

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

VIVE CONSCIENTE
EMOCIONES:
SENTIR PARA DEJAR IR

AUTOAMOR
TÚ ERES EL AMOR
DE TU VIDA

BIOENERGÉTICA Y
AROMATERÁPIA
EL SECRETO DE LOS
ANCLAJES OLFATIVOS

ESCUELA EMOCIONAL
APRENDE A RELATIVIZAR

PURA VIDA
DÍME CUÁNTO TE CUIDAS Y
TE DIRÉ CUÁNTO TE QUIERES

SER CONSCIENTE, SER VALIENTE
ESTRATEGIAS SANAS Y CONSCIENTES
PARA GESTIONAR LA ANSIEDAD

NEUROCIENCIA ANCESTRAL
CONTRATOS ENERGÉTICOS



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

Todo el mundo se marca propósitos para el comienzo del año, y todos los años, muchísimas personas, más pronto o más tarde terminan abandonando a mitad del camino o se rinden por no haber logrado la meta establecida y se sienten fracasados y culpables. Pero yo hoy quiero decirte algo...



MI MENSAJE PARA TI

¿A caso crees que todos los propósitos, metas y objetivos se consiguen a la primera? Seguramente, si ya lo has intentado una y mil veces, sabrás la respuesta.

¡NO! Cumplir tus metas y propósitos, como siempre digo, es "difícil" (si ya has leído ediciones anteriores o me conoces, ya debes conocer esta palabra).

Por favor, este año hazte una promesa:

¡Soltar el látigo de la culpa! y coger la varita mágica de la "Respons-habilidad" (de esto también hemos hablado antes).

Date permiso para fracasar, todos lo hacemos, pero eso significa que seguimos intentándolo. Si supieses cuantas personas que admiras, cayeron innumerables veces antes de lograrlo...

Pero no por esto caigas en la trampa de la resignación, ahí es dónde reside el mayor peligro.

Vuelve a marcarte tantas metas cómo sueños tengas, crea un plan de acción y busca ayuda si es necesario. Pedir ayuda, también es de valientes.

Y ahora, para no perder la costumbre, te haré una pregunta para que reflexiones...

¿Cuánto has aprendido en cada intento?

Lo que sí, lo que no, lo que te acerca a conseguirlo y lo que te aleja.

Vuelve a intentarlo, vuelve a marcarte un propósito, pequeñas metas, nuevas acciones, porque con cada intento, estás más cerca de conseguirlo.

"Cada vez que lo intentas y fracasas, sabes más que si no lo hubieses intentado nunca".

Silvia Signes

Super Silvi
Directora y Editora



**SE TE DIO ESTA VIDA,
PORQUE ERES LO
SUFICIENTEMENTE FUERTE
PARA VIVIRLA**

ROBIN SHARMA

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 8
La Súper Vida que mereces
Vida Consciente, Vida Saludable

MOVIMIENTO ES VIDA 10
¡Elige moverte!
Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 13
Cómo como lo que como.
Mindful Eating Experience



PURA VIDA 14
Dime cuánto te cuidas y te diré cuánto te quieres.
Sara Feniks

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 16
No querrás mirar atrás y decir esto...
Cristobal Pérez Bernal

SIEMPRE PREPARADO 18
Busca tu felicidad
Victor Rubio Esterlich

SER MUJER EMPODERADA 19
Volver a levantarte.
Ivonne Rando

INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 20
Las emociones: El poder de sentir para dejar ir.
Silvia Signes



ESCUELA EMOCIONAL 22
Aprende a relativizar.
Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 23
No tengo miedo a mirar...
The Dark Side of the Moon

LA PINTORA DE EMOCIONES 24
EspacioArte
María del Mar López

ESPIRITUALIDAD

NEUROCIENCIA ANCESTRAL 26
Contratos Energéticos
Ramiro Anzorena



AUTOCONOCIMIENTO

EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS 28
Todo puede suceder, solo tienes que dejar que ocurra.
Estefanía Nuñez

