATIL ASISTIDO POR IA, PERMITE HABLAR SIN CUERDAS VOCALES



**P**ersonas con trastornos de la voz, incluidas aquellas con afecciones patológicas de las cuerdas vocales o que se están recuperando de cirugías de cáncer de laringe, a menudo pueden encontrar difícil o imposible hablar. Eso podría cambiar pronto.

Un equipo de ingenieros de la UCLA ha inventado un dispositivo suave, delgado y elástico que mide poco más de 1 pulgada cuadrada y que puede colocarse en la piel fuera de la garganta para ayudar a las personas con cuerdas vocales disfuncionales a recuperar su función vocal. Este nuevo sistema bioeléctrico es capaz de detectar el movimiento en los músculos laríngeos de una persona y traducir esas señales en habla audible con la ayuda de la tecnología de aprendizaje automático, con una precisión de casi el 95%.

«Este nuevo dispositivo presenta una opción wearable y no invasiva capaz de ayudar a los pacientes a comunicarse durante el período antes del tratamiento y durante el período de recuperación posterior al tratamiento para trastornos de la voz».

[www.lacarabuenadelmundo.com](http://www.lacarabuenadelmundo.com)



TRANSFORMAR EL ACEITE USADO DEL HOGAR EN BIOPLÁSTICOS

**U**n equipo de investigadores de la Universidad de Chile desarrolla un método para transformar el aceite usado de los hogares en bioplásticos.

Es habitual que en muchos hogares el aceite usado termine siendo vertido en el fregadero, en el baño o depositado en la basura. Esto tiene graves consecuencias para el medio ambiente, y es que un litro de aceite puede contaminar hasta 40 mil litros de agua. Con esto en mente, unos investigadores se propusieron buscar una solución. Francisca Werlinger, investigadora de postdoctorado de la Facultad de Ciencias Químicas y Oleksandra Trofymchuk han trabajado para lograr darle una nueva vida al aceite usado, evitando que termine como desecho contaminante. Es así como han desarrollado un método para transformarlo en bioplástico. [Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com](http://www.lacarabuenadelmundo.com)

ESTÁN CONSTRUYENDO LA PLANTA DE ENERGÍA LIMPIA MÁS GRANDE DEL MUNDO

**U**n multimillonario del carbón está construyendo la planta de energía limpia más grande del mundo para alimentar a 16 millones de hogares en la India.

El parque solar y de energías renovables de Khavda, en una salina árida en el estado indio de Gujarat, va a ser grande. Muy grande. Su objetivo es de 30 gigavatios, tanto como la red nacional de Suiza. Se extenderá sobre un área de desierto sin vida cinco veces el tamaño de París, costará 20 mil millones de dólares y generará suficiente energía limpia para 16 millones de hogares indios.

Se estima que este parque de energía limpia proporcionará el 9% de toda la cartera de energías renovables de la India para 2070, cuando finalice dentro de unos años. El proyecto incluye paneles solares, turbinas eólicas y almacenamiento de baterías.

[Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com](http://www.lacarabuenadelmundo.com)



DETECTAR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE HASTA CINCO AÑOS ANTES CON UN TEST DE SANGRE

**C**ientíficos de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) despejan un camino potencial hacia un tratamiento más temprano para la esclerosis múltiple, una enfermedad que afecta a millones de personas.

Un nuevo estudio encontró que en aproximadamente el 10% de los casos de esclerosis múltiple, el cuerpo comienza a producir un conjunto distintivo de anticuerpos contra sus propias proteínas años antes de que surjan los síntomas. Estos anticuerpos podrían detectarse hasta cinco años antes del desarrollo de la enfermedad mediante un análisis de sangre.

[Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com](http://www.lacarabuenadelmundo.com)

# Atrevete a Soñar...

## Con Doña Manteca

En esta sección... Vamos hablar de sueños...

