

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

**SER CONSCIENTE,
SER VALIENTE**
DEPRESIÓN: LA TEMPESTAD
DE TU ALMA

MÁS ALLÁ DEL SEXO
SEXUALIDAD SAGRADA:
LA NUEVA SEXUALIDAD

YOGA FACIAL
FAVORECE EL
REJUVENECIMIENTO DE
MANERA NATURAL

AUTOAMOR
EL PODER DEL
AUTOPERDÓN

BELLEZA ES SALUD
LA BELLEZA DESDE LA
PERSPECTIVA NEUROCIÉNTIFICA

**HISTORIAS
QUE TE LLEVAN A TI**
A VECES LA VIDA
NOS DEJA TIRADOS...

RUMBO A TU DESTINO
ASEGURA TU
ÉXITO PROFESIONAL



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

Dicen que febrero es el mes del amor y la amistad.

Personalmente, creo que el AMOR y la AMISTAD deberían celebrarse cada día, y no reducirlo a un mes o a simplemente un día, a un ramo de flores, a una cena romántica, a un regalo caro, o a lo que representa en sí, el día de San Valentín.

MI MENSAJE PARA TI



He de decir que, salvo el consumismo que lo envuelve, no tengo nada en contra del día de San Valentín, todo lo contrario. Me parece maravilloso que honremos al AMOR (y lo escribo en mayúsculas), dedicándole un día, incluso el mes entero, en honor a lo que representa. Y es precisamente por eso, que inauguro esta edición de febrero dedicando unas palabras precisamente al AMOR Y A LA AMISTAD.

El mensaje que me gustaría transmitir es muy simple. SOMOS AMOR.

Amor y amistad no es algo que se pueda comprar, y mucho menos en momentos puntuales, sino algo que somos desde el mismo momento que aterrizamos en este maravilloso planeta, y al menos así lo siento yo, nace y crece al tiempo que lo hacemos nosotros.

No es algo que llegue desde fuera, ni que te hagan sentir. Si lo sientes, es porque eres capaz de generarlo, porque ya te pertenece, ya forma parte de ti, ya está dentro de ti.

No importa si tienes o no pareja, el AMOR empieza en ti, y cuando lo descubres, puedes expandirlo sin mendigarlo, sin exigirlo, sin manipularlo, sin condicionarlo. Porque ese es el verdadero AMOR INCONDICIONAL, el que sientes contigo y puedes compartir con el mundo.

Te deseo que disfrutes del día del AMOR Y LA AMISTAD, cada día, cada mes, cada semana y durante toda tu vida. Espero que disfrutes de una Vida plena, consciente y saludable. ¡Que el AMOR Y LA AMISTAD te acompañen en este increíble viaje!

Hay amistades que son para siempre.

No importa el tiempo que hace que conoces a una persona para saber, que siempre puedes contar con ella.

Silvia Signes

Super Silvi
Directora y Editora

A young lion cub is perched on a tree branch, looking directly at the camera with a calm expression. The cub's fur is a mix of light brown and tan, with darker spots around its eyes. The background is a soft, out-of-focus yellow-green, suggesting a savanna or forest setting. The tree trunk is dark and textured, with some moss or lichen visible.

TU GRAN OPORTUNIDAD
PUEDE ESTAR JUSTO DONDE
TE ENCUENTRAS AHORA.

NAPOLEON HILL

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
Transfórmate en Súper Tú
Vida Consciente, Vida Saludable



MOVIMIENTO ES VIDA 10
Aprender a expresarse con el cuerpo
Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12
Cocina con conciencia
Mindful Eating Experience

PURA VIDA 14
Desentrañando los Misterios de los
Disruptores Endocrinos
Sara Feniks

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 16
A veces la vida nos deja tirados...
Cristobal Pérez Bernal

SIEMPRE PREPARADO 18
¡Persevera!
Victor Rubio Esterlich

SER MUJER EMPODERADA 20
Lo real no puede ser amenazado
Ivonne Rando

INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 22
Recupera el lugar que te pertenece
Silvia Signes

ESCUELA EMOCIONAL 25
Evita el conflicto
Sara Cortés

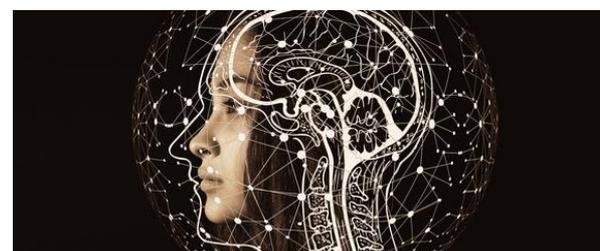
ENTRE LUCES Y SOMBRAS 26
Mírate al espejo y recuerda quien eres.
The Dark Side of the Moon



LA PINTORA DE EMOCIONES 27
¡Ser Tú!
María del Mar López

BELLEZA

BELLEZA ES SALUD 28
La belleza desde la perspectiva
neurocientífica
Andrea Castillejo



CONTENIDOS

AUTOCONOCIMIENTO



MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 30
Los boicots de tu mente
La R-Evolución Autoestimista

DISEÑO HUMANO 32
Si quieres decidir mal, pregúntale a todo el mundo.
Doris Gutiérrez

BIENESTAR

TU ESPACIO MINDFULNESS 36
Conquista tus miedos
Yolanda Diaz Hidalgo



MI MUNDO ES YOGA 38
Yoga facial: Favorece el rejuvenecimiento de manera natural.
Pranayama Adventure

BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA 41
Aromas que Sanan: El Poder curativo de los Aceites Esenciales
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 42
4 imprescindibles en ciatalgia prenatal
Rosa Sendra

TRANSFORMA TU MATERNIDAD 43
Integrar tus luces y tus sombras para volver a tu ser auténtico.
Josune García

PSICOLOGÍA

SER CONSCIENTE, SER VALIENTE 44
Depresión: La tempestad de tu alma.
Sagra Glez



PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER 46
Reto de bienestar emocional empresarial.
Bárbara Arenas

EMPRENDIMIENTO

TU FAN INTERIOR 49
Por mí y por todos mis compañeros
Miguel Berenguer

RUMBO A TU DESTINO 50
Asegura tu éxito Profesional
Daniel Mariño

CONTENIDOS

HOGAR



INTERIORISMO CONSCIENTE 52

Descansa en tu buena orientación
Alejandra Balbás

LA VENTANA VERDE 54

¡Nos vamos al campo!
Ferran Signes

ECOLOGÍA

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 55

Lo bueno y cercano, dos veces sano
Maite Aquarela

RELACIONES

CREA RELACIONES SANAS 57

Cuando intentas resolver todos sus problemas
Raquel Conciencia



AUTOAMOR 58

El poder del "Autoperdón"
Rosa Pérez

SEXUALIDAD

MÁS ALLÁ DEL SEXO 60

Sexualidad Sagrada: La nueva sexualidad.
Carolina Aldana Camaño y Damián Espínola



LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 62

Libros para despertar conciencias.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 65

El poder de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

EL RINCONCITO DE VÊDRA 67

Conecta Contigo

LAS BUENAS NOTICIAS 69

Lo que no te cuentan pero sí sucede.

Y MUCHO... ¡MUCHISIMO MÁS!

Regalos y más sorpresas...

TRANSFÓRMATE EN SÚPER TÚ



Desde el momento en que nacemos, la “grabadora interna de nuestro subconsciente” con la que venimos de serie, se pone en marcha. Todo lo que aprendemos, nos cuentan, nos enseñan, vemos, escuchamos, experimentamos, sentimos, vivimos..., queda registrado. Pero, ¿que ocurre con todos esos “personajes”, personalidades y patrones mentales que se van creando? Cómo siempre digo: “Forman parte de ti, pero no eres tú”. Te voy a contar una forma de verlo, que te ayudará a no solo transformarte en Súper tú, sino a darte cuenta, que siempre fuiste un/a Súper Tú.

Tal vez ya te has dado cuenta, que dependiendo del momento de tu vida en el que te encuentres, de las personas con quien te relaciones, o de las experiencias que hayas vivido, por poner algunos ejemplos, representas un papel u otro de tu personalidad.

Tal vez te toque hacer el papel de madre, de profesora, de hija, de amiga loca, de hombre tímido, de adolescente rebelde, de corazón roto o de valiente...

Lo que está claro, es que en diferentes momentos, surgen en ti diferentes personalidades.

¿Puedes reconocer que estas personalidades, forman parte de ti, pero no eres tú?

Seguramente este concepto es el que más cueste de entender, pero cuando lo comprendes, es el más liberador.

Dentro de estas personalidades, patrones de conducta/respuesta, o como también los llamo, “personajes”, yo los diferencio de una forma muy simple (porque me encanta lo simple y es más fácil de comprender):

El “Mini Tú” y el “Súper Tú”

El **“Mini Tú”**: es esa parte de ti que no te gusta, que rechazas, que te gustaría cambiar, que seguramente en algún momento de tu vida has llegado incluso a maldecir. Como te decía. Ese “Mini Tú” forma parte de ti, pero no eres tú. Se ha ido creando a lo largo de tu vida según tus experiencias.

El **“Súper Tú”**: es esa parte de ti que te encanta, que disfrutas, que quisieras representar siempre. Es la que todo el mundo admira y halaga de ti. También es esa parte que tú admiras en otros y tienes, pero muchas veces no reconoces.

Este Súper Tú, también se ha ido creando a lo largo de tu vida y experiencias, pero la mayoría de personas, o bien no son conscientes, o las reconocen en otras personas, pero no tanto en si mismas.

Quizá te ha pasado alguna vez que te han dicho:

—— “¡Que bien te ves hoy!” Y tu has respondido:

—— ¡Bah! No es para tanto.

En mis formaciones siempre me encuentro con esto. La mayoría de personas son capaces de reconocer y ver con mucha claridad sus *“Mini Tú”*, sus defectos, debilidades, miedos, errores... Pero les cuesta mucho ver sus *“Súper Tú”*, dones y fortalezas, sus cualidades, sus aciertos.

¿Que te parece si a partir de hoy empiezas a crear el hábito, o mejor dicho, un estilo de vida, donde tu enfoque esté en el Súper Tú que llevas dentro?

Empieza por reconocer ambos “Tus” y observa simplemente cual es el predominante.

Si te das cuenta de un “Mini Tú” ¡Enhorabuena! Ahora es cuando puedes transformarlo y trabajar en ello.

Aunque llevo muchos años ayudando a miles de personas gracias a mis libros y formaciones a elevar su autoestima y mentalidad para lograr sus propósitos, me he dado cuenta que de alguna manera, la mayoría de personas han pasado o están pasando por grandes desafíos. Episodios de estrés y ansiedad provocados por situaciones muy complicadas que incluso les han llevado a la depresión.

Estás personas, héroes y heroínas en el anonimato, todavía no se han dado cuenta de lo que son realmente y el poder que llevan dentro de sí mismas.

Hablaré de la ansiedad en próximos artículos, y de cómo dejar de luchar contra ella, creando un estilo de vida muy simple basado en un entrenamiento muy concreto.

Hasta entonces, recuerda seguir descubriendo el/a Súper Tú que ya eres.

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





Muévete del modo más diverso.

Tal vez te encuentras en un punto en el que tu mejor proyecto sea establecer el hábito de movilizarte un poco nada más levantarte, en vez de pegarte al teléfono móvil. ¿Has valorado la idea de ir al trabajo en bicicleta, por ejemplo?

**MUÉVETE Y
DISFRUTA DE LAS
CONSECUENCIAS**

Se trata de integrar de alguna manera el movimiento en tu vida, como ya hemos hablado en anteriores ediciones. Es importante aprender a expresarse con el cuerpo, de una manera u otra: ir al trabajo en bici, salir a caminar por la tarde, salir a correr el fin de semana, o ir de ruta por la montaña. Cualquier rutina servirá para moverse y disfrutar de las consecuencias.

Si llevas tiempo moviéndote, y ya te mueves más y mucho mejor, tal vez sea el momento de aprender a celebrar. Deja de exigirte tanto, porque si el proceso de movimiento a sido coherente, progresivo y lo acompañas con un buen mantenimiento, ya estarás disfrutando de las consecuencias. Te estarás sintiendo mejor, con más fuerza, y no te costará tanto realizar actividad física. Además, algunos dolores habrán desaparecido como por arte de magia. Ahora te apetece arreglarte un poco más, puesto que empieza a sentarte un poco mejor la ropa. Estas son las consecuencias del hábito de moverte.

¡Enhorabuena! Estás en el camino correcto, en la vida saludable, y eso hay que celebrarlo, sintiéndote mejor persona y sabiendo que te preocupas por ti y te valoras.

Porque el trabajo físico y el movimiento no solamente te hacen más fuerte, sino que además hacen que te sientas mejor y refuerza tu salud mental. Te prepara para afrontar cualquier situación de tu vida de una manera más saludable.

Cuando una persona empieza a cuidarse y a moverse, también empieza a priorizar su bienestar, entonces disfruta de todas las consecuencias que este esfuerzo te regala. Eso es lo que te hace seguir y crear el hábito de la actividad física.

Si sigues moviéndote y ejercitándote, no en cuanto a fuerza o capacidad sino en cuanto a movimiento, siempre seguirás creciendo, aprendiendo y progresando.



**¡Aprende a expresarte
con el cuerpo!**



Sabrina Climent
Técnica Deportiva en el medio natural
Fundadora de Acrofitness Gandía
[@Sabryacrofitness](https://www.instagram.com/Sabryacrofitness)
[@AcrofitnessGandia](https://www.instagram.com/AcrofitnessGandia)
[☎+34600213547](tel:+34600213547)

COCINA CON CONCIENCIA



En el artículo anterior estuvimos hablando de que no solo es importante lo que como, sino también cómo lo como.

En esta ocasión vamos a tomar conciencia de algo que la mayoría de personas obvian, nuestra actitud y estado a la hora de cocinar. Pero para que puedas entenderlo, primero me gustaría aclarar algo, por si todavía no lo sabes.

TODO ES ENERGÍA. Esto quiere decir que los alimentos, además son la energía que ingerimos para que todo nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Por hacer una comparativa, ya te haces una idea si te paras a pensar que le ocurriría a tu coche de gasolina SP, si al repostar te equivocas y le metes GasOil. Ni que decirte si en vez de eso, le metes aceite de oliva, o leche de coco.

A nosotros nos ocurre lo mismo, que si la energía que ingerimos, no es compatible con nuestro cuerpo, literalmente nos lo cargamos.

Si vamos un poco más allá, te diré que cualquier alimento (y siendo finos cualquier cosa que nos encontramos) es energía e información que según la información, adopta una forma.

Es decir, para que una manzana sea una manzana, tiene que tener la información de lo que es una manzana y la energía de una manzana, sino, sería una pera.

Esto parece muy evidente, pero es importante entenderlo para comprender todo lo demás.

Toda energía se transforma (porque como sabes la energía no se destruye) dependiendo de la información. Te pondré otro ejemplo.