DISEÑO HUMANO 30
El cuerpo en la experiencia, te lleva más allá de lo que tu mente puede saber o almacenar.
Doris Gutiérrez

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 32
Pequeños propósitos, te llevan a cumplir grandes sueños.
La R-Evolución Autoestimista

BIENESTAR

TU ESPACIO MINDFULNESS 33
Mindfulness y la Ansiedad
Yolanda Diaz Hidalgo



MI MUNDO ES YOGA 34
Parte II. Ejercicios prácticos de Yoga, cómo antídoto contra el cortisol
Pranayama Adventure

BIOENERGÉTICA Y AROMATERAPIA 37
El Poder de los Olores: Anclajes que Despiertan Emociones y Recuerdos
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 38
Ciática en el embarazo
Rosa Sendra



TRANSFORMA TU MATERNIDAD 39
“Tu Tribu”, el camino es más liviano si lo haces acompañada.
Josune García

PSICOLOGÍA

SER CONSCIENTE, SER VALIENTE 42
Estrategias sanas y conscientes para gestionar la ansiedad
Sagra Glez

PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER 44
¿Te atreves a salir de tu zona de confort?
Bárbara Arenas



CONTENIDOS

EMPREDIMIENTO

- TU FAN INTERIOR** 46
¿Qué cojones he venido a hacer aquí?
Miguel Berenguer



- RUMBO A TU DESTINO** 47
Recuerda quién eres
Daniel Mariño

HOGAR

- INTERIORISMO CONSCIENTE** 48
La escuela de las formas
Alejandra Albás

- LA VENTANA VERDE** 50
El mundo vegetal está más cerca de lo que crees.
Ferran Signes



ECOLOGÍA

- ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 53
Cambiando el consumismo por el "ConTuMismo"
Maite Aquarela

RELACIONES



- AUTOAMOR** 58
Tú eres el amor de tu vida
Rosa Pérez

- CREA RELACIONES SANAS** 54
Confianza, la esencia del vínculo.
Raquel Conciencia

SEXUALIDAD

- MÁS ALLÁ DEL SEXO** 56
Amor Familiar vs Amor Erótico
Carolina Aldana Camaño y Damián Espínola

LIBROS

- LA LIBRERÍA MÁGICA** 60
Libros para despertar conciencias.

- DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 62
El poder de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

