

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

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

ESCUELA EMOCIONAL
ACTITUDES QUE DESTROZAN RELACIONES: CÓMO IDENTIFICARLAS

SER MUJER EMPODERADA
EL DÍA QUE DESCUBRÍ MI AUTÉNTICO PODER

AUTOAMOR
NO PUEDES AMARTE BIEN SI NO TE CONOCES

SIEMPRE PREPARADO
AUTOACEPTACIÓN

DISEÑO HUMANO
NO HAY PORQUÉ TEMBLAR CON CADA DECISIÓN

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



BIENVENIDO/A

A TU REVISTA CONSCIENTE

En primer lugar, nos gustaría darte las gracias por formar parte de Vida Consciente Magazine, porque si estás aquí, significa que algo ha despertado en ti. Una chispa, “un no se que, que qué se yo” que te ha llevado a querer vivir una vida más CONSCIENTE.

En segundo, contarte que nuestra intención, la de todo el equipo y la de todas las personas que ya colaboran en esta revista es:

Expandir nuestro mensaje para crear entre tod@s un mundo más consciente.

Ofrecer nuestro conocimiento y “tragozo” para ayudar a quienes lo necesitan.

Compartir herramientas, recursos y contenido de valor, para hacer más fácil el proceso de aquellos/as que están en el camino del despertar y el desarrollo personal.

Nuestro propósito es simple, pero de gran importancia, por eso estamos deseando que nos acompañes.

Y queremos que TÚ, amada/o lector/a seas el principal protagonista.

Esperamos que disfrutes de la lectura.

NOTA IMPORTANTE:

Esta revista es un magazine divulgativo. De ninguna manera sustituye el parecer o pautas de un médico o profesional de la salud. Consulta siempre a un médico para tratar los asuntos relacionados con tu salud.

EDITORIAL

LRA EDITORIAL

SILVIA SIGNES

Directora y Editora

SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

¿Tienes un mensaje que ofrecer al mundo para ayudar a crear más conciencia?

¿Te gustaría ser Socio/a Creador de Contenido para Vida Consciente Magazine?

¡Rellena el formulario AQUÍ!

SUSCRIPTORES

¿Cuántas revistas conoces en las que puedes tener acceso e interactuar con los Creadores de Contenido?

¿Quieres sugerirnos temas de tu interés o compartirnos tus inquietudes?

¿Te gustaría poder plantear tus dudas a nuestros profesionales y expertos/as?

Al final de cada artículo, encontrarás toda la información que necesitas para contactar y saber más sobre nuestros Creadores de Contenido.

¡Escríbenos AQUÍ!

CONTACTANOS

Además, nos encantará conocer tu experiencia con la revista y escuchar tus sugerencias.

Contacta con nosotros aquí:

mindfulifemagazine@gmail.com

O rellena este **FORMULARIO**

CARTA DE LA EDITORA

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

¿Qué te parecería también despertar tu conciencia?



MI MENSAJE PARA TI

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

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

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

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

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

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

Pablo Neruda

Súper Silvi
Directora y Editora



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

ALEJANDRO JODOROWSKY

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

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



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

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

MENTALIDAD

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

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

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

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

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



BELLEZA

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



AUTOCONOCIMIENTO



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

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

BIENESTAR

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

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

MATERNIDAD CONSCIENTE

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

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

EDUCACIÓN CONSCIENTE

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

PSICOLOGÍA

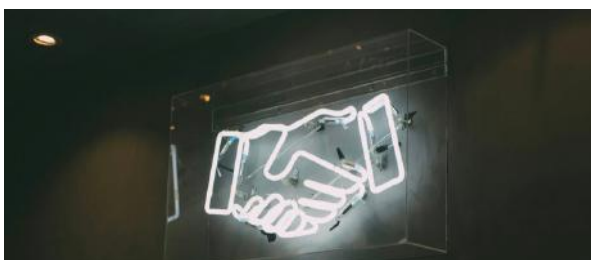
SER CONSCIENTE, SER VALIENTE 42
En el oleaje de la vida
Sagra Glez



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

EMPRENDIMIENTO

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



CONTENIDOS

HOGAR



INTERIORISMO CONSCIENTE 48
Minimalismo solo si es consciente
Alejandra Balbás

LA VENTANA VERDE 51
¡Pamlinas!
Ferran Signes

ECOLOGÍA

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

RELACIONES

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

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



MOTIVACIÓN

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



LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 60
Libros mágicos para despertar conciencias.


DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 63
El poder transformador de las palabras lúcidas.

UN MOMENTO PARA TI

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

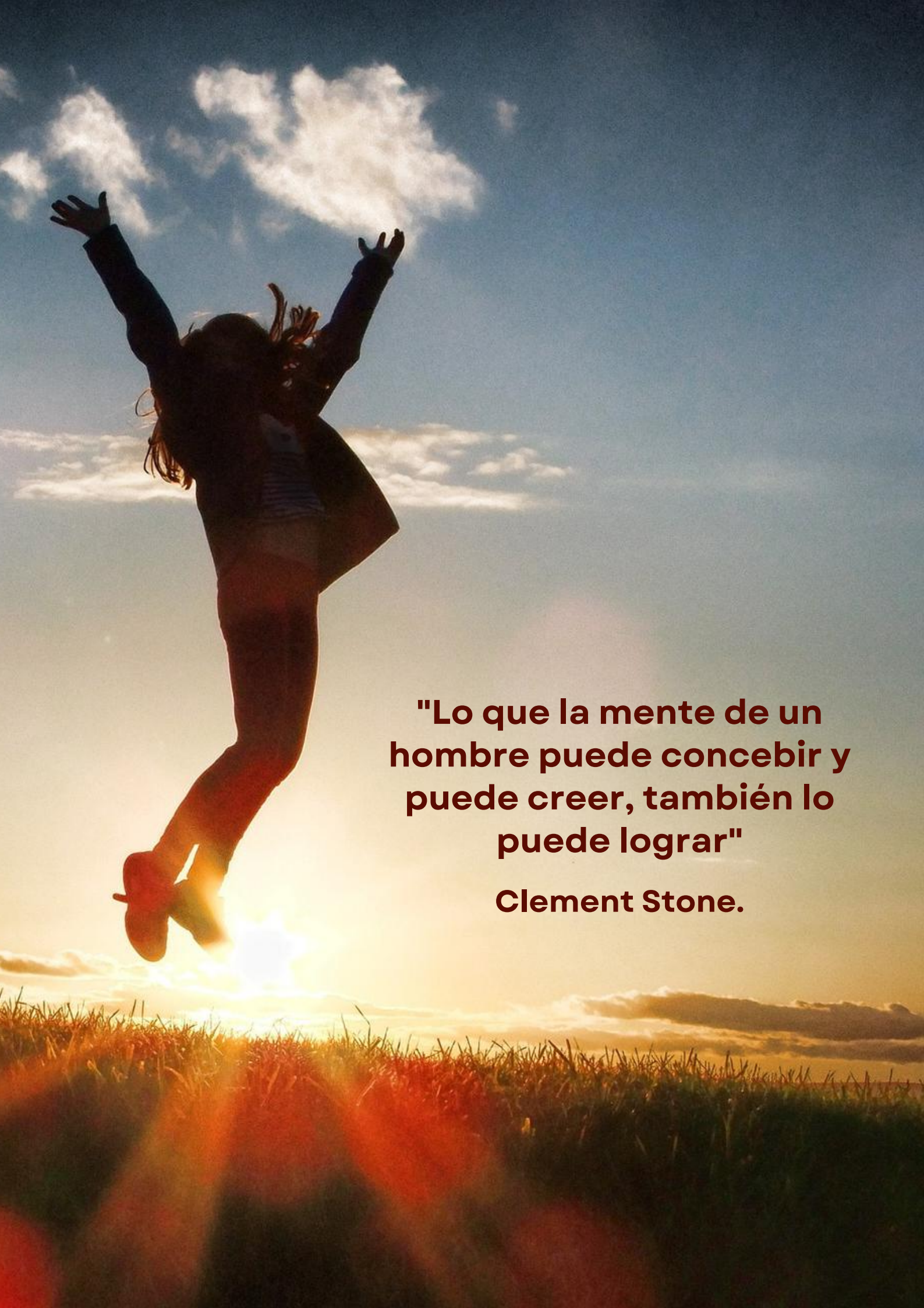
LAS BUENAS NOTICIAS 66
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

A vibrant, multi-colored nebula or galaxy structure against a dark blue background with scattered stars. The colors range from deep red and orange to bright yellow and cyan. A prominent bright star with a four-pointed diffraction pattern is visible on the right side.

