



Edición N°53

Mejorar la salud y el
BIENESTAR GENERAL

Por Adriana Reyes

*Mira su participacion en la Revista Familia Holistica
de la Edición Noviembre - Diciembre , 2025*

heyzine.com



Mejorar la salud y el bienestar general

Por Adriana Reyes

Las Terapias holísticas son un enfoque integral que considera la persona en su totalidad, abarcando aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales. Estas terapias pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar general.

Dentro de las consideradas terapias holística podemos hablar de la Meditación, una herramienta efectiva, en la cual podemos ver que se cumplen los beneficios mencionados anteriormente.

Beneficios

- ◎ Reducir del estrés y la ansiedad.
- ◎ Mejora del sueño.
- ◎ Fortalecimiento del sistema inmunológico.
- ◎ Mayor flexibilidad y movilidad
- ◎ Mejora de la autoestima y la confianza.
- ◎ Mayor sensación de calma y bienestar.

Nos permite enfocarnos mentalmente, alcanzar un estado de conciencia y relajación profunda.

Tipos de Meditacion que enseño en mis clases o en el consultorio



Meditación Mindfulness

Se enfoca en el presente y en la observación de los pensamientos y sensaciones sin juicio.

Meditación Guiada

Utilizando visualizaciones y guías para enfocar la mente y promover la relajación.

Meditación Trascendente

Utiliza un mantra para alcanzar un estado de conciencia trascendental.

Meditacion de Osho

Es un enfoque único que combina técnicas de meditacion activa y dinámica con la filosofía de la conciencia y la libertad. Implica movimiento, respiración consciente y expresión emocional para liberar la energía y calmar la mente.

No permite lograr la presencia en el momento presente, cultivar un sentimiento de amor y compasión hacia uno mismo y los demás. Te permite conectar con tu propia escénica y encontrar un sentido de propósito y significado.

La importancia de la PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA (PNL) en mis sesiones.

Este enfoque que combina lingüística y la neurología para comprender como las personas piensan, sienten y se comportan.

Aspectos que trabajamos:

Comunicación Efectiva, Interpersonal, comprensión de uno mismo y de los demás. Nos facilita identificar modelos de comportamiento, patrones, reprogramar y cambiar los patrones de pensamientos que nos provocan un comportamiento limitante para alcanzar metas y objetivos. Facilitando a la persona superar desafíos y alcanzar sus metas. Ampliar su comunicación, comprensión y empatía. Lograr un desarrollo y crecimiento personal y de auto mejora.

Hoy en consultorio como Terapeuta holística y como Coach puedo decir que ambos enfoques son primordiales en mi abordaje, generando un compromiso con el consultante que del dependerá sus logros y avances. Te propongo un camino de autoconocimiento y de crecimiento personal con todos los enfoques que he aprendido a lo largo de mis años. Sesiones online o en consultorio.



Adriana Reyes

Terapeuta Emocional Profunda
Coach de Vida
Terapeuta Holística
Saavedra 566 Viedma, Rio Negro.

- +5492966589199
- Adryreyes46@gmail.com
- @Aromaajazmin
- /DanzasCircularesDelaComarca