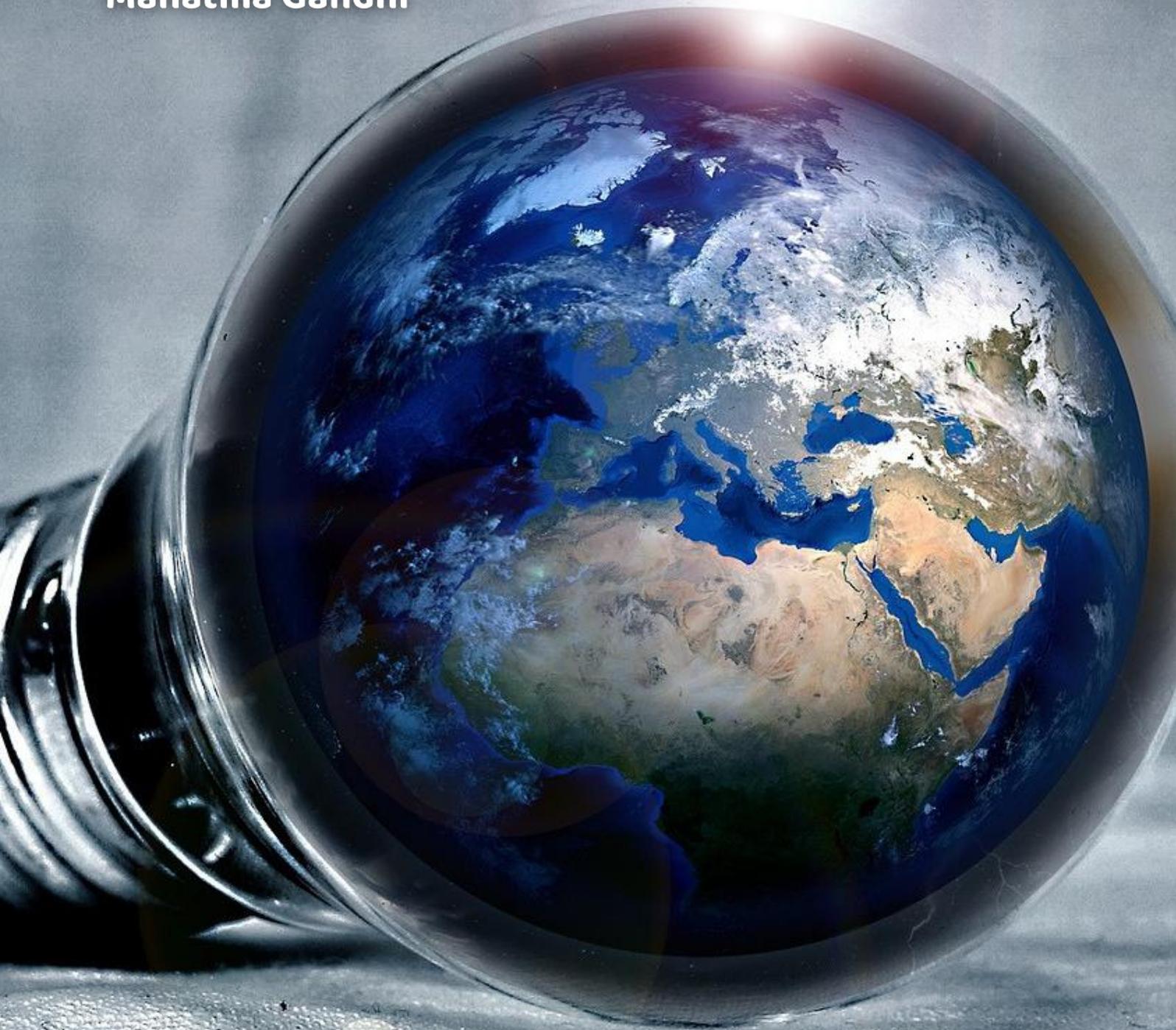
- EL RINCONCITO DE VÉDRA** 63
La vida sucede a través de ti.

- LAS BUENAS NOTICIAS** 64
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

**“La Tierra provee lo suficiente
para satisfacer las necesidades
de cada hombre, pero no la
avaricia de cada hombre”**

Mahatma Gandhi



"Si no puedes volar, corre:
si no puedes correr, camina:
si no puedes caminar, gatea,
pero sigue avanzando
hacia tu meta".

Martin Luther King



"No estoy
desanimado
porque cada
intento
equivocado
descartado es
un paso
adelante".