El agua, dependiendo de la frecuencia en la que vibre (energía e información) puede aparecer en diferentes formas: Hielo (sólido), agua (líquido) o vapor (gaseoso). Aunque la estructura es la misma, puede variar en su forma de expresarse.

Lo que quiero decir con esto, es que podemos modificar el estado de las “cosas”, dependiendo de la energía y la información que esté asociada a dichas “cosas”, por lo tanto también podemos aplicarlo a los alimentos.

Por otro lado, se han hecho cientos de estudios para demostrar que los pensamientos, las palabras y las emociones, que también son energía e información, pueden afectar a las “cosas”, por lo tanto también a los alimentos.

El doctor Masaru Emoto, demostró que:

El estímulo externo mediante palabras escritas en una etiqueta, pensamientos o palabras dirigidas al agua, influirían sobre la forma de los cristales de hielo obtenidos del agua, modificando su aspecto dependiendo de si las palabras provenían del Amor o del odio y el miedo.

Reflexiona sobre esto, si las palabras y los pensamientos puede cambiar las moléculas del agua, y nosotros, igual que la mayoría de los alimentos, tenemos un elevado porcentaje en el que estamos compuestos por agua, ¿acaso no va a influir la información externa que emitamos nosotros o nuestro entorno a la hora de cocinar y preparar nuestros alimentos?

¿Entiendes ahora por que es tan importante ser consciente cuando cuando te dispones a manipular y preparar tu comida, es decir, la energía que vas a meter en tu cuerpo?



Estás son algunas preguntas que te harán plantearte que información estás transmitiendo a tus alimentos:

- ¿Estás de buen humor o de mal humor?
- ¿Estás pensando en alguien a quien odias o por quien sientes ira u otro sentimiento negativo?
- ¿Estás viendo las noticias y lo que ves o escuchas te produce emociones negativas?
- ¿Estás discutiendo con alguien mientras cocinas?
- ¿Lo estás haciendo a desgana o enfadad@?

¿Y si cambias el chip?

- *Empieza a agradecer a tus alimentos, antes, durante y después de comerlos.*
- *Valora todo lo que ha tenido que ocurrir y las personas que han tenido que trabajar para que lleguen a tu mesa, incluid@ tú.*
- *Cambia la energía y la información para que lo que comas, te recargue de energía de la buena. Y sobre todo...*

**¡DISFRUTA, PORQUE COMER,
ES UN PLACER!**

Mindful Eating Experience
@alimentacionconsciente.official

DESENTAÑANDO LOS MISTERIOS DE LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENERLOS EN CUENTA?

Si estás en la onda del estilo de vida saludable, seguramente hayas escuchado el término *disruptores endocrinos* más de una vez. Y si, como yo hasta que empecé a investigarlo, tampoco tienes ni idea de lo que son..., tranquil@, que aquí vengo a explicarte ;).

Los disruptores endocrinos son sustancias químicas que pueden interferir con el sistema endocrino, responsable de regular nuestras hormonas.

¿CÓMO INTERFIEREN?

Así explicado de forma sencilla: Digamos que los disruptores simulan a las diferentes hormonas del organismo (tiroideas, sexuales, etc). Así pues, cuando estas hormonas tienen que hacer la función que les corresponde, no encuentran su receptor, su molde, ya que ha sido "ocupado" por los disruptores.

Esto, por lo tanto, puede producir alteraciones en nuestro organismo y provocar que nuestros sistemas no funcionen de forma óptima. Imagínate, es lógico que el cuerpo pueda volverse un poco crazy.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS DISRUPTORES HORMONALES?

Desgraciadamente en muchos de nuestros productos de uso cotidiano.



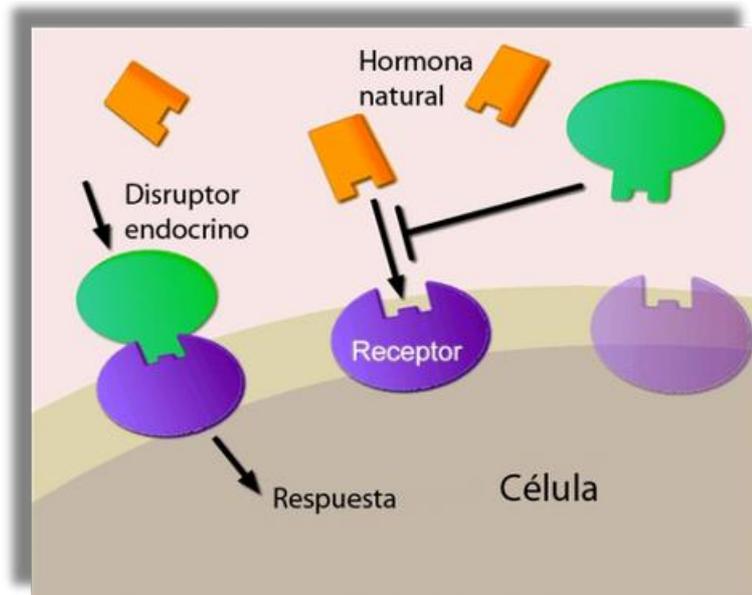
Desde envases de alimentos, hasta productos de cuidado personal, por ejemplo: perfumes, ambientadores y productos de higiene personal o de limpieza convencionales, que no sean naturales o ecológicos.

¿QUÉ HACER AL RESPECTO?

Lo primero, no entrar en el miedo. Con este artículo no pretendo que te obsesiones y que te vayas a vivir a una cueva alejad@ de todos los químicos de la sociedad, si es algo que no te motiva. Simplemente pretendo que:

1. Seas consciente, y...
2. Sepas que hay otras alternativas más amables con tu salud y la de los tuyos.

Por ejemplo: Elegir envases de vidrio en lugar de plástico cuando sea posible. Consumir alimentos frescos y no procesados para minimizar la exposición a envases con BPA, y usar productos de cosmética natural, que están libres de ftalatos y otros disruptores endocrinos.



Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Porque como siempre digo, hay cosas que simplemente no podemos cambiar (desde el tiempo que hace hoy en tu ciudad, hasta tus compañeros de trabajo).

Sin embargo, Sí podemos elegir el qué ingerir y qué poner en nuestro cuerpo. Es un superpoder.

Por eso... ¡Úsalo sabiamente!

Sara Feniks

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



A veces la vida nos deja tirados

Siendo tartamudo, ¿que futuro tienes como orador o líder?

Naciste en un pequeño pueblo a las afueras del mundo... no puedes aspirar a mucho... Tu problema de dislexia jamás te permitirá llegar a nada...

La puta realidad a veces nos juega malas pasadas. Nos detiene, nos lleva a lugares que jamás deseamos visitar. Nos impide vivir la vida que soñamos, que deseamos, que vemos en otros. Que la fortuna regaló a otros...

A veces la vida, nos deja tirados.

Y te lleva a tropezar, incluso con la misma piedra y te quita las oportunidades que otros encuentran. Te llena de dones que tú no deseas, te quita los dones que tú ya quisieras, te regala las sobras... A veces la vida, es una puta mierda.

Así son las reglas del juego. Viniste a jugar con las mismas reglas, y eso no quiere decir que con las mismas oportunidades, no quiere decir que con la misma historia.



Caerás en casillas que quizás no te gusten, vivirás experiencias que otros no vivieron, te tocará lidiar con las casillas de tu juego.

La partida es la misma, las reglas las mismas... Pero las casillas, pruebas y premios, son tu proceso de desarrollo, aprendizaje y crecimiento.

Y dependerán de ti, de lo que decidas hacer en tu juego. De lo que un día te acabes creyendo....

Comencé esta historia que te llevará a ti, describiéndote a otros participantes de este maravilloso juego llamado vida...

Que viven o vivieron la vida que muchos jamás creyeron en ellos... Ahora te los presento a través de sus verdaderas historias...

Él quería ser un líder, orador y filósofo como otros en su época, pero los Dioses le quitaron el don de la oratoria. Era tartamudo y durante años sufrió las burlas y ofensas de quienes le conocían.

Siendo tartamudo, ¿que futuro tienes como orador o líder?

— *“El qué yo desee darme”* — fue su respuesta. Y durante años, se preparó a escondidas.

Aprendió a hablar sin tartamudear, colocándose piedras en la boca y un cuchillo entre los dientes, y acudía al amanecer a la playa a gritar al sol para entrenar sus pulmones.

Hasta acabar siendo aquello que se propuso, Demóstenes, considerado el mejor orador de la antigua Grecia.



También te hablé de un joven que, nacido en un perdido pueblo de Austria, con menos de dos mil habitantes. Él quería ser campeón del mundo, y todos le decían lo mismo:

— *Naciste en un pequeño pueblo a las afueras del mundo, no puedes aspirar a mucho...*

Pero él no les creía. Era su verdad, la de ellos. No la suya. Entrenó día y noche, para ganarse el respeto. Hasta que le permitieron salir a perseguir su sueño.

Y en un país extranjero, aquel joven pueblerino, estudió, trabajó y entrenó como nunca nadie lo había hecho. Tenía que aprender el idioma, ganar dinero para sobrevivir, y entrenar para alcanzar aquello de lo que se reían en su pueblo.

Cuando Arnold Schwarzenegger apareció en las revistas como Mister Universo, todos decían ser uno de los que le animaron a perseguir su sueño.

En la escuela nunca le fue bien.

A los 15 abandonó los estudios, cansado de fracasos y siempre el mismo comentario:

— *Tu problema de dislexia jamás te permitirá llegar a nada...*

A los 16 fundó su primera empresa, una revista para estudiantes. Descubrió que, pese a su dislexia, el mundo de los negocios no se le daba mal.

A los 20 ya tenía su propia marca discográfica, y siguió sin escuchar a los que le decían que sin estudios no llegaría a nada.

Hoy posee más de 300 empresas y un patrimonio neto superior a los cinco mil millones de dólares. Si hubiera hecho caso a las críticas y a sus profesores, Richard Branson jamás hubiera fundado la marca Virgin.



Ya ves, no existen los imposibles, los no puedo, los no está hecho para mí...

Más bien existen personas que se rinden, que hacen tuyas las creencias de otros, que se aferran a sus miedos y limitantes, y entonces, se creen que esa era la verdad.

Que tenían razón. Que él, ella, jamás podría...

Por suerte la vida está llena de Arnolds, Demóstenes, Richards y Nicks, personas que pese a todo, son capaces de darle la vuelta a las creencias, a los limitantes y no puedo, y continuar dándolo todo en la partida de la vida, hasta lograrlo.

Lograr aquello que anhelan, o por qué no, algo aún mejor....

Si estás leyendo esto, lo tengo claro, quizás tú seas una de ellas... o, simplemente, aún estés a tiempo...

**Tú no eres tus creencias.
Tu pasado no determina tu futuro.
Viniste a brillar, no te conformes con menos.**

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

¡PERSEVERA! PERSIGUE AQUELLO QUE QUIERES...

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

La perseverancia es, sin ninguna duda, una de las cualidades humanas que más valoro y admiro.

En una sociedad como la nuestra, enfocada al éxito efímero y rápido, tener la capacidad de perseverar en lo que queremos conseguir y no dejar de pelear por ello cuando las cosas no avanzan como deseamos, me parece que es digno de valorar.



Nos hemos habituado a que las cosas que deseamos, aquello por lo que queremos levantarnos cada mañana y dar lo mejor de nosotros, ha de llegarnos rápido y casi sin sufrimiento alguno.

*Que si estamos ofreciendo nuestra mejor versión al mundo y nuestra motivación está al 100% en breve espacio de tiempo, los resultados irán apareciendo.
¡Qué ilusos somos!*

La mayoría de las cosas que merecen la pena en la vida, conllevan un esfuerzo detrás que es el que verdaderamente les da valor...



Nada de lo que realmente nos ha marcado en nuestras vidas, suele haber llegado a ella por puro azar. Y si fue así, seguro que hemos tenido que esforzarnos mucho, después, para mantenerlo. Porque eso es parte de la magia de la vida, perseverar y avanzar, luchar y caer, levantarse y disfrutar del camino... y sólo así, valoraremos como corresponde aquello que hayamos obtenido.

A las personas nos encanta idolatrar a todo aquel que es un referente en su campo (profesional o personal). Nos identifica cuando alguien, a base de esfuerzo, dedicación, entusiasmo, motivación, fuerza y confianza inquebrantable en sus posibilidades, alcanza aquello que se propuso. Lo valoramos en alta estima y lo ensalzamos, ¿pero **cuántos estamos dispuestos a esforzarnos por lo que queremos, cueste lo que cueste?**

La mayoría de nosotros tenemos claro lo que queremos y cuánto lo queremos, pero la clave no está en nada de eso, si no en cuánto estamos dispuestos a sacrificar y esforzarnos por conseguirlo. Está en ser conscientes de si estamos convencidos de seguir insistiendo por muy difícil que se ponga el camino, y si vamos a aceptar al fracaso como compañero de viaje habitual. Eso es perseverar, y esa mentalidad nos prepara para afrontar cualquier cosa que nos suceda.

En esta sociedad del “YA”, la frustración y el abandono son recursos demasiado cotidianos en nuestro modo de actuar. Por ese motivo, **la capacidad de perseverar y esforzarnos sin condiciones tiene un valor diferencial en las personas.**



No siempre nuestro esfuerzo trae la recompensa que esperamos, pero lo que nos hace especiales es que eso no nos aleje en exceso, de seguir insistiendo en nuestros objetivos pese a lo difícil que nos resulte, porque lo fácil es acomodarnos, lo fácil es encontrar excusas, lo fácil es lamentarnos, y es por eso que admiro tanto a aquel/aquella que no deja de perseguir sus sueños por muchas piedras que encuentre en el camino y por mucho que todos los que les rodean no confíen en ellos.

Necesitamos más gente que nos de ese tipo de lecciones de vida, más ejemplos de gente que no sucumbe ante el primer NO, y persevera sin frustrarse ni abandonar... más personas “siempre preparadas”.



LO REAL NO PUEDE SER AMENAZADO

Estarás de acuerdo conmigo en que en muchos momentos de la vida te sientes frustrada, enfadada, agotada e incluso culpable cuando las cosas no suceden como tú quieres que sucedan...

Aquí nos enfrentamos básicamente a tres problemas: las expectativas, la falta de confianza y la aceptación.

En primer lugar, siempre que tenemos una expectativa nos vemos envueltos en un estado de angustia, puesto que cada vez que esperas algo de alguien, o cuando esperas una solución concreta ante una situación, tu expectativa jamás será satisfecha, y estarás cosechando un sin fin de decepciones.

Nunca sucederán las cosas exactamente como tú las tienes planteadas en tu cabeza, nunca será exactamente así como tú esperas, por lo tanto, siempre que esperes un determinado final, sentirás (en mayor o menor medida) que "has fracasado".

Esta creencia es totalmente falsa, pues la vida tiene un plan, un plan perfecto para ti. Es tu plan de vida, y este no puede ser amenazado, aunque por las circunstancias puedas llegar a pensar que las cosas no deberían ser así. Si son así, es porque tienen que ser.