*Empar, Paula y Elena, las tres maravillosas componentes del grupo musical Doña Manteca, entre una muy apretada agenda de conciertos, nos ofrecieron esta divertida e inspiradora entrevista.*

*Con solo cuatro canciones en el mercado y ya arrasando con 228.000 seguidores en redes sociales, estas cantantes y músicas excepcionales, guitarra, contrabajo y violín, inauguran la sección,*

*“Atrevete a soñar”, y como grandes soñadoras que son, empezamos por ahí...*



### **¿Como comenzó el sueño de crear Doña Manteca?**

*Viene de muchas ganas de hacer música, después de un parón cultural enorme que fue la pandemia, salimos de este momento con muchísimas ganas de cantar, de hacer música juntas. Nosotras éramos amigas ya de antes, y cada vez que nos juntábamos para cenar o para tomar algo en alguna terraza, al final siempre terminábamos cantando por los bares o por las calles...*

*Y al final un día dijimos: “¿por que no nos ponemos un poco en serio y profesionalizamos esto?... Así que surgió de esto.*



**Cuando nos atrevemos a soñar nos encontramos con desafíos en el camino...  
¿Cuáles han sido los vuestros?**

**Empar (Violín):**

Yo un desafío que he superado bastante gracias a Doña Manteca ha sido la timidez. Hace unos años jamás me hubiese imaginado estar haciendo lo que estoy haciendo ahora, con la poca vergüenza cuando me subo a un escenario, porque yo siempre he sido muy tímida, y la verdad es que he aprendido muchísimo.

Este proyecto para mí ha sido lo más grande, además y sobre todo, les doy las gracias a ellas, porque ellas tienen "muy poca vergüenza" en el buen sentido.

**Paula (Contrabajo):**

A mi me ha costado de cara a enfrentar el grupo, que para enfocarte en el grupo, tienes que soltar otras cosas.

La seguridad que te puede dar un trabajo estable. Yo por ejemplo, antes trabajaba en más grupos, y claro, no puedes comprometerte a hacer fechas a tres meses vista, con un grupo.

**Elena (Contrabajo)**

No se me ocurre un gran desafío que me haya supuesto Doña Manteca, porque estaba bastante convencida, segura y con ganas de juntarme con ellas para trabajar, y cuando no tienes nada, no tienes nada que perder, así que fui así ¡A lo loco!

Había coincidido en algún concierto, y verlas a ellas y decir: ¡Mierda, no estoy yo! Y ahora estoy, así que, desafío ninguno.

Tal vez el miedo de hacer un concierto solas y ver cómo nos vamos a desenvolver, pero realmente, no lo veía como un desafío, sino como una batalla ganada.

**Después de estos desafíos, hasta hoy, ¿cuál es la mejor recompensa que os habéis llevado?**

**Paula:**

Yo puedo decir que tenemos 2, y es que ha habido días que nos hemos despertado con los ojos hinchados de llorar de la risa las 3, junto con el manager que está como una cabra... ¡Gracias a Dios, tenemos el manager que nos merecemos! Y esa es una gran recompensa, ver que nos lo estamos pasando bien.

**¿De donde surge el nombre del grupo "Doña Manteca"?**

Surgió de las 3. Después de descartar 25.000 disparates, nos quedamos con Doña Manteca. Por un lado apareció "La Manteca". Estábamos las 3 de acuerdo en que queríamos una palabra que sonase fonéticamente atractiva, que tuviera algún significado que nos remitiera el gozar comiendo y de la gastronomía, porque así somos. Y luego, la Doña apareció detrás.

No queríamos que fuera un nombre muy común, en plan "Las Noseque". Nos gustaba algo en singular y en femenino. Doña Manteca nos gustó a las 3, y se nos está empezando a apoderar...

**Empar:**

Recibir un mensaje de la gente que admiramos, reconociendo que les gusta lo que hacemos, para mí eso es una súper recompensa.

**Paula (Contrabajo):**

¡Y no hemos hablado del dinero que estamos ganado! (Risas)

**Empar:**

Recibir una compensación por hacer lo que te gusta hacer,... ¡es guai!

**Eso es porque lo estáis haciendo muy bien.**

**En este recorrido, ¿Cual ha sido vuestro mayor aprendizaje hasta el día de hoy?**

**Elena:**

¡No siempre tengo la razón!

Eso es lo que estoy aprendiendo, y luego lo desaprendo, y luego lo vuelvo a aprender.