THOMAS EDISON





El que ha
superado sus
miedos, será
realmente libre

Aristóteles

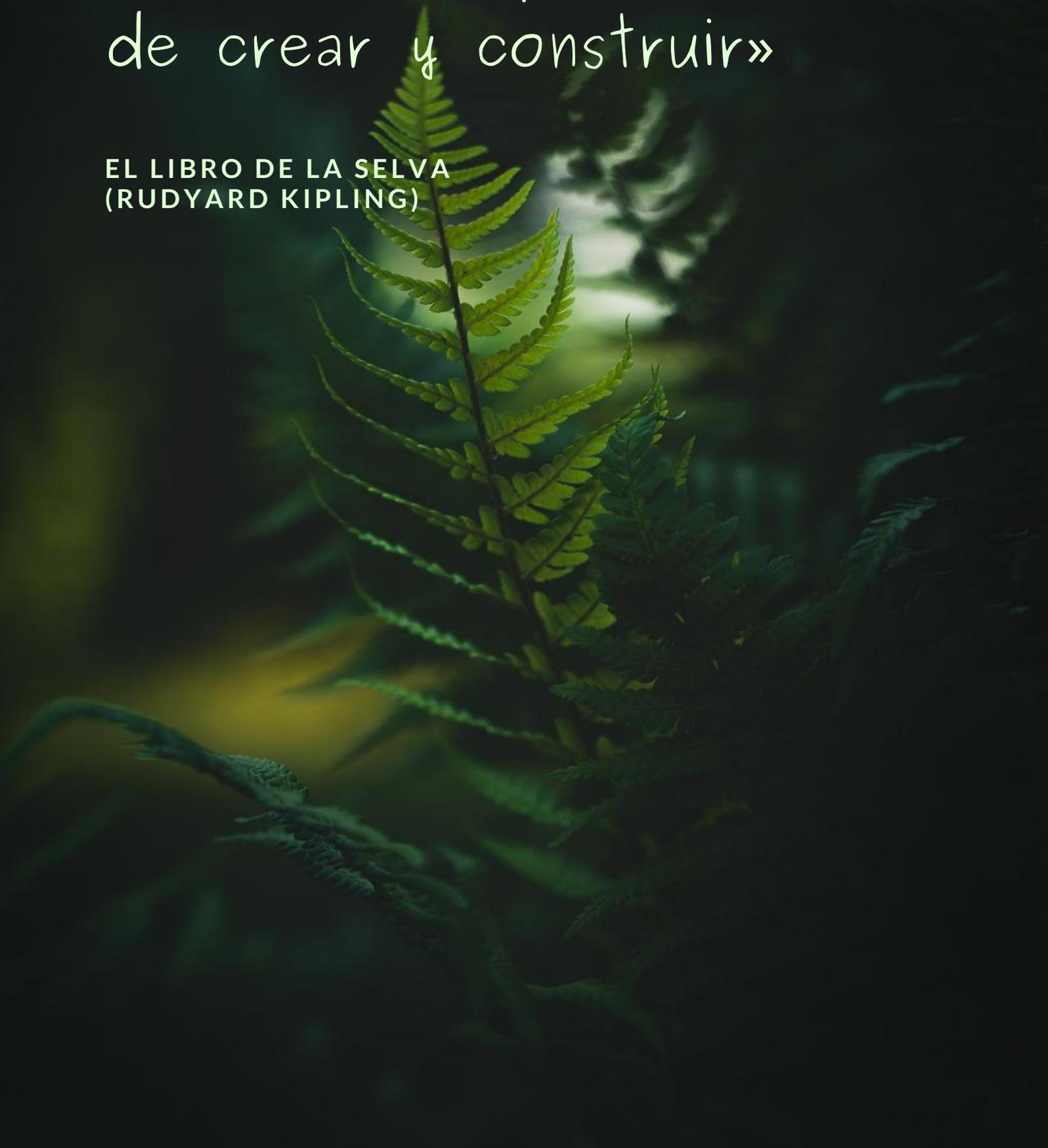


**«No hay esperanza
de éxito para la
persona que no
tiene un propósito
central, o una meta
definida a la que
apuntar».**

Napoleon Hill

«La verdadera fuerza
no está en la violencia,
sino en la capacidad
de crear y construir»

EL LIBRO DE LA SELVA
(RUDYARD KIPLING)



La Librería Mágica

"Cuando crees en la magia,
aparece la abundancia".

Mary Poppins



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!

SE NO TE CENTRES EN EL BANO DE BOSQUE PARA CONECTAR CONTIGO
ORGASMO Y... ¡GOZA!

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



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

Obtener la sabiduría, es llegar a alcanzar la comprensión de la inconsciencia humana, y entender la necesidad del alma por ayudar al otro, a que sea capaz de sentir el amor incondicional que eres capaz de sentir tú, por él.

La Revelación de los Sueños
Saga Viaje a la realidad de un sueño