En segundo lugar, tenemos la falta de confianza. La confianza es una habilidad que todos deberíamos desarrollar, pues para conseguir los objetivos tenemos que confiar en la vida, en los acontecimientos y en nuestra capacidad de salir adelante.



Tenemos que confiar en nuestro potencial, en la naturaleza y en lo que nos rodea.

Una bonita creencia que me ayuda leer cada día es: **“el Universo te protege”**. Esta frase la tengo anotada en la puerta de casa para recordarla antes de salir, y te invito a que hagas lo mismo, porque leer esta afirmación me reconforta y me hace sentir más tranquila. Saber que estoy protegida, me aporta seguridad en un mundo en el que a veces puedo llegar a percibir como hostil.

“Lo real no puede ser amenazado”. querida lectora, lo que está para ti, lo está. En Andalucía (no se si por el norte también se dice), hay un dicho muy conocido y es:

“Si no está pa’ ti, ni aunque te pongas, si está pa’ ti, ni aunque te quites...”, y este dicho popular también viene a decirnos que no tenemos nada por lo que preocuparnos.

Desarrollemos la habilidad de la confianza plena para caminar más seguras por la vida, y para disfrutar de incluso hasta las piedras que nos pone el camino pues, más tarde o más temprano, todo saldrá bien.

Y por último toca rescatar la aceptación. Sufrimos extremadamente cuando no aceptamos las circunstancias tal y como suceden, porque hacemos un juicio de cómo debería suceder aquello.

¿Quién soy yo para juzgar si esto que me está pasando es bueno o malo para mí?

Para poder hacer un juicio sobre cualquier tema, debería de contar con la totalidad de la información, pasada, presente y futura, acerca de esa situación y, además, también debería contar con toda la información pasada, presente y futura de todas las personas implicadas en el proceso que estoy transitando.

Como verás, tener acceso a esta cantidad casi ilimitada de información es prácticamente imposible. De este modo, el criterio y la evaluación de cierta circunstancia según mi sesgado criterio, se convierte en algo completamente insignificante, y llegados a este punto **¿porqué no aceptar las cosas tal y como suceden?** La no aceptación implica conflicto interno y esto, también es fuente de sufrimiento.

Por lo tanto te invito a que aceptes cada piedra del camino como un tesoro, que aceptes con gratitud cada paso de tu proceso, y que confíes plenamente en los planes divinos que existen para ti. Así, y sólo así, estaremos abriendo el campo cuántico para que las cosas bonitas que deseamos que pasen por nuestras vidas, puedan suceder de manera fácil y fluida.

Ivonne Marie Rando
Tu mejor Tú



Recupera el lugar que te pertenece

¿Has utilizado alguna vez la expresión: “Me envuelve la tristeza”, “me invade la ira y la rabia”, o “lo siento, pero no era yo quien hablaba”

Yo no se tú, pero yo sí he utilizado estas expresiones, y la verdad que muchas veces.

¿Te ha pasado alguna vez? ¿Has dicho alguna vez en tu vida “no me reconozco”?

Pues he decirte que no eres la única ni el único a quien le pasa.

Cuando te das cuenta de esto conscientemente por primera vez, no cuando lo dices, no cuando lo piensas, cuando tomas conciencia de verdad, tu percepción de la vida te cambia, tanto que en mi caso, esto me hizo ver la luz que me ayudó a salir de la depresión, dejar de luchar contra la ansiedad y contra mi misma, y dedicar mi vida a ayudar a personas que se encuentran en aquella misma situación.

Desde que naces, tus experiencias van marcando tu vida. Además, la familia, los profesores, la sociedad, las noticias, los amigos y tu entorno en general, te van condicionando, hasta llegar a ser quien eres hoy, o mejor dicho, cómo luego explicaré, todo eso que forma parte de ti, pero no eres tú.



En tu vida, has creado un montón de “personajes”.

Se han formado infinidad de conexiones en tu cerebro que han ido creando patrones de personalidad. Algunos tienen tantos años como tú, me atrevería a decir que incluso más, porque muchos son heredados. Y otros, se han podido crear desde hace relativamente muy poco tiempo.

El caso es que esas personalidades, conductas, conexiones y patrones, para tu vida hoy, han quedado obsoletas. Ya no las necesitas. Pero de alguna manera, como todo lo que se crea, si lo alimentas se mantiene vivo.

No sabes que la detona, no sabes que la ha hecho manifestarse, pero de repente, cuando menos te lo esperas, te ves reaccionando, pensando, hablando o actuando, de una forma que de haber sido “realmente tú”, jamás hubieses reaccionado, pensado, hablado o actuado.

¿Te identificas con esto? ¿Te suena?

Una vez ha ocurrido, aparece la culpa o el remordimiento. O te preguntas ¿cómo he sido capaz de decir o hacer esto?

Para tu tranquilidad, si es que esto tranquiliza, te diré que no eres la única persona a la que le pasa, de hecho, no conozco a nadie que no le haya pasada alguna vez o muchas veces.

Cuando digo que es realmente importante vivir consciente, me refiero a que tenemos que darnos cuenta de estos mecanismos.

Cuando sabes cómo funciona tu mente, cómo se crean estos patrones y la manera de crear nuevas conexiones, poco a poco va resultándote mucho más fácil anticiparte a estas reacciones, porque ahora sabes qué las provoca, o dicho de otra manera, es más fácil darte cuenta de cuándo eres realmente tú, y cuando estas “invadido” por alguno de estos “personajes”.

Ser consciente es recuperar el poder sobre ti, y salir de esos condicionamientos que llevan años limitándote, impidiéndote alcanzar tus objetivos, rechazando y dejando pasar de largo valiosas oportunidades, solo por el hecho de que tomar ciertas decisiones te hacen salir de esa “incómoda zona de confort” a la que esos personajes y patrones se han acostumbrado.

Reflexiona sobre esto: ¿Si eres tú, tu tú de verdad, quien habla, piensa, dice, actúa, decide, responde... la mayoría de veces, lo harías cómo lo has hecho en tantas y tantas ocasiones?

Te animo a que vuelvas a leer la pregunta, porque aunque parece un trabalenguas, en ella se esconde una gran revelación.

Te lo preguntaré de otra forma.

Te has dado cuenta que en muchas ocasiones: “no te reconocías...”, “no eres tú quien hablaba”..., “no sabes cómo has sido capaz de actuar así...” entonces, ¿eres consciente de que en muchas ocasiones, has sido víctima de tus propios patrones, condicionamientos y personajes inconscientes?



Estos personajes fueron creados en algún momento de tu vida, quedaron grabados en tu subconsciente y de algún modo surgen o se manifiestan de forma automática ante situaciones que ocurren en el presente.

Pero como te decía, puede que la mayoría de estos personajes estén obsoletos, y ya no sean necesarios para tu presente actual. Ya no necesitas defender ciertas posturas, o reaccionar de cierta manera, o simplemente no quieres hacerlo.

Se consciente de estos “personajes” y recupera el lugar que te pertenece. No permitas que usurpen tu lugar y “te hagan decir o hacer cosas que ahora no harías”. Yo lo llamo Sintonizar EFEME, sintonizar contigo, con Tu Verdadero Tú. Tener de nuevo el control de tus pensamientos, tus emociones y tu vida.

Silvia Signes

Experta en Holistic Mind Training.

Creadora del Método E.F.E.M.E

Programa Vida Consciente, Vida Saludable

**Recuerda que no
puedes fallar en
ser tú mismo.**

Wayne Dyer



Evita los conflictos con las personas que más amas

Y con todos los demás...



¿Cuántas veces has discutido con tus hijos, padres, hermanos, pareja?

Un conflicto nunca aporta nada bueno, menos aún cuando lo tienes con una persona cercana a la que amas, que suele ser lo habitual.

Con las personas que tienes a tu alrededor es con quien compartes tu vida, son ellos quienes pagan tu ira, tus frustraciones, tu inseguridad, tus miedos.

7 Tips para evitar el conflicto:

- Piensa antes de hablar: En un momento de ira es muy fácil decir cosas de las que te puedes arrepentir después. Así que haz el esfuerzo de tomarte un minuto para pensar en lo que vas a decir antes de que esas palabras salgan de tu boca. Muérdete la lengua literalmente si lo necesitas. Pero si las palabras ya suenan mal en tu cabeza antes de decirlas, no las digas.
- Una vez que te hayas calmado, intenta hablar de lo que te ha molestado, siempre desde el respeto.
- Piensa que nadie tiene la verdad absoluta, por supuesto tú tampoco. Piensa en la posibilidad de que puedes estar equivocado.

Piensa que todo lo que te haría daño a ti, también puede hacer daño a la otra persona. NO digas ni hagas lo que no quieres para ti.

- Ponte siempre en el lugar del otro. La mejor manera de entender a la otra persona es poniéndote en su situación.

TÚ NO ERES RESPONSABLE DE LO QUE HAGAN LOS DEMÁS, PERO ERES TOTALMENTE RESPONSABLE DE LO QUE HACES TÚ.

No intentes cambiar al otro. Es mucho más fácil cambiar tú, que intentar cambiar a otra persona.

Si tú cambias, todo cambia, te lo aseguro.

- Si en algún momento ves que no vas a saber controlarte, sal de la zona de conflicto. Date un paseo, respira hondo y piensa si realmente merece la pena estar teniendo esa discusión.
- Respeta siempre a la otra persona. No estar de acuerdo en algo no quiere decir que no podamos llegar a un punto medio. Las personas podemos pensar diferente y tener distintas opiniones sobre un mismo tema, y no pasa nada. Esa es la magia del ser humano, por eso todos somos diferentes.

Sara Cortés

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

[@Redes Sociales](#)

saracortesoficial@gmail.com

☎+34613116400

MÍRATE AL ESPEJO Y RECUERDA QUIEN ERES

Un día de mi vida en el que había tocando fondo, tuve que mirarme al espejo y no reconocirme, para darme cuenta que realmente de alguna forma que no llegaba a entender, la imagen que tenía delante de mí, no era yo.

Muchas veces dicen que para saber qué es el Amor, primero tienes que saber qué no es.

También dicen que para saber lo que quieres, primero tienes que tener claro qué es lo que no quieres.

Hubo un tiempo que yo también pensaba así, pero la experiencia y las lecciones de la vida me han enseñado que: LA CLARIDAD ES PODER.

Es fundamental que sepas qué quieres en la vida, quién eres y quién quieres llegar a ser. Y eso no quiere decir que no te ames, o que no tengas autoestima, todo lo contrario. Significa que aceptas lo que eres y estás dispuesta/o a mejorar en todos los aspectos, en todas tus versiones y en todos los escenarios de tu vida.

El espejo es una herramienta increíble si aprendes a mirarte en él.

**¿Has probado a tomar una
decisión firme y decírtela
mirándote a los ojos?**

Hay muchas personas que no se atreven a mirarse al espejo. Esa también fui yo durante mucho tiempo. Decía que no era presumida, y que no necesitaba mirarme, pero ahora entiendo que en lo profundo de mí, lo que veía no me gustaba, por eso lo evitaba.

A veces no es fácil mirar allí donde no quieres ver, pero es precisamente allí donde tienes que mirar.

Eres tú, con tus más y tus menos, con tus virtudes y tus defectos, con tus talentos y tus "imperfecciones".

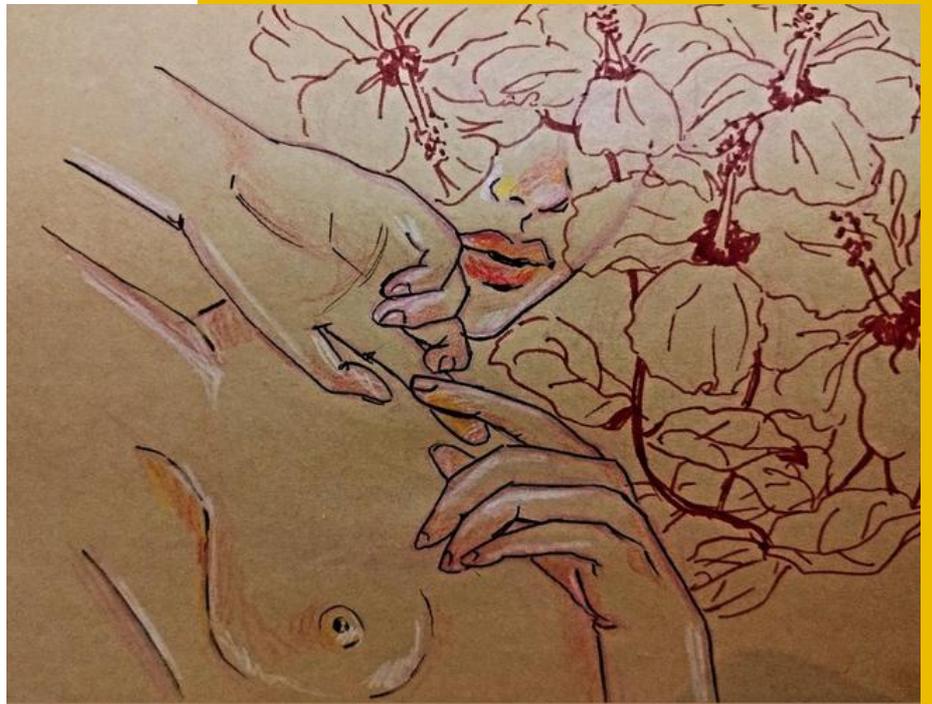
Ten la valentía de verte y mirarte, cómo quien mira a un niño inocente, que desconoce tantas cosas de la vida. No vinimos aquí sabiéndolo todo y mucho menos con las lecciones aprendidas, pero si vinimos con el derecho de permitirnos ser como somos, de ser quienes somos, sin importar nuestro pasado o nuestros errores, porque somos libres de decidir qué hacer a partir de ahora y tomar nuevas decisiones que cambien el rumbo de nuestras vidas.

"El primer paso no te lleva a tu destino, pero sí te saca del lugar en el que te encuentras".

The Dark Side of the Moon

LA PINTORA DE EMOCIONES

*La libertad verdadera
es la que te deja ser
quien eres, sin
deberle nada a
nadie, sin importarte
qué pensarán
o dirán.
¡Ser tú!*



*Nota
importante!!!
No te olvides,
cultiva tu mente.*

*Sólo tienes que soltarte,
mirar en tu interior y
comprobar los fantásticos
que somos con
nuestras particularidades y
las de cosas maravillosas
que somos capaces de
hacer.*

*¡Suelta la melena! Destapa
tu interior y concéte, te
encantará.*



LA BELLEZA DESDE LA PERSPECTIVA NEUROCIENTÍFICA

Tratamientos Corporales y Faciales para la Salud Integral

En la búsqueda de la belleza, muchos recurren a tratamientos corporales y faciales con el objetivo de mejorar su apariencia externa. Sin embargo, la conexión entre estos tratamientos y la salud integral va más allá de lo superficial. Exploraremos cómo la neurociencia revela los beneficios sorprendentes que estos procedimientos pueden tener en nuestra salud física y mental.