**Empar:**

En los proyectos en los que trabajas con más gente, aprendes que no todo el mundo ve las cosas como tu las ves. Yo pecho a veces de ser muy cuadrículada y pensar que lo lógico es lo que pienso yo. A veces hay más lógicas, y todas tienen su sentido.

**Paula:**

A relativizar un poco. Vida consciente, sí, pero que tampoco nada es tan importante.

**Hay que soñar a lo grande...**

**¿Cuál sería vuestro gran sueño?**

**Paula:**

Vamos a tocar en los grandes estadios del mundo.

Vamos a ganar varios Gramis.

Llegaremos a la gala de los Oscars a recoger nuestros Oscar´s

Y nos pondrán el nombre de una calle, una plaza...

**Elena:**

El Oscar dejara de ser el señor desnudo y será tres "Doña Mantecas" juntas.

**Empar:**

Paula siempre repite desde que empezamos... La Súper Bowl

**Paula:**

Madison Square Garden...

Y queremos la peli de las Spice Girls con el logo de Doña Manteca y con nuestros animales y nuestras mascotas.

**¿Que le dirías a estas personitas que tienen una idea pero todavía no se han atrevido a soñar?**

**Elena:**

Que es totalmente normal, pero si alguien tiene un anhelo verdadero de hacer frutos de un sueño que todavía no está bien plantado, lo primero es rodearte de gente que sueñe igual que tú, porque si no estás solo y es mucho más difícil.

Si no eres tan cabezota como para lograr ese sueño tú solo, rodéate de gente que crea en ti.

**Paula:**

Hay que estar rondando las ocasiones y las circunstancias. Si no te rodeas de música o no vas a conciertos, es más difícil que te surjan las oportunidades.

Aunque tengas dudas, no tener miedo al fracaso, porque que eso es inevitable, el miedo a fracasar, pero restarle importancia.

**Empar:**

Ponerse pequeños objetivos. No hace falta, si no he cantado nunca, querer al día siguiente ser una súper estrella. Quizá no es lo más realista, pero puedes empezar por pequeños objetivos. Cada día un poquito, una cosita, apuntarte a clases de canto, algo tan sencillo como eso.

**¿Cual es el primer paso y que fue lo decisivo?**

**Paula:**

Montar un repertorio en conjunto de cara a una actuación.

**Empar:**

Nos propusieron un concierto antes de tener grupo incluso y empezamos juntando un repertorio que nos gustara.

**Elena:**

Lo normal es empezar los ensayos sin saber si vas a cobrar por un mes, dentro de un año o nunca...

Lo primero es quedar para ensayar, elegir tres canciones, una canción, y decir: "vamos poquito a poco".

**Cuando hacemos lo que nos apasiona, lo llamamos Tragozar... ¿que es lo que más os gusta de este Tra-Gozo?**

**Empar:**

A mi lo que más me gusta es la música, estar juntas haciendo música. Yo disfruto mucho las armonías vocales. Cuando hacemos un arreglo y lo traemos estudiado de casa a un ensayo por primera vez, lo ejecutamos juntas y suenan las voces... ¡Lo disfruto muchísimo!

Y luego también, yo no sabía que iba acabar disfrutando tanto estar en el escenario y recibir el cariño del público, que te da esa energía como motor para seguir "pa´ lante"

**Elena:**

No se que añadir... La comida de las giras (risas) ¡Los espaguetis carbonara!

**Paula:**

Aparte de ejecutar música con amigas donde me lo paso bien, es ver la acogida del público. Que se te acerque y te digan: "me has hecho pasar por todas partes, he llorado, me he reído..." eso para mí es lo más guay.

**¿Con quien os gustaría compartir escenario?**

**Doña Manteca:**

Rubén Blades, Gloria Estefan, Nathy Peluso, Jorge Drexler, Residente, Natalia Laofroucade, La Raíz, La Plena 79, Emilio Estefan, Juan Luis Guerra, Antonio Banderas...



Empar, Elena y Paula, "Doña Manteca".

Mil gracias por vuestro tiempo.

En este disco, que se llama "Presente", os deseamos lo mejor para todo lo que va a venir. Sois mágicas y maravillosas. Esperamos que sigáis enamorando con esta naturalidad y os decimos...