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

Albert Einstein.



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

Clement Stone.



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

J.K. Rowling.

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

Henry Ford.



La Librería Mágica

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

'La Sombra del Viento'





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

¿Todavía no eres de
“LA TRIBU CONSCIENTE”

La Tribu
de VIDA
CONSCIENTE

INFÓRMATE AQUÍ



Todos los
jueves a las
18h (España)

VIDA
CONSCIENTE
Vida Saludable
Con Super Silvi



Northern International University



PODCAST



GLOBAL COACH & PNL RADIO

Próximas Entrevistas Radio On Line

7 MARZO. ACTIVISMO DE LO COTIDIANO

Invitada: MAITE MOMPÓ

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

14 MARZO. TRANSFORMA TU MATERNIDAD

Invitada: JOSUNE GARCÍA

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

21 MARZO. ASTROLOGÍA EVOLUTIVA

Invitada: ESTEFANÍA NÚÑEZ

Coach para la gestión emocional

28 MARZO. MINDFULNES EN LA EDUCACIÓN

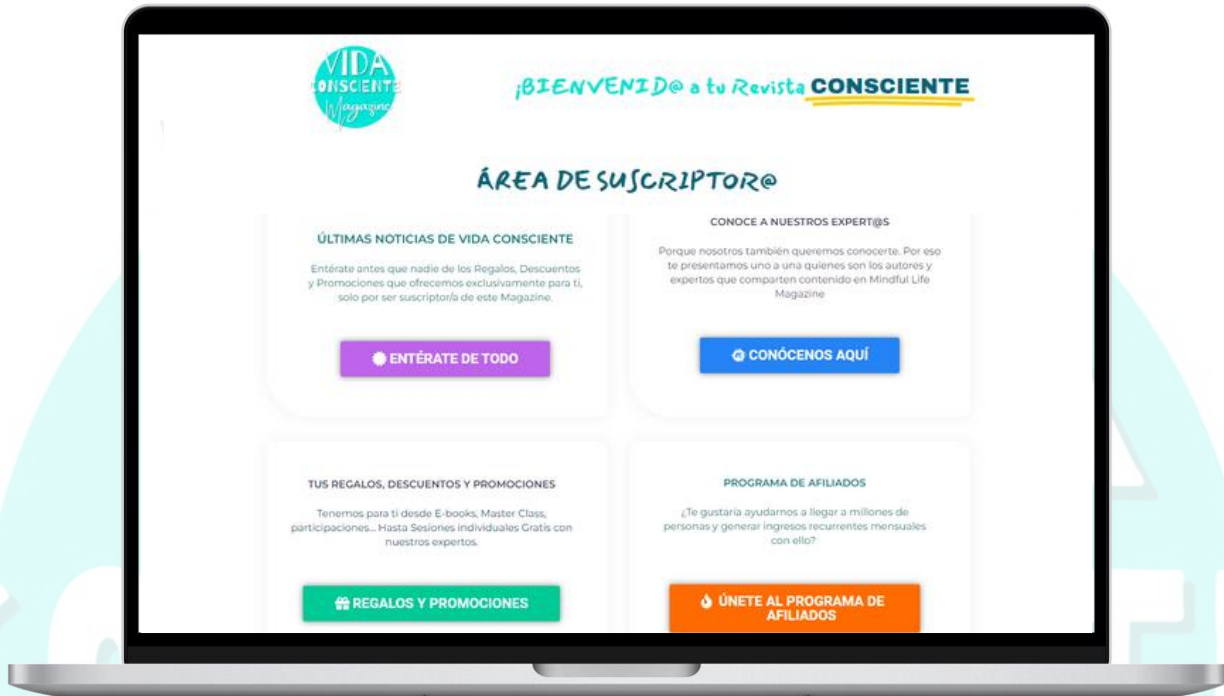
Invitada: YOLANDA DÍAZ

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

ESCÚCHANOS AQUÍ

¡SUSCRÍBETE!

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








Y disfruta de todas las ventajas del plan mensual o anual

VIDA CONSCIENTE

Magazine

Instagram

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



revista vidaconsciente ...

Siguiente ▾

Mensaje



Revista Vida Consciente



SÍGUENOS

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

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



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

Autoestima, el amor verdadero