I. LA EXPERIENCIA SENSORIAL:

Los tratamientos de belleza activan áreas cerebrales relacionadas con el placer y la recompensa, lo que proporciona como resultado una experiencia sensorial única.

La liberación de endorfinas durante estos procedimientos no solo **mejora el estado de ánimo**, sino que también tiene efectos positivos en el sistema inmunológico.

II. REDUCCIÓN DEL ESTRÉS:

La conexión mente-cuerpo se evidencia en tratamientos como masajes y faciales, que **reducen los niveles de cortisol**, la hormona del estrés.

La relajación profunda no solo **beneficia la piel**, sino que también impacta positivamente en la **salud cardiovascular** y el bienestar general.



III. ESTÍMULO DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA:

Masajes y tratamientos corporales **promueven la circulación sanguínea**, mejorando el suministro de oxígeno y nutrientes a las células. Este aumento en la circulación no solo **revitaliza la piel**, sino que también contribuye a una **mejor función cerebral** y a la prevención de enfermedades.

V. CONEXIONES SOCIALES Y SALUD MENTAL:

Los tratamientos de belleza fomentan conexiones sociales, creando un ambiente propicio para el intercambio de experiencias positivas.

Estas interacciones contribuyen a la **liberación de oxitocina**, la "hormona del amor", fortaleciendo vínculos sociales y mejorando la salud mental.

IV. IMPACTO EN LA AUTOESTIMA:

La **mejora de la apariencia facial** y corporal tiene un impacto significativo en la autoestima. La neurociencia sugiere que una autoimagen positiva está vinculada a una mayor liberación de neurotransmisores como la dopamina, mejorando así el bienestar emocional y la **resistencia frente al estrés**.

CONCLUSIÓN:

La belleza corporal y facial va más allá de la estética; tiene un impacto profundo en nuestra salud física y mental. La neurociencia revela que los tratamientos de belleza no solo son indulgencias superficiales, sino inversiones en nuestro bienestar integral.

Al comprender esta conexión, podemos abrazar estos procedimientos no solo como actos de cuidado personal, sino como pasos significativos hacia una vida más saludable y equilibrada.



Neurobelleza Integral

 @neurobellezaintegral

 Neurobelleza integral

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

Tu Momento Autoestimista

Los boicots de tu mente



¿Eres consciente de qué es lo que te está impidiendo lograr tus objetivos y propósitos?

Es decir, o no empiezas, o empiezas y te quedas a medias, o no logras alcanzar tu objetivo. ¿Es así?

Cuando hago esta pregunta en mis talleres y formaciones, la mayoría de las personas responde:

— Sí, mi mente.

¡Lo cual está genial! Porque como siempre digo, **ser consciente es el 50% del trabajo**. Pero, ¿qué ocurre con el otro 50%? Ahí es donde la mayoría de personas caen en la trampa de la mente. Es más, es la mente entrando por la puerta de atrás.

- **Te marcas tus objetivos, lo tienes súper claro.**
- **Creas tu plan de acción, lo tienes súper claro.**
- **Preparas todo lo necesario para empezar, lo tienes súper claro.**
- **Pero cuando se trata de empezar, no lo tienes tan claro.**

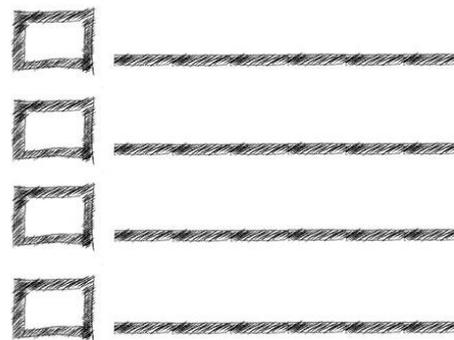


Aquí es cuando te das cuenta de nuevo y reconoces: *“Es mi mente. Sé que es mi mente”*. Pero como ya sabes, reconocerlo y ser consciente de ello, aunque es un gran paso, no lo es todo.

A esta conclusión llega la mayoría de la gente, pero solo unos pocos son **quienes se dedican e invierten su tiempo en ocuparse de este aspecto de sí mism@s**, y eso es lo que vamos a hacer en “Mi momento Autoestimista” de este mes.

Lo primero de todo es que cojas una libreta y **bolis de colores** (ya sabes, por hacerlo más divertido). Si tienes **“Tu libreta Autoestimista”** genial, puedes trabajar con ella, pero si no, no pasa nada, cualquier libreta bonita te puede servir.

¿Preparado/a? ¡Allá vamos!



Te recomiendo que empieces definiendo claramente un solo propósito. Después haz una lista de todas las justificaciones, excusas, pretextos, disculpas, evasivas o cualquier boicot que se invente tu mente para impedir que empieces, continúes o logres tu objetivo.

Es muy importante que tengas esto claro, porque así cuando aparezca, sabrás lo que es, y estarás más alerta de que **es tu mente quien intenta convencerte** para impedirte salir de lo que llamamos **“zona de confort”**.

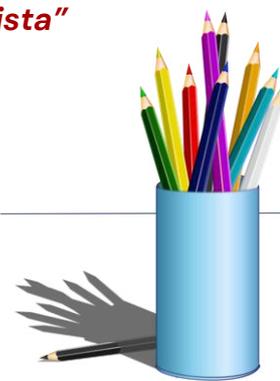
Ahora hazte otra lista con lo que yo llamo **“antídotos”**. *¿Qué te vas a decir, mejor dicho a tu mente, para que no te convenza?*

El simple hecho de ponerlo por escrito te ofrece, **además de claridad, la certeza de que realmente son excusas y que tu verdadero tú, quiere lograrlo**, sabiendo que es tu falso tú, tus excusas o los boicots de tu mente quien te lo está impidiendo.

Este es un ejercicio simple pero muy poderoso. ¡Pruébalo y me cuentas!

Más adelante seguiremos profundizando en cómo ocuparte de tu mente e invertir y dedicarte más tiempo a ti, en “Mi Momento Autoestimista”

Silvia Signes
[Mi Libreta Autoestimista](#)
www.larevolucionautoestimista.com



Si quieres decidir mal, pregúntale a todo el mundo.

Si quieres decidir bien, sigue leyendo.

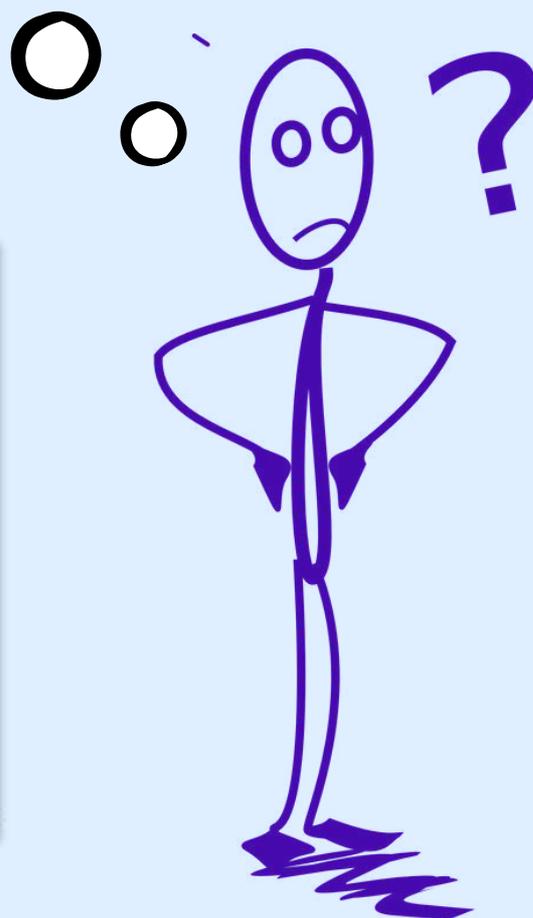
ESTA HISTORIA COMIENZA CON UNA VIÑETA:
UN MÉDICO Y UN PACIENTE ESTÁN EN LA MISMA SALA.

Y EL PACIENTE DICE:

- DOCTOR, ¿QUÉ TENGO QUE TOMAR PARA SER FELIZ?

Y EL DOCTOR RESPONDE:

- DECISIONES.



Así es. Tres años trabajando oficialmente como terapeuta holística fueron suficientes para darme cuenta de que realmente podemos hacernos papilla a base de malas decisiones. De ese tipo de decisiones que aplastan la energía, la vitalidad y las ganas de vivir, porque nos anclan a experiencias, relaciones y trabajos que nos van minando día a día, pero que a la mente le parecen correctas o inamovibles.

Los ejemplos clásicos son: estudiar lo que 'crees' que tienes que estudiar porque tendrás un buen futuro... Seguir casada con Pepito porque tienes 2 o 3 hijos con él, o porque llevas 30 años casada y ya para qué cambiar. Seguir en ese trabajo porque... con la hipoteca y todos los gastos que tienes no ves cómo hacerlo.

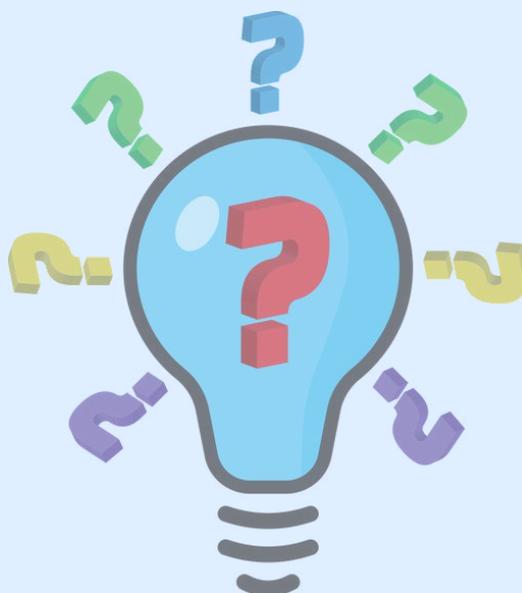
En realidad, el motivo que va después de ese "porqué", es totalmente irrelevante.

Lo importante, si quieres decidir bien y tener una buena vida, es observar que hay un porqué. O lo que es lo mismo: que la mente lógica está gobernando esa decisión.

La mayoría de las personas viven así. Suicidándose lentamente con cada decisión, sin darse cuenta, siguiendo los dictados de su mente o de la mente colectiva.

Y es que lo peor que podemos hacer es hacer caso a lo que otras personas piensan que nos conviene. Porque eso tendrá durísimas consecuencias para nuestra vida.

Yo misma viví hasta los 28 así. Tomando decisiones desde la lógica de la mente y pagando las consecuencias, claro: sintiéndome desconectada de mi misma, haciendo las cosas por hacer, sin ninguna motivación o alegría en ello, sintiendo que nada tenía sentido, pasando por periodos de depresión profunda, ansiedad, trastornos en la piel...



Eso fue lo que me pasó a mi, pero cada persona expresa la desconexión de maneras únicas.

En mi *maya*, a lo que más asisto es a problemas de tiroides, ansiedad/depresión y trastornos digestivos y/o del sistema inmune.

Eso cambió para mí cuando empecé a tomar decisiones de otra manera. Cuando empecé a sentir las decisiones, y cuando empecé a no poder explicar bien porqué hacía lo que estaba haciendo. Y ahí mi vida empezó a encaminarse sin yo saber muy bien cómo.

Después llegó el Diseño Humano y me ayudó a hacer consciente esa toma de decisiones, y así a tomar las riendas de mi propia existencia (además de ayudarme a entender otro sinfín de cosas).

Desde ese momento he ayudado a muchas personas a aprender a tomar decisiones conscientes, sentidas, conectadas. Paso a paso. Y a liberarse así de sus suicidios cotidianos.

Lo que el Diseño Humano nos enseña es que la mente ya no puede acompañarnos en la toma de decisiones.

Ni nuestra mente, ni la mente de nuestro vecino diciéndonos lo que tenemos que hacer. La mente, en un pasado evolutivo cercano sí nos guiaba, cuando tomábamos decisiones estratégicas para sobrevivir, pero ya no. Ya no tenemos que estrategar, ni pensar para sobrevivir.

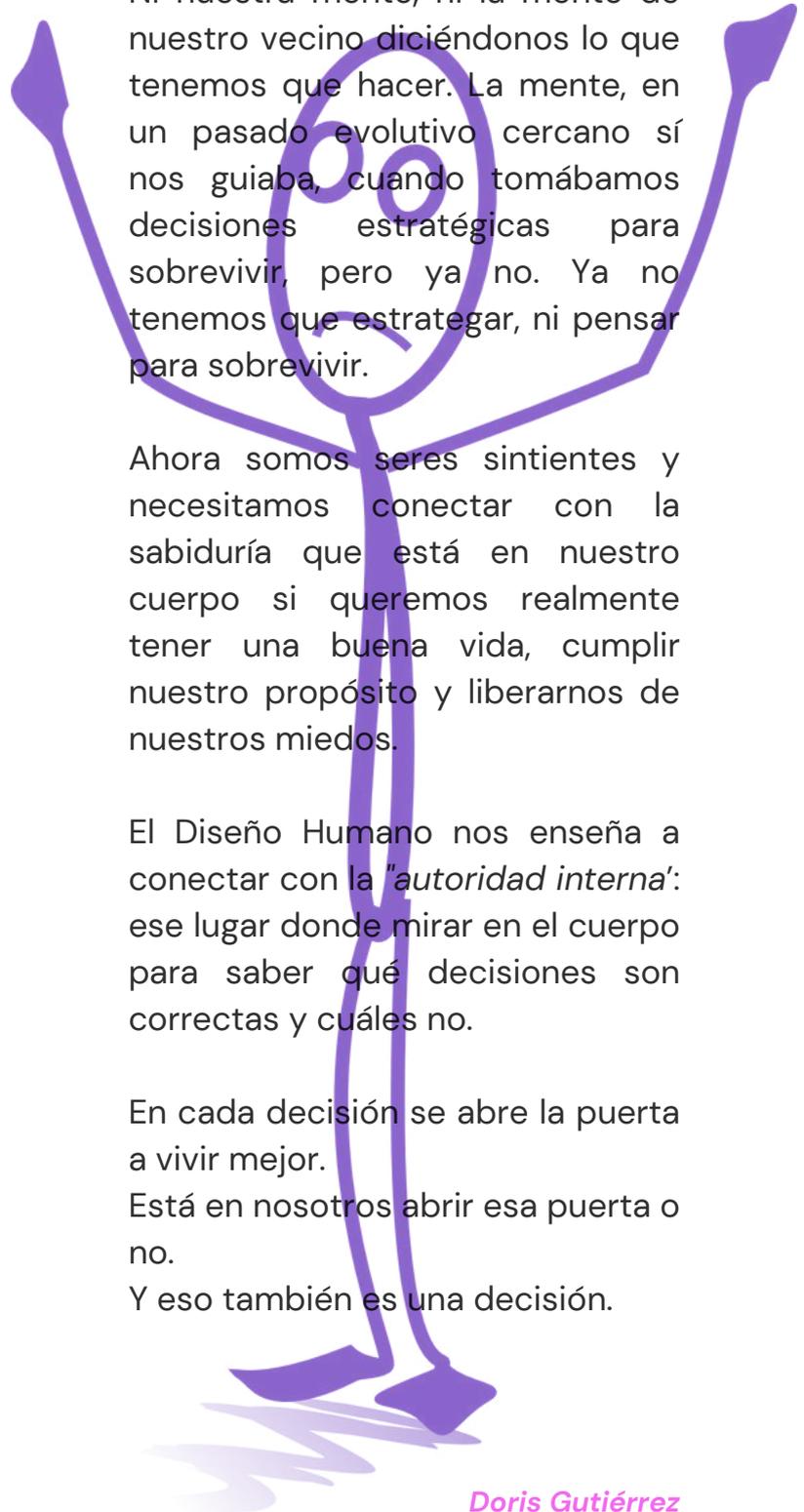
Ahora somos seres sintientes y necesitamos conectar con la sabiduría que está en nuestro cuerpo si queremos realmente tener una buena vida, cumplir nuestro propósito y liberarnos de nuestros miedos.