**"Atrévete a Soñar"...**  
**¡Y que se cumplan todos vuestros sueños!**



**VIDA**  
**CONSCIENTE**  
*Vida Saludable*  
*Con Super Silvi*

**Jueves 2 mayo**  
**a las 10h**  
**(España)**



Northern International University



**PODCAST**





**GLOBAL COACH  
& PNL RADIO**

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

**JUEVES 2 DE MAYO A LAS 10H**

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

**Invitada: Elena Cubel Montes**

**Chef Vegana especializada en alimentación  
vegetal, naturopatía y medicina china.**

**[@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.

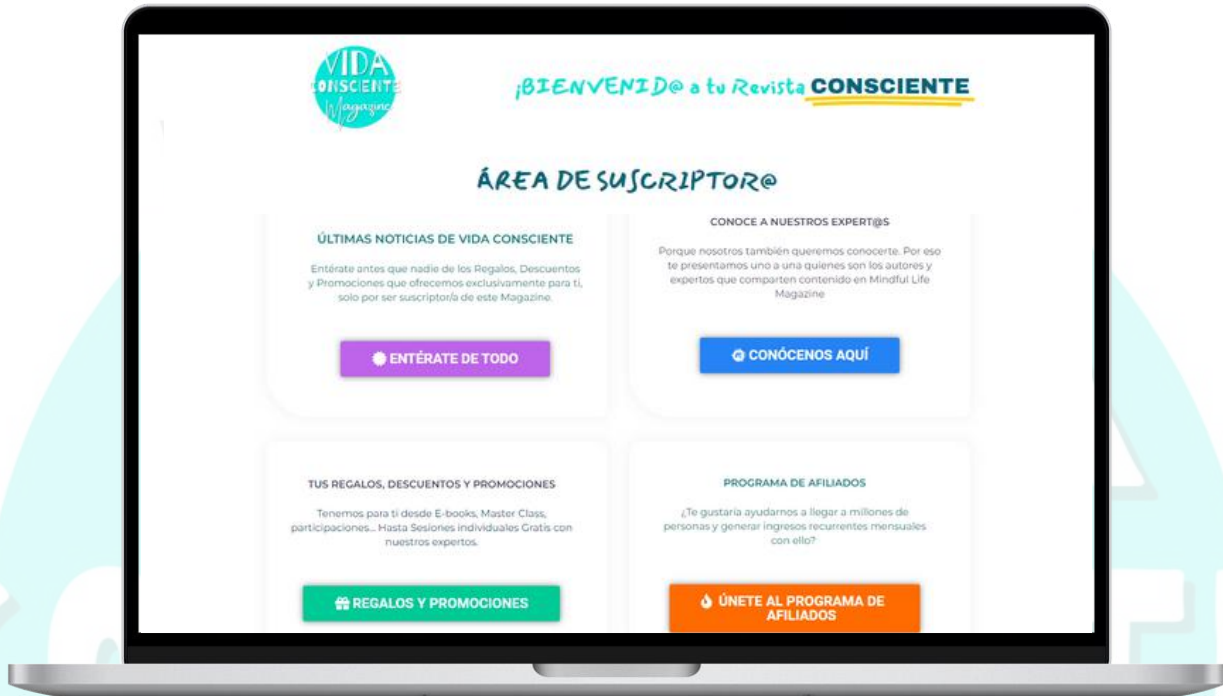
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

**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!  
BANCO DE BOSQUE PARA  
CONECTAR CONTIGO

# JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

libre

presencia

amor

equilibrio

acción

EQUANIMIDAD

amistad

armonía

transformación

autoestima

respeto

oportunidad

paz

responsabilidad

evolución

atención

ubuntu

luz

decisión

energía

calma

aquí y ahora

conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol

***“En la vida no se trata de ganar o de perder, el reto consiste en llegar a tu objetivo”...***

**Saga Viaje a la Realidad de un Sueño**

**QUIERO SUSCRIBIRME**

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE  
MAYO 2024 No. 8  
LRA EDITORIAL  
[@vidaconscientemagazine](https://www.instagram.com/vidaconscientemagazine)