El Diseño Humano nos enseña a conectar con la "*autoridad interna*": ese lugar donde mirar en el cuerpo para saber qué decisiones son correctas y cuáles no.

En cada decisión se abre la puerta a vivir mejor.

Está en nosotros abrir esa puerta o no.

Y eso también es una decisión.



Doris Gutiérrez
CEO de @trueatalaya
www.trueatalaya.es

Lo que se esconde detrás
de ti y lo que está por
delante, palidece en
comparación con lo que se
encuentra dentro de ti.

Ralph Waldo Emerson



CONQUISTA TU MIEDO

No huyas más de tus miedos, viaja a través de ti para conquistarlos.

El miedo es una emoción humana fundamental que puede afectar nuestra salud mental y bienestar. Y que si no se aborda puede ir “in crescendo”. A veces, nos encontramos con situaciones que nos producen un miedo irracional, pero que lo vivimos como si estuviéramos en peligro real.



Para afrontar estas situaciones, no hay nada mejor que utilizar una herramienta muy poderosa que ya conocéis, el Mindfulness. A través de la atención plena nos permitimos explorar y comprender nuestros miedos en profundidad. Ya que te sumerges en el momento presente, observando tus pensamientos, emociones y la reacción que hay en ti, sin juzgarlos.

Imagina que tienes miedo al fracaso. Con Mindfulness, te permites acercarte y experimentar ese miedo plenamente. Observas **las sensaciones físicas** que surgen, como puede ser el nudo en el estómago, la tensión en los hombros, o bien cierta rigidez en general. Y ahí, en ese estado de observación, te vas acercando a ella sin rechazarlas, aceptando lo que sientes y sabiendo que todo eso pasará.



Además, te ayuda a **reconocer los patrones de pensamientos automáticos** asociados con tus miedos.

Puedes notar pensamientos negativos recurrentes como “no soy lo suficiente bueno” o “voy a decepcionarlos”. Al ser consciente de estos patrones, tienes la capacidad de cuestionar su validez y explorar perspectivas más realistas.

La aceptación, como ya he dicho, es fundamental en este proceso. En lugar de resistirte al miedo como solemos hacer normalmente, huyendo de la situación o bloqueándola, aprendes a aceptarlo como una parte natural de la experiencia que estas viviendo.

Esto no implica resignación, sino reconocimiento y comprensión.

En resumen, esta práctica te brinda la capacidad de explorar tus miedos desde una perspectiva objetiva y compasiva hacia a ti misma. Al hacerlo, puedes desmitificarlos, comprender sus raíces si así lo deseas y trabajar hacia una relación más saludable con ellos.



Ahora te invito a que observes en ti, ¿qué te produce miedo? ¿Cómo te relacionas con ello? Cuéntanos tu experiencia y en próximos artículos te contaremos más sobre cómo afrontar otras emociones.

Yolanda Díaz
Instructora de Mindfulness
Creadora del Programa Viviendo el Presente
[@viviendo_el_presente_](#)
[@viviendoelpresenteahora](#)

YOGA FACIAL: FAVORECE EL REJUVENECIMIENTO DE MANERA NATURAL.



Al igual que vas al gym para marcar abdominales, glúteos o brazos, la cara también tienes que ejercitarla. Sí, como lo has leído. La cara también debe ejercitarse. ¿No te lo crees? Sigue leyendo que te lo contamos todo.

¿CÓMO FUNCIONA EL YOGA FACIAL?

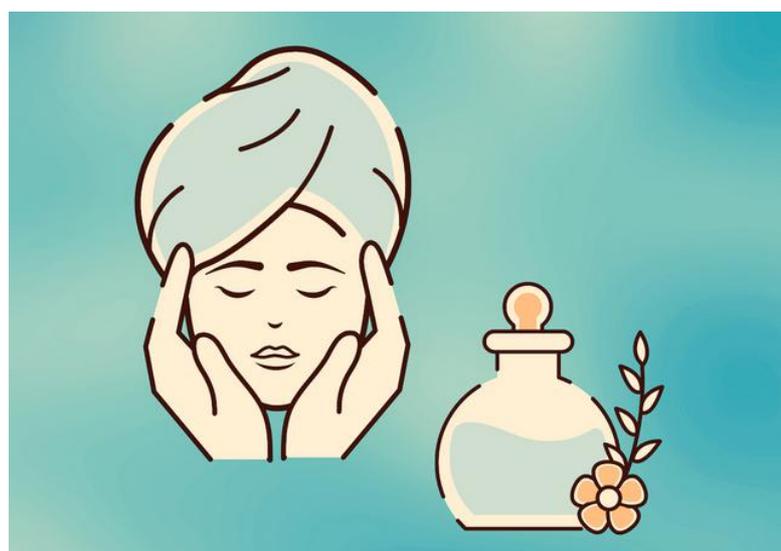
El yoga facial es una técnica de gestualidad, donde se trabajan los músculos faciales. Se realizan desde muecas, hasta distintos tipos de masajes en zonas específicas de la cara.

Al trabajarla, mejoramos las características faciales, la textura de la piel y recuperamos la apariencia juvenil. De la misma forma que trabajas los músculos del cuerpo para definirlos y fortalecer tu salud y bienestar, lo mismo ocurre con la cara.

El Yoga facial favorece el rejuvenecimiento de manera natural, ya que ayuda a estirar, relajar y tonificar los músculos.

Estos son algunos sus principales beneficios:

- Mejora la postura
- Estimula la circulación de la sangre
- Mejora la oxigenación de la piel y de los músculos
- Estimula el sistema linfático
- Desinflama la piel
- Disminuye las líneas de expresión
- Relaja la tensión muscular
- Funciona para reducir el bruxismo
- Ayuda a dormir mejor
- Ilumina la piel de manera natural.



RUTINA DE YOGA FACIAL

Si te estás preguntando cada cuánto tienes que hacerlo, y si te va a quitar mucho tiempo, no te preocupes. Son masajes rapiditos que debes realizar 3 – 4 veces por semana para sentir sus resultados. Eso sí, cada ejercicio debes repetirlo varias veces, porque con hacerlo una vez, no consigues nada. Pero te prometemos que solo tardas entre 10 – 15 minutos.

Ahora bien, como todo en esta vida, hacer ejercicios faciales en exceso tampoco es bueno. Al igual que si haces mucho ejercicio o corres demasiado, si realizas demasiado yoga facial, perderás la grasa de los músculos faciales. Por lo que debes incluirlo en tu día a día, pero tampoco pasarse.

Lo siguiente que puede que te estés preguntado es...

¿Cuánto tarda en hacer efecto el yoga facial?

Algunas personas ven los resultados de inmediato, incluso después de una práctica. Pero la mayoría de la gente empieza a notar los efectos después de 4 semanas.

Los ejercicios del yoga facial ayudan a reafirmar los rasgos y atenúan al mismo tiempo la aparición de arrugas y líneas de expresión.

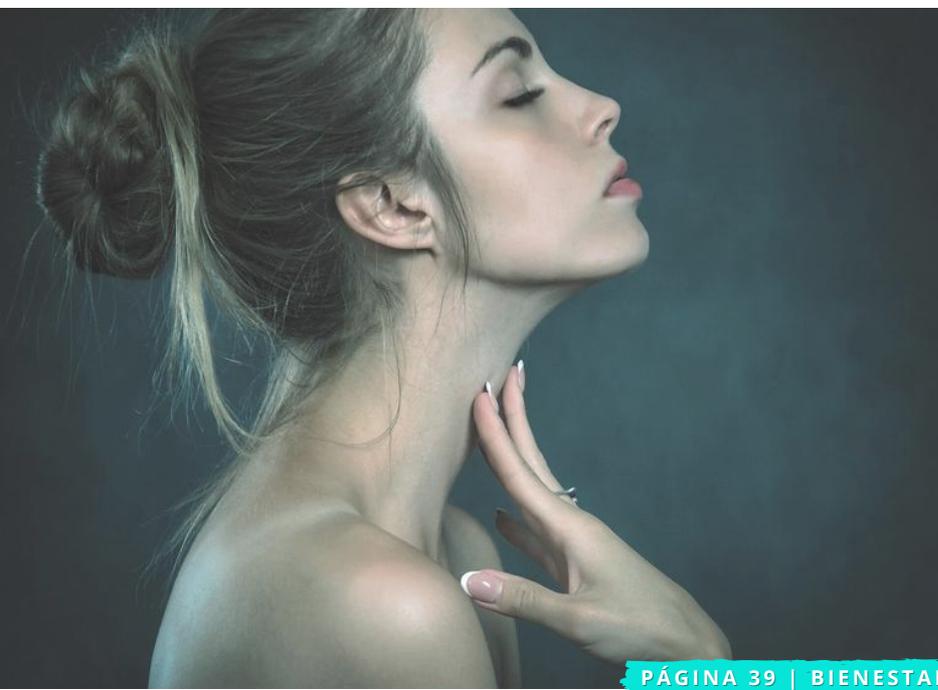
Además, contribuyen a mejorar la regeneración celular y el flujo sanguíneo, oxigenando los tejidos desde las capas más profundas.

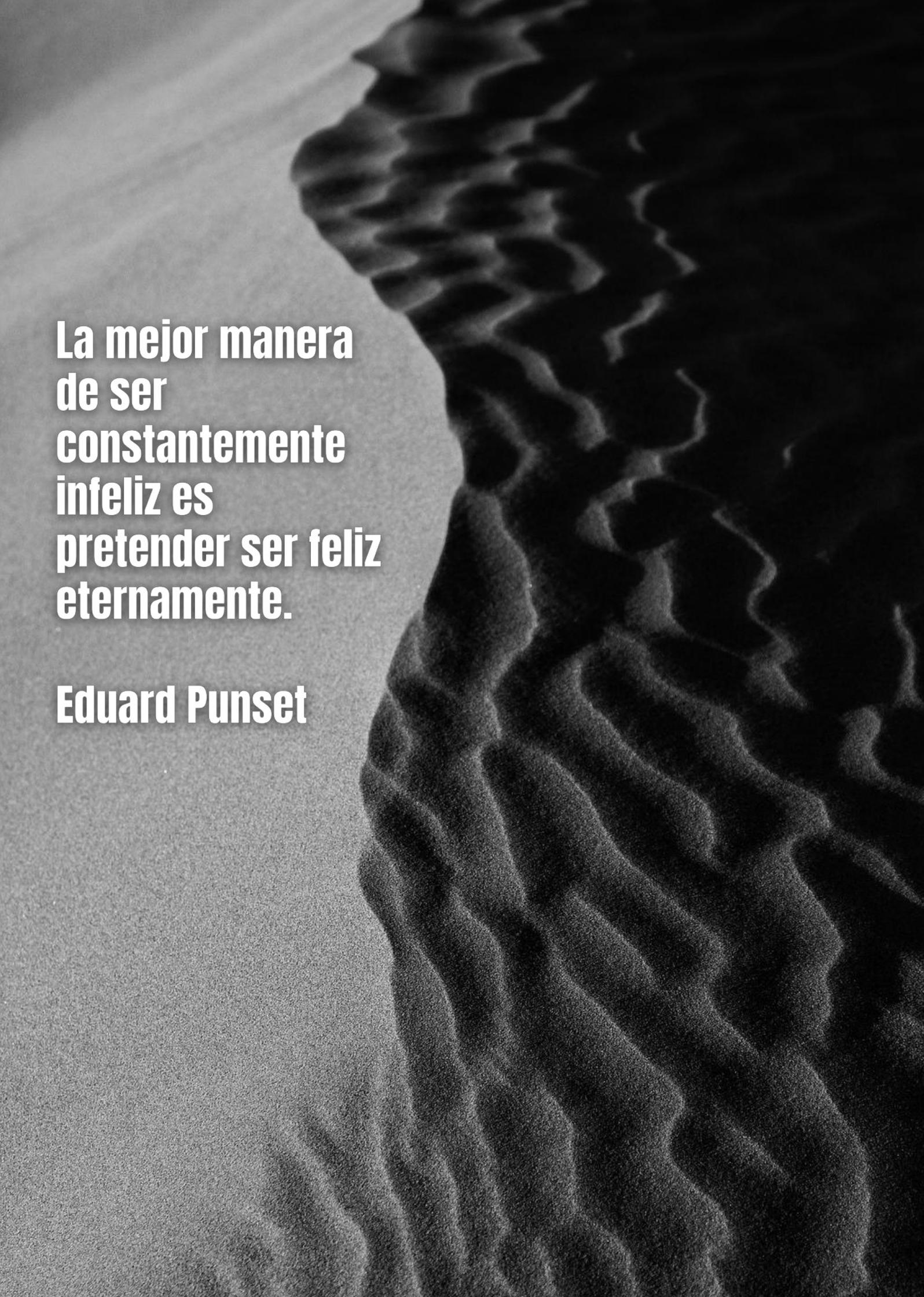
Una respiración consciente trae muchos beneficios: relajarte, conectarte con tus emociones, calmar la ansiedad y oxigenar la piel, lo que trae como resultado, una piel mucho más bella y sana.

Ahora solo te queda empezar a introducir en tu estilo de vida esta maravillosa práctica...

¿Te animas?

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



A black and white photograph of sand dunes. The dunes are in the foreground and middle ground, showing their characteristic ripples and shadows. The background is a bright, overexposed sky. The text is overlaid on the left side of the image, in a clean, white, sans-serif font.

**La mejor manera
de ser
constantemente
infeliz es
pretender ser feliz
eternamente.**

Eduard Punset

AROMAS EL PODER DE LOS ACEITES QUE SANAN ESENCIALES EN NUESTRO BIENESTAR VITAL

"Armonizando Cuerpo y Mente: Una Guía para Reducir el Estrés y Recargar Energías con la Aromaterapia en Invierno"

En el corazón del invierno, cuando nuestras actividades desafían el ritmo natural de recolección y conservación de energía, encontramos en el abeto negro un aliado excepcional.

Este árbol, majestuoso y resiliente, nos ofrece su esencia en forma de un aceite esencial con propiedades únicas, convirtiéndose en un componente clave en nuestro protocolo de bienestar para esta estación.

El abeto negro, conocido científicamente como *Picea Mariana*, destila un aceite esencial cuya composición bioquímica es un tesoro para la salud.

Rico en compuestos como alfa y beta-pinenos, este aceite posee cualidades que van más allá de su agradable aroma boscoso.

Estos componentes le confieren propiedades antiinflamatorias y analgésicas, además de su conocida capacidad para aliviar el estrés y la ansiedad.

La inhalación de este aceite esencial es un acto simple, pero profundamente transformador.

Al respirar sus moléculas, los compuestos activos del abeto negro interactúan con nuestro sistema nervioso, promoviendo una sensación de calma y serenidad.



Esta interacción ayuda a equilibrar nuestra respuesta emocional, reduciendo el estrés acumulado, y preparando nuestro cuerpo y mente para un estado de reposo y recuperación más efectivo.

El protocolo de olfacción con aceite esencial de abeto negro es sencillo: unas pocas gotas en un difusor o incluso en un pañuelo pueden ser suficientes para iniciar el proceso de restauración de nuestra energía vital.

Este acto de autocuidado nos permite alinear nuestras actividades y emociones con el ritmo natural del invierno, apoyando un estado de bienestar integral y sostenido.

Al integrar el aceite de abeto negro en nuestra rutina diaria, no solo honramos las necesidades de nuestro cuerpo durante los meses fríos, sino que también abrimos un camino hacia una salud más holística y equilibrada, aprovechando el poder curativo de la naturaleza en su forma más pura y aromática.

¡Y pasar el invierno en equilibrio energético preparándonos para la primavera!

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

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

info@aromaterapiavital.com

www.aromaterapiavital.com

4 IMPRESCINDIBLES EN CIÁTALGIA PRENATAL

Herramientas fundamentales en parto



En el artículo anterior os contaba qué es la ciática, la falsa ciática y algunas recomendaciones. Os prometí 4 ejercicios imprescindibles ante esta patología, y aquí os los describo.

Vamos a hacer los 4 de la Serie de patada lateral, tumbándonos de lado con la pierna de abajo doblada:

- *Estiramiento* : levanta y estira la pierna en dirección contraria de tu cabeza y mantén 10 segundos.
- *Delante y detrás*: desde el estiramiento anterior, lleva la pierna hacia delante y hacia atrás sin mover el cuerpo.
- *Arriba y abajo*: desde el “estiramiento de pierna”, empieza a elevar la pierna sin que se caiga la barriga hacia el suelo, y vuelve a bajarla sin que descanse abajo.
- *Círculos*: estira la pierna y empieza a dibujar círculos pequeños y concéntricos.
- ¡Ahora es momento de cambiar de lado! Ya que es importante que los dos lados estén compensados.



¿Que relación tiene todo esto en la salud física en el parto?

Cómo ya os dije, todo el cuerpo empieza a cambiar por el aumento de peso y por eso es fundamental tener una buena relación con el movimiento.

Os voy a compartir 2 herramientas fundamentales para el parto:

1. *Házte con una Fitball para realizar movimientos de pelvis.*
2. *Aprende a respirar, conecta con tu bebé y fortalece tu abdomen.*

¿Quieres más?
¡Nos vemos el próximo mes!

Rosa Sendra Siscar

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

TUS SOMBRAS

Cuando te conviertes en madre, empiezas a tomar conciencia y a darte cuenta de lo que te dañó, de cómo fue tu infancia y de cómo todo aquello te influyó hasta día de hoy.

Hay momentos en que te pierdes y te cuesta encontrarte y otros, en que vas descubriendo partes de ti que desconocías, que ni siquiera te habías parado a observar.

Ahí, reside el verdadero crecimiento, cuando te das cuenta de que la maternidad, al igual que la vida, es un baile de emociones, sentimientos, experiencias y heridas, y que nada es bueno o malo, sino que es como es.

Déjame decirte que todas, sin excepción, tenemos partes de luces y de sombras.

Estoy convencida que hay partes de ti que no te gustan, que intentas no mostrar y que ocultas para que nadie las vea. Es más, ni siquiera tú las reconoces como tuyas. **Esa es tu SOMBRA.**

¿Quieres indagar más sobre tus sombras y rencontrarte con quien eres realmente?

Cuando te priorizas y empiezas un trabajo de conocimiento profundo, te das cuenta de que puedes sanar tu pasado y romper con lo que te está limitando en tu vida.

¿No sabes qué necesitas ni cómo satisfacer tus necesidades? ¿Te suele afectar lo que piensen los demás de ti? ¿Te cuesta sostener las emociones de tus hij@s? ¿Pierdes la paciencia con facilidad? ¿No tienes tiempo para ti? ¿No sabes poner límites? ¿Te sientes vacía e incompleta?

Muchas de las situaciones que estás viviendo y se repiten, tienen su origen en tu infancia. Es urgente poner ahí la mirada para mejorar las relaciones con tus hij@s, con tu pareja y sobre todo, contigo misma. Solo tienes que dar el primer paso. Yo te acompaño en este viaje, no estás sola.

Te mereces vivir un vida plena y feliz💜.

En el próximo artículo te explicaré cómo se forma la sombra y sus partes: el yo ideal y el yo real.

“El único amor que te puede sacar adelante es el propio”

Libro comer, rezar y amar.

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

Ese sentimiento tan inexplicable, en que no eres capaz de poder expresar, el vacío que te congela el alma . El dolor que paraliza cada uno de tus músculos y esa tristeza inmensa que no te deja ver y sentir esos pequeños instantes y momentos de la vida .

DEPRESIÓN

La tempestad de tu ALMA

Mi valiente, yo pase por ello y se cómo te sientes o te has podido llegar a sentir. Por desgracia, todos alguna vez en la vida pasamos por un momento vital complicado que nos hace caer en un pozo sin fondo.

Sientes que vas a la deriva en un mar lleno de oleajes. En medio de la tempestad, vas cayendo más y más en la profundidad del mar... te ahogas y no sabes como subir a la superficie .

VIVIR CON DEPRESIÓN: “SINTOMAS“

Cada pequeño paso que das te cuesta un triunfo, levantarte de la cama, coger el teléfono a alguien, ducharte, hacer la comida o incluso tomar cualquier decisión, por mínima que sea.

El hecho de pensar en que mañana te enfrentas a un nuevo día, hace que ese vacío en el estomago te queme por dentro, te falta el aire y no puedes casi ni respirar.

Los pensamientos negativos e intrusivos se apoderan de tu mente y nunca desaparecen, no te dan tregua. Y cada vez esas voces son mas intensas y suenan con más ruido en tu cabeza.

Y..., ¿CÓMO SALGO DE ESTO?

Es importante diferenciar que cada uno de nosotros vivimos un proceso diferente y las causas de la depresión puede deberse a distintos factores. Aclarar que el tiempo no lo cura todo.

Eres tú quien se cura a través del tiempo, a través del proceso de terapia y el viaje hacia ti mismo/a para ser el capitán/a de tu propio barco .

Las causas pueden ser por:

1. FACTORES GENETICOS:

Según estudios científicos hay una probabilidad de un 25% a 30% de probabilidad de padecer esta enfermedad si hay antecedentes familiares. Relacionados con el gen "SERT" transportador de la serotonina.

2. FACTORES FISIOLÓGICOS:

La disminución del neurotransmisor de la Serotonina es la causante de estos síntomas. Por eso en ocasiones es importante emplear algunos fármacos que ayuden a aumentar los niveles serotoninérgicos. Otras enfermedades inflamatorias con alteraciones endocrinas como la diabetes y el hipertiroidismo pueden aumentar la probabilidad de padecer depresión.

3. FACTORES PERSONALES:

Existe evidencia científica en el que esta enfermedad afecta más a las mujeres que a los hombres. Sobre todo en casos de post parto y también durante el embarazo.

La edad también influye y es un factor importante entre los 30 a 45 años existe más índice de esta enfermedad. Autoestima baja, personalidades muy exigentes o pesimistas.

4. FACTORES AMBIENTALES:

Situaciones negativas familiares, ambientes y contextos hostiles y estresantes continuados pueden desencadenar en depresión y especialmente si la persona consume drogas y alcohol. Situaciones traumáticas, relaciones difíciles, muerte de un ser querido.

Es importante pedir ayuda profesional para que te puedan acompañar en este proceso, "Mi valiente", tanto a ti, como si tienes a algún familiar o amigo que esta pasando por ello.

La comprensión y la red de apoyo es vital para poder salir paso a paso a la superficie de ese mar agitado. El próximo mes hablaremos de como navegar en ese oleaje volviendo de la tempestad a la calma de nuestro mar...

"MI VALIENTE, LA ESPERANZA ES LO QUE HACE QUE SIGAS RESPIRANDO Y NOS MANTIENE CONECTADOS A LA VIDA, ESE PEQUEÑO RAYO DE LUZ ESTA DENTRO DE TI".

Sagra Glez

**Psicóloga experta en trastornos emocionales
Especializada en duelo y conducta suicida**

sagraglezpsicologia@gmail.com

www.sagraglez.com

IG: @sagraglez

☎ 691178866

¿Alguna vez te has planteado hacer un Reto de una semana de Bienestar Emocional?

Querid@ empresari@ o emprendedor@, con la llegada del 2024 hablamos de la importancia de salir de la zona de confort, así que este mes, te planteo un reto.

¿Suena bien no? Durante una semana entera, vas a añadir nuevos y pequeños hábitos a tu rutina, adiós a las 24/7 horas trabajando sin desconexión mental. Si queremos empezar un 2024 lleno de autocuidado y con capacidad de autogestión emocional, es necesario tomar las riendas de tu vida desde ya, con pequeñas conductas. Un empresario vive mentalmente activo, pero para estar "sano" mentalmente, es necesario también saber parar.

Así empezamos con los retos: 7 días, 7 retos:

LUNES DE MINDFLUNESS

En el día de hoy, practica 10 minutos de Mindfulness. Puedes hacerlo a través de la meditación, prestando conscientemente atención hacia tu respiración, o simplemente disfrutando del momento presente, del silencio o de una canción que te guste.

MARTES DE DETOX DE LA TECNOLOGÍA

Al finalizar el día, permítete desconectar de la tecnología, ya sea móvil, ordenador o tablet. El móvil suele ser uno de los primeros distractores de la paz mental, porque da igual que actividad estemos haciendo, que cuando suena, vibra o se ilumina, inconscientemente dejamos lo que estamos haciendo, y nuestro foco de atención se pierde y se centra en el móvil...

SÁBADO DE SELFCARE

Hoy es tu día, tu reto es hacer una actividad de autocuidado. Dedicar el sábado para cuidarte a ti misma

Permítete aprender, cambiar y mejorar pequeños hábitos de tu día a día. El autocuidado diario favorece una mayor productividad y rendimiento en tu negocio.

MIÉRCOLES DE BIENESTAR = MOVIMIENTO

¿De qué va esto? Realiza una actividad física que disfrutes, ya sea yoga, una caminata, o cualquier ejercicio que te haga sentir bien. Así que emprendedora, no hay excusas, no hay miedos, ni hay dudas, el reto de hoy es sencillo ¿no? Muévete y actívala. Está comprobado que actividades físicas de 30 minutos favorecen la liberación de endorfinas, y éstas, están relacionadas con el bienestar emocional, así que, ¿A qué esperas?

JUEVES DE AGRADECIMIENTO

Escribe al menos cinco cosas por las que te sientas agradecida a nivel personal y a nivel laboral. La gratitud querida empresaria es una poderosa herramienta para generar emociones positivas y para retroalimentar nuestro foco hacia aquellos aspectos que nos producen felicidad y bienestar.

VIERNES DE DIVERSIÓN

Programa algo divertido para el comienzo del fin de semana: una película que te apetezca ver, una salida, una quedada... Piensa en algo que te produzca felicidad y relax, seguro que alguna cosa tienes, así que... ¡Dale, está bien!

DOMINGO DE VIDA SOCIAL

Conéctate con tu seres queridos, familiares, amigos, esas personas que son vitamina en tu vida, esas personas que te aportan alegría, confianza, sensación de calma y energía. Queda con ellas, llámalas o hazles una videollamada si están lejos.

La parte social es fundamental en nuestras vidas, ya que nos ayuda en nuestro bienestar emocional. Cuando nos encontramos ansiosas, estresadas, agobiadas, estamos más apáticas y las ganas de relacionarse son menores, pero no permitas caer en alejarte de la gente. Así que HOY DISFRUTA Y QUEDA CON ESA PERSONA o esas personas que te llenan de buenas energías.

¡Ánimo con tu reto semanal y que lo disfrutes!

Barbara Arenas

Psicóloga Sanitaria

Creadora de Quintaesencia

Máster en Psicología Clínica y de la Salud

FB: [Quintaesencia](#)

[@quintaesencia.be](#)

**Las mejores y más bellas cosas en el mundo no se pueden ver ni siquiera tocar, deben ser sentidas con el corazón.
Hellen Keller**





¡POR MI Y POR TODOS MIS COMPAÑEROS!

¿Alguna vez te has planteado cuál es el tipo de liderazgo que tienes?

Sí, todos somos líderes de alguna forma u otra. Ya que liderar, no es solo tener un equipo, a la primera persona que puedes liderar, es a ti.

Si no eres capaz de hacer eso, creo que tienes un gran reto por delante, puesto que para liderar el mundo, tendrás que liderarte tu primero.

Vale, pero... ¿Qué es liderarse a uno mismo?

Autoliderarse significa tomar el control de tu vida, saber tomar decisiones que vayan alineadas con tu crecimiento y desarrollo. Además, ver que eres tu mayor aliado y no tu rival (algo más común de lo habitual), ya hablé del fan interior :).

Autoliderarse, es conocerse mejor que nadie y saber cuáles son tus fortalezas y cuáles son tus debilidades, aquí te invito a que uses una herramienta como el DAFO y veas quién eres.

Autoliderarse, es saber poner en la vida objetivos que te apasionen y que vayan alineados con tu propósito de vida.

¿No sabes cuál es tu propósito? Sin problema, hablaremos en otro artículo sobre ello.

Autoliderarse, también es cuidar tus cuatro cuerpos, el físico, emocional, mental y espiritual, para tener un equilibrio sobre ellos y que todo lo anterior tome sentido.

Autoliderarse es tomar las riendas de tu vida, conseguir aquellas cosas que te propongas y que mereces, para tener el estilo de vida que has soñado, parece fácil, ¿eh?

Tiene una gran carga de aprendizaje, aunque con un buen acompañamiento y personas a las que puedas preguntar es más fácil.

Los buenos líderes siguen a grandes líderes, que se inspiran en los mejores líderes.

Si quieres saber más sobre liderazgo, en www.ereustushabilidades.com, tengo una formación que te guía para ser líder de tu vida.

**Miguel Berenguer
Coach "Sin Filtro"**

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

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

☎ +34 647924722



Asegura tu éxito Profesional

Claves para un Cambio de Carrera o Emprendimiento Consciente

Antes de iniciar el (muchas veces acojonante) viaje de cambiar de trabajo, profesión o emprender, es crucial tener claridad en tres aspectos fundamentales para garantizar el éxito de tu travesía.

1. El Rumbo:

Descubre tu Propósito

Antes de emprender cualquier cambio, pregúntate: *¿Cuál es mi propósito?* **Define qué te mueve, a quién deseas ayudar**, con qué habilidades y para lograr qué metas. Este rumbo actuará como tu guía, proporcionándote dirección y significado.

No puedo insistir lo suficiente en la **importancia de tener claridad** sobre esto antes de ponerte en marcha. Hazlo y te ahorrarás tiempo, dinero y mucha frustración.

2. El Camino:

Elige tu Estilo de Vida Laboral

Analiza tu preferencia entre emprender, trabajar como asalariado o ser freelance.

Para ello **evalúa tu estilo de vida ideal, tus recursos y tu situación vital.**

La elección del camino correcto (para ti), depende de aspectos como **la estabilidad financiera, la flexibilidad y la independencia para determinar qué camino se alinea mejor con tus necesidades, tus valores personales y metas.**

3. El Vehículo:

Encuentra el Trabajo o Proyecto Alineado

Identifica el trabajo, la profesión o el proyecto que sirva como vehículo para tu travesía.

Importante: Busca algo que esté alineado con tu propósito y te lleve en la dirección que has definido.

Este vehículo no sólo debe llenarte a nivel personal, sino también ofrecerte oportunidades para monetizarlo y crear el estilo de vida que desees.

Es decir, satisface lo inmaterial y lo material al mismo tiempo.

Empieza con algo que puedas “manejar”. Durante el viaje puedes cambiar de vehículo tantas veces como quieras, tan sólo asegúrate de ir siempre en la **dirección correcta. La de tu propósito.**

*En resumen, antes de embarcarte en un cambio profesional significativo, **descubre tu rumbo, elige sabiamente tu camino y encuentra el vehículo que te llevará hacia tus metas.***

Este enfoque consciente te permitirá construir una carrera que no sólo te sustente económicamente, sino que también te lleve a crear una vida profesional y personal verdaderamente significativa.



DANIEL MARIÑO

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

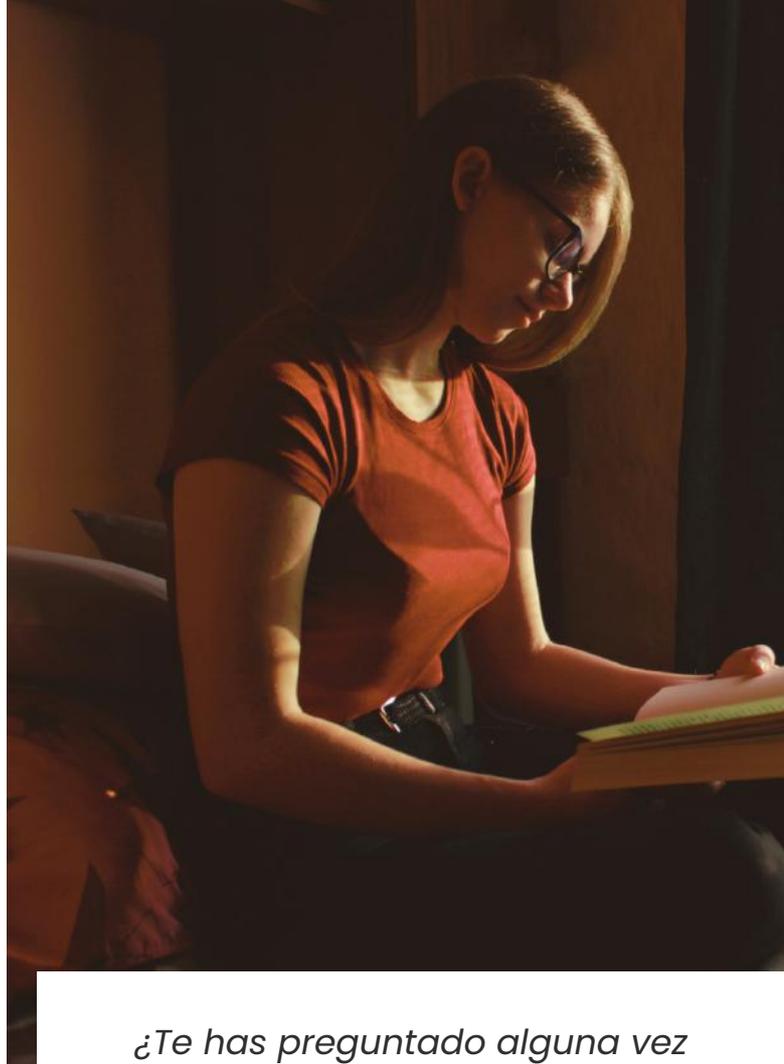
www.danielmarino.es

@danielmarino.es

☎ +34 650 74 53 00

DESCANSA EN TU BUENA ORIENTACIÓN

Tienes unas orientaciones más favorables que otras...



¿Te has preguntado alguna vez si estás durmiendo en tu correcta orientación? Quizás has escuchado eso de “hay que dormir mirando al norte”. Pero ¿qué narices significa eso? ¿Cómo va a dormir toda la humanidad en la orientación norte?

Está claro que los mitos son solo mitos... La realidad es que cada uno de nosotros podemos orientarnos hacia cada una de las ocho orientaciones que conocemos, que son: Norte, Sur, Este, Oeste, Suroeste, Noroeste, Sureste o Noreste. Y resulta que solo nos son favorables cuatro de estas. Y ¿de qué depende? De tu año de nacimiento y de si eres hombre o mujer.

En mi caso, mis buenas orientaciones son las cuatro siguientes: el Suroeste, que es mi orientación de la Armonía, perfecta para estar en paz y en sintonía conmigo misma y también muy favorable para dormir, la orientación Oeste mi orientación de la Vitalidad, ideal para trabajar, para estar activa y dar lo mejor de mí.



El Noreste es otra de mis buenas orientaciones, la de la suerte, hacia donde debería dirigir mi pecho si quiero atraer la fortuna en todos los aspectos. Y mi mejor orientación es el Noroeste, en la cual debería tratar de estar el máximo tiempo posible para que la energía me favorezca en todo su esplendor.

Por eso, siempre es interesante descubrir tu perfil energético y conocer cuáles son esas cuatro orientaciones más favorables para realizar todas las actividades que quieras, y que el poder de esas cuatro orientaciones, te faciliten las tareas diarias...

Solo puedo decirte que, desde mi experiencia, dormir con la coronilla hacia el Suroeste me permite un mejor descanso, consigue que me relaje y disfrute del sueño. Y si tienes pareja y tiene otro perfil energético, no te preocupes, siempre hay alguna solución para que los dos descanséis correctamente...



Sin embargo, quizás estas orientaciones no sean las idóneas para ti.

Alejandra Balbás del Castillo
Directora de Área Feng Shui Madrid

www.alejandrabalbas.com

alejandrabalbas@gmail.com

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

[Youtube](https://www.youtube.com/)

[☎ +34696684949](tel:+34696684949)

LA VENTANA VERDE

¡Nos vamos al campo!

¿Que te parece si este mes te alejas un poquito más de casa y sales al campo?



Seguro que estás deseando ir al encuentro de verdaderas plantas silvestres, y al mismo tiempo, entrar en contacto más directo con la naturaleza. Vas a asomarte a la maravillosa ventana verde.

Te voy a hablar de una planta muy fácil de encontrar:

La Cola de Caballo (Equisetum arvense).

Crece de forma espontánea en casi cualquier sitio: orillas de acequias, márgenes de campos de cultivo, arcenes, bosques, entre malas hierbas, sobre suelos húmedos ricos en nutrientes y arenosos...

Es una planta muy antigua. Llegó a formar verdaderos bosques en muy remotos tiempos geológicos. Considerada desde la antigüedad una verdadera planta medicinal, debido a su larga lista de propiedades, entre ellas y por nombrar algunas: *diurética, hemostática y remineralizante.*

Un aliado para mantener limpias las vías urinarias, o conservar un cabello y unas uñas sanas y fuertes.

La cola de caballo es muy fácil de recolectar. Cuando vayas a por hierbas al campo, debes tener mucho cuidado y fijarte que no sean campos o terrenos que hayan sido fumigados recientemente. Esto es muy importante en la recolección de cualquier hierba, y ante la duda, abortar el intento buscando otro lugar más seguro.

¡Acuérdate de llevarte las tijeras para cortar las hierbas! no las arranques de raíz, ¿vale?



Para prepararla, busca en casa un lugar a la sombra que esté bien ventilado y esparce las hierbas sobre un canasto plano que no sea muy tupido. Yo me he preparado unas cajas de cartón muy bajas y anchas, llenas de perforaciones por las que circula muy bien el aire. En pocos días tendrás seco el producto. Luego lo guardas en frascos de cristal, preferiblemente.

Busca una alacena que no tenga mucha luz para guardarlo, y a ser posible que esté fresca. Si lo envasas sin haber secado bien las hierbas y están aún húmedas, seguramente se te florecerán y se echarán a perder. Tienen que estar bien secas.

Si te va bien ya me contarás. En el próximo número volveremos al ataque con el pequeño huerto casero.

¡A ver si lo podemos ir ampliando!

Ferran Signes
Enamorado de "Las ventanas verdes"

LO BUENO Y CERCANO, DOS VECES SANO

PONGAMOS LO REALMENTE
IMPORTANTE SOBRE LA MESA

Comienzo lanzando una pregunta: *¿Cuándo consideramos que una comida es realmente buena?* Una gran parte de la sociedad equipararía “lo mejor” a la comida lujosa que normalmente no nos podemos permitir.

Pero el concepto de lo que es “realmente bueno” puede atender a otros estándares como, por ejemplo, **comer alimentos cultivados de manera armónica con el planeta y preparados de forma que se conviertan en un manjar.** Así, en nuestra vida cotidiana nos encontraremos con que, realmente, algo no tiene que ser lujoso para ser exquisito.

Lo principal es la calidad, cosa que puede estar a nuestro alcance más fácilmente. **¿Acaso no es un lujo enorme poder saborear algo tan sencillo como un buen tomate de secano, aderezado con un buen aceite de oliva y acompañado de un buen pan?** Lo que se dice *“un tomate de los de antes”*.

Tenemos que dejar de echar de menos “lo de antes” recuperando el pasado: los buenos guisos de las madres y abuelas, las buenas materias primas libres de veneno, el cuidado en la preparación...

Y, si encuentras que los precios de lo ecológico no los puede permitir tu bolsillo, **piensa en hacerte de una cooperativa, únete a otros para obtener estos productos a granel y además poder comprar directamente a los productores cercanos.**

Esto último es también muy importante... *¿Miras alguna vez la procedencia de la comida que consumes?* Nuestra alimentación es responsable de alrededor de un 30 % de los gases de efecto invernadero.

En España, los alimentos recorren una media de 4.000 km antes de llegar a nuestro plato. En algo tan vital como la alimentación, la ilógica del mercado se impone sobre la lógica de la vida. En el coste final de ese producto que tenemos tan fácilmente a nuestro alcance, no viene incluido un factor determinante para nuestra propia supervivencia: el coste ecológico de su obtención y distribución.

Apoyar a los pequeños agricultores que tenemos cerca de nosotros es apoyar una economía que enriquece el tejido social a nuestro alrededor.

Recuerda que lo que es más sano para el planeta es también más sano para ti y para quienes te rodean.

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

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



El problema es
que piensas
que tienes
tiempo.

Buda



CUANDO INTENTAS RESOLVER TODOS SUS PROBLEMAS

Si en algún momento has intentado cargar con los problemas de tu pareja, puede estar repercutiendo negativamente. Este acto, aparentemente generoso y con afán de protección, os termina limitando el uno al otro a evolucionar y crecer como pareja y persona, ahora te cuento por qué.

Al intentar resolver todos sus problemas es probable que estés restando confianza y seguridad a sus propias capacidades y recursos para afrontar sus problemas, lo que termina mermando su autoestima y la confianza en sí misma.

Importante NO confundir ofrecer ayuda, con intentar resolver todos sus problemas a modo salvador.

Este juego de roles se retroalimenta continuamente:

El salvador se siente importante cuando es necesitado por su pareja y vincula su autoestima a la cantidad de cosas que hace por su pareja.

Y su pareja se siente a salvo con su ayuda, pero con el tiempo, termina sintiendo dependencia, baja autoestima y sintiéndose en deuda con su pareja.

Esta desigualdad produce frustración y sensación de no libertad para ninguno de los dos.

La pareja se siente en deuda y el salvador con una falsa sensación de control sobre su pareja.

Este desequilibrio crea una necesidad compartida que mata el deseo y enferma la relación, porque ninguno de los dos se ocupa de sus propias necesidades, y dependen el uno del otro.

Si te identificas con el rol de salvador, intenta potenciar y apoyar a tu pareja para que empiece a tomar control sobre sus problemas, respetando su propia capacidad para resolverlos.

Si te identificas con el rol de pareja ayudada, empieza por trabajar en tus habilidades y capacidades para poder desarrollar tu propia autonomía y ganar seguridad y confianza en ti mismo.

Raquel Conciencia

Terapeuta sistémica especializada en relaciones de pareja y familiares
[@raquel_conciencia](https://www.instagram.com/raquel_conciencia)
www.raquelconciencia.com
hola@raquelconciencia.com

EL PODER DEL AUTOPERDÓN

Perdonarte a ti mismo es un acto de Amor Propio que te empodera.

El rencor hacia ti mismo es un veneno que va matando tu Autoamor día a día.

Las cosas que hicimos, las cosas que no hicimos, lo que permitimos que nos hicieran, esta última es la culpa que más nos pesa...

¿Cuántas cosas hay dentro de ti por las que aún no te has perdonado?

Qué es el PERDÓN:

Perdonar no es justificar, perdonar no es aprobar las palabras o los actos cometidos, perdonar es entender que todos hacemos las cosas lo mejor que podemos según nuestro nivel de consciencia, según nuestros pensamientos, creencias, valores y emociones que tenemos en ese momento.

Perdonar es soltar, es dejar de tomar un veneno esperando que el otro, sufra las consecuencias de ese veneno. Perdonar no es olvidar, perdonar es recordar para aprender de ello y evolucionar.

¿Qué es el **AUTO**PERDÓN:

Es entender que hiciste las cosas en ese momento de la mejor manera que podías y sabías, es mirarte con compasión, entendiendo que como humanos a veces nos equivocamos.

No somos “perfectos”, y esos “errores” por los que hoy te sigues culpando, lo único que hacen, es llenar esa mochila emocional que te limita en tu vida, y no te deja amarte incondicionalmente.

¿Cómo perdonarte?

Soltando la culpa y cogiendo la responsabilidad, ¿Y cómo se hace eso?

1. *Liberándote de esa carga, el pasado es pasado y no se puede cambiar.*
2. *Entendiendo y aceptando que eres un Ser Humano, no eres “perfecto”.*
3. *Escribiendo una lista de todas las cosas por las que te guardas rencor, saca al menos un aprendizaje de cada una de ellas.*
4. *Mantén esos aprendizajes bien presentes para momentos futuros.*

Si sacas el aprendizaje de algo, deja de convertirse en un error para convertirse en evolución.

“La verdad es que, a menos que lo dejes ir, a menos que te perdones a ti mismo, a menos que perdones la situación, a menos que te das cuenta de que la situación ha terminado, no puedes seguir adelante”

Steve Maraboli.

Perdonarte es soltar para avanzar y evolucionar. Necesitamos soltar todo eso que ya no nos sirve, romper esas cadenas que nos impiden ser libres y amarnos incondicionalmente.

Si quieres elevar tu Autoamor y amarte a ti mismo de manera incondicional, perdonarte a ti mismo es algo que debes hacer sí o sí.

AutoAM♥Rosa

Rosa Pérez

Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes

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

rosa@autoamorosa.com

☎ +34637607814





¿Sexualidad Sagrada?

La nueva sexualidad...

“Estamos en tiempos de recuperar el equilibrio entre el placer y la espiritualidad”...

Durante siglos, la sexualidad ha sido tabú o caratulada por la religión como algo sucio y pecaminoso, donde el placer no estaba contemplado, o era un acto que generaba culpa y frustración.

Solo se estaba permitido o era bien visto, pura y exclusivamente para la reproducción.

Luego de la segunda guerra mundial, hubo una liberación de esta opresión, generando una polarización.

Esto nos trajo a un presente donde nos encontramos con una sexualidad guiada por el porno, en un punto violenta, animal y desconectada del Ser...

Un sin propósito, que genera un estado de vacío, soledad e incompreensión.

Se invierte mucha energía en la conquista o en la captura de la presa, cuando el único objetivo es tener un orgasmo.

Hoy estamos en tiempos de recuperar el equilibrio entre el placer y la espiritualidad. La sexualidad sagrada, nos invita a conectar desde un lugar más profundo, a expandir nuestra capacidad de disfrute, en conexión con el Alma, desde mirarnos a los ojos o compartir una cena... Porque cuando estamos en presencia, el alma está en el cuerpo.

Disfrutar del sexo de una forma consciente, es expandir nuestra forma de gozar, es quitarle el foco a los órganos reproductores, e incursionar todo el resto del cuerpo, no solo con caricias, aceites y juegos, sino también, con ejercicios de respiración o distribución de la energía vital.

Estamos hablando de conectar con la energía más poderosa que poseemos, con la cual creamos un nuevo humano. Y con la misma, podemos crear nuevas realidades, alterando nuestro estado de conciencia.

Pero vivimos dentro de un sistema que busca que desperdiciemos ese potencial, teniendo una sexualidad de descarga y sin sentido.

¿Y si te dijera que un orgasmo equivale al 10% de placer que nuestro cuerpo puede generar?

Estamos ante un nuevo paradigma donde podemos conectar sin juicios, soltando las culpas y las exigencias, que muchas veces nos alejan del disfrute.

Estamos ante el anhelo que nos ofrece la nueva era de acuario, de poder crear y vivir con vínculos y relaciones sanas, dejando de repetir programaciones heredadas, viviendo plenamente relaciones libres, plenas y saludables.

Carolina Aldana y Damián Espinola

Facilitadores de la formación de Unión y Sexualidad Sagrada.

Vesicapiscis1122@gmail.com

@vesicapiscis YouTube

☎ +34 635964889



La Librería Mágica

Permítanos hablar, aunque mostremos todos nuestros defectos y debilidades, porque ser consciente de ello y no esconderlo, es una señal de fortaleza.

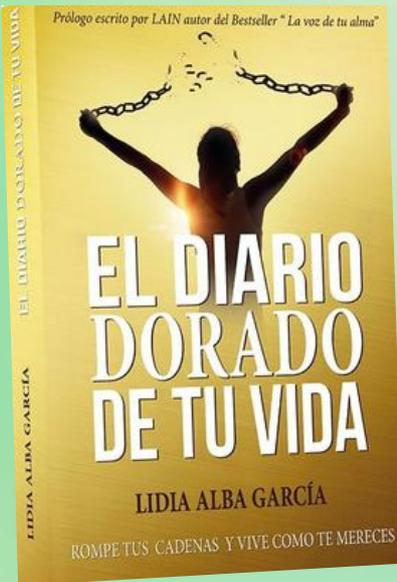
Moby Dick



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

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

El diario dorado de tu vida. Lidia Alba García



[Más Info](#)

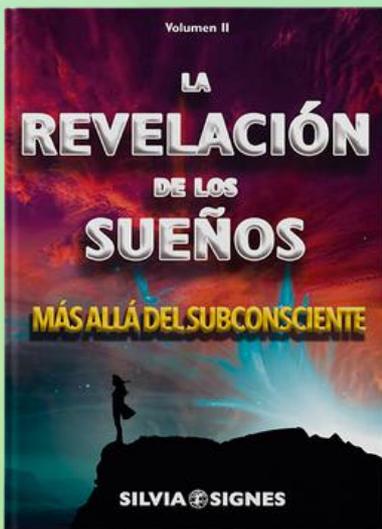
¿Crees en el poder de transformar tu vida? ¿Crees que eres capaz de aprender de las dificultades y utilizarlas para enriquecerte?

He descubierto a través de mis propias experiencias que cada dificultad que se nos presenta tiene un motivo y un porqué en nuestras vidas.

Ser capaz de reconocer esos motivos ha hecho que aprenda de situaciones muy difíciles y que finalmente haya conseguido verlas como auténticos regalos.

Aplicando los principios de las leyes universales y conociendo el increíble potencial que reside dentro de nosotros mi vida se ha transformado por completo.

La revelación de los sueños. Silvia Signes



[Más Info](#)

La revelación de los sueños refleja tanto la debilidad como la fortaleza humana, permitiéndote reconocer el maravilloso poder infinito que está dentro de ti y mostrándote lo que puedes llegar a ser gracias a él.

El viaje continúa *Más allá del subconsciente*, la segunda parte de la extraordinaria trilogía *Viaje a la realidad de un sueño*.

Duras pruebas esperan a la joven quien, creyendo que todo lo sabía, se da cuenta que todavía queda mucho por aprender, observar y experimentar.

¡Descubre las revelaciones que pueden cambiar tu vida y hacer realidad tus sueños!



**TODO EN ESTA VIDA
ES CUESTIÓN DE
FE, PACIENCIA Y TIEMPO.
Haifa Ghawi**

Haifa Ghawi Escritora y autora de la
Trilogía Resiliencia y del Libro: No dejes
de brillar a pesar de la envidia.

@haifa_ghawi

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

Hay una frase que repito en mi vida siempre que tengo ocasión, porque quiero tenerla presente y recordarla el mayor tiempo posible. Esta frase es:

"El Amor es el antídoto para todo".

Y no solo lo digo yo, está más que demostrado que la oxitocina, también llamada "la hormona del Amor", es el mejor antídoto para vencer el estrés.

Hay muchas y diferentes formas de generar oxitocina, como meditar, hacer ejercicio o escuchar música, por nombrar algunas...

Pero si hay una que a mi me fascina, es la que se genera con un acto realmente simple, poderoso y que es capaz de cambiar tu estado de ánimo en cuestión de segundos... **EL ABRAZO.**

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

Pero claro, esta palabra ya la conocíamos, aunque muchas personas no son conscientes del poder maravilloso que nos aporta este pequeño gesto. Pero hoy, me gustaría llevarte un poquito más allá de un abrazo...

Cuando descubrí la palabra que te voy a compartir, sentí lo que el mensaje de su significado implícito quiere hacernos llegar.

Esta palabra, originaria del náhuatl, nos llega desde México, y expresa mucho más que el contacto físico que nos pueda aportar un abrazo. Nos brinda la posibilidad de Acariciar con el Alma a la persona que tiene la fortuna de compartir contigo este maravilloso acto de amor y cariño.

Desde hoy, cuando regales o recibas un abrazo, ten en cuenta el significado original, que va más allá de un abrazo, de esta poderosa palabra:

APAPACHO: Es cariño, es consuelo, es mimo, es ternura... es, "Acariciar con el Alma".

***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



Cómo podrías
renacer sin antes
haber quedado
reducido a ceniza.

Friedrich Nietzsche

El Rinconcito de Vêdra

Conecta Contigo...

— ¿Qué cómo se hace? Conecta contigo mi niña — me dijo sonriendo.

Vêdra tomó mis manos y suavemente las puso una sobre la otra sobre mi corazón. Seguíamos sentadas de piernas cruzadas la una enfrente de la otra. Cerró los ojos y yo hice lo mismo.

Casi como un susurro, empecé a escuchar la suave voz de Vêdra.

— Respira... Permite que la respiración suceda a través de ti de forma natural... Relaja... Y permite que tu cuerpo libere la tensión que acumulas... Regresa... al maravilloso momento presente... Reconoce... ese movimiento de energía que fluye y se manifiesta en tu interior...



Reconecta... contigo, con tu corazón, con tu esencia, con el Amor. Reconecta con tu verdadero ser, con la energía que te da vida, y agradece estar aquí.

De pronto empecé a sentir gratitud dentro de mí. Me di cuenta de que todos aquellos pensamientos y las emociones en las que habían desembocado, no hacían más que confirmarme y recordarme que estaba viva.

Me recreo en aquellos movimientos de energía. Observé que a más atención ponía sobre ellos, más se intensificaban, aunque a pesar de su intensidad, los percibía como una vibración sutil que recorría todo mi cuerpo.

Las incómodas sensaciones que había percibido al principio y que habían tensado todo mi cuerpo, se habían vuelto inofensivas, insignificantes e incluso agradables. Me di cuenta que no podían hacerme daño. Me di cuenta que nada que proviniese de mí misma, podía causarme dolor o sufrimiento, que si algo me provocaba dolor, sin duda, no podía ser yo misma contra mí... Entonces, si no era yo quien lo hacía, ¿qué lo causaba?

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

UNA NUEVA TÉCNICA BIOMATEMÁTICA PERMITE MONITORIZAR CON PRECISIÓN LA EVOLUCIÓN DEL DAÑO CEREBRAL EN ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

Un equipo internacional con investigadores del CSIC ha desarrollado una nueva técnica biomatemática optimizada en animales que permite monitorizar con precisión la evolución del daño cerebral en accidentes cerebrovasculares.

Esta metodología, probada en paralelo en pacientes y en roedores muestra que el tejido cerebral puede presentar actividad en un encefalograma debido a los impulsos eléctricos de las capas más profundas y, aun así, estar sufriendo un daño irreparable en las más superficiales.

Los resultados, publicados en la revista [Nature Communications](#), aconsejan, según los autores, replantear los criterios y quizá la praxis en el seguimiento y tratamiento de los accidentes cerebrovasculares (ACV).

Fuente: www.buenasnoticias.es



EL REGRESO DE 136 TORTUGAS DE GALÁPAGOS A SU HÁBITAT NATURAL

La Dirección del Parque Nacional Galápagos, en asociación con Galapagos Conservancy, repatrió con éxito 136 tortugas de Galápagos al área de Cinco Cerros en el volcán Cerro Azul de la isla Isabela. Estas valientes tortugas, de entre 5 y 9 años de edad, fueron devueltas a su hábitat natural, único lugar donde conviven poblaciones provenientes de los volcanes Sierra Negra y Cerro Azul. Después de ser puestas en cuarentena, desparasitadas, analizadas para su salud y marcadas con un microchip para su identificación, las tortugas fueron trasladadas en avión a su destino en el pintoresco sur de la isla Isabela “bajo estrictas normas de seguridad”. Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com

INVESTIGADORES ESPAÑOLES DESARROLLAN UNA TIRA REACTIVA QUE PERMITE DETECTAR Y CUANTIFICAR ALERGENOS EN ALIMENTOS

Un equipo de investigadores españoles cuantifica de una manera “fiable, sencilla, portátil, rápida y muy barata” el nivel de alérgenos en alimentos con la ayuda de un teléfono móvil.

“Identificar y cuantificar las trazas de alérgenos antes de que el alimento sea consumido es fundamental, y es lo que permite el test que hemos desarrollado” Así lo apunta Sergi Morais, profesor del Departamento de Química de la UPV e investigador del Instituto Interuniversitario de Reconocimiento Molecular y Desarrollo Tecnológico. De hecho, las reacciones alérgicas ocurren principalmente por el consumo de alimentos que contienen trazas de alérgenos.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



NACE LA LIBRERÍA SOLIDARIA DE EL CLUB DE LOS RAROS: LIBROS QUE HACEN UN MUNDO MEJOR

Unir cultura, sostenibilidad y solidaridad. Este es el objetivo de El Club de los Raros, librería online solidaria de segunda mano que nace para contribuir a la conservación de nuestros bosques, servir de herramienta de financiación para entidades sociales y ONG y generar oportunidades de empleo para colectivos en situación o en riesgo de exclusión. Todo ello a través del rescate de esos libros olvidados que todos tenemos en casa.

Fuente: www.buenasnoticias.es

Todos los
jueves a las
18h (España)

VIDA
CONSCIENTE
Vida Saludable
Con Super Silvi



Northern International University



PODCAST



GLOBAL COACH & PNL RADIO

Próximias Entrevistas Radio On Line

1 FEBRERO: SEXUALIDAD SAGRADA

Invitado: CAROLINA ALDANA Y DAMIÁN ESPÍNOLA

Terapeutas holísticos y facilitadores de unión y sexualidad sagrada

8 FEBRERO: HOGAR E INTERIORISMO CONSCIENTE

Invitado: ALEJANDRA BALBÁS

Directora de Área Feng Shui Madrid

15 FEBRERO: AUTOAMOR La relación amorosa contigo

Invitado: ROSA PEREZ

Coach y Mentora Experta en Autoamor y Relaciones Sanas y Conscientes

22 FEBRERO RELACIONES FAMILIARES Y DE PAREJA SANAS

Invitado: RAQUEL CONCIENCIA

Terapeuta sistémica familiar y de pareja. Especializada en regulación del sistema nervioso y gestión emocional.

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!

NO TE CENTRES EN EL
ORGASMO Y... ¡GOZA!

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



“Cuando conoces el
camino, resulta más
fácil llegar a tu destino”

Un sueño infinito
Saga Viaje a la realidad de un sueño

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE
ENERO 2024 No. 4
LRA EDITORIAL
[@vidaconscientemagazine](https://www.vidaconscientemagazine.com)