

# VIDA

# CONSCIENTE

Magazine

**SIEMPRE PREPARADO**  
EL PODER DE  
ESTAR MOTIVADO

**TU FAN INTERIOR**  
EL VALOR DE  
LOS VALORES

**REHABILITACIÓN  
MEDIANTE PILATES**  
HORMIGUEO, CALAMBRES  
E INSOMNIO

**ACTIVISMO DE LO  
COTIDIANO**

TU CARRITO DE LA COMPRA  
PARA CAMBIAR EL MUNDO

**UN CAFÉ CON PAULA**  
TRABAJA TUS PENSAMIENTOS

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI**  
LA HISTORIA DE MI AMIGO "EL GUIRI"

**MI MUNDO ES YOGA**  
YOGA: ANTÍDOTO  
CONTRA EL CORTISOL



# BIENVENIDO/A

## A TU REVISTA CONSCIENTE

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

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

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

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

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

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

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

**Esperamos que disfrutes de la lectura.**

### NOTA IMPORTANTE:

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

## EDITORIAL

### LRA EDITORIAL

**SILVIA SIGNES**

Directora y Editora

## SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

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

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

**¡Rellena el formulario AQUÍ!**

## SUSCRIPTORES

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

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

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

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

**¡Escríbenos AQUÍ!**

## CONTACTANOS

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

Contacta con nosotros aquí:

[mindfulifemagazine@gmail.com](mailto:mindfulifemagazine@gmail.com)

O rellena este **FORMULARIO**

## CARTA DE LA EDITORA

Vivir una vida consciente implica un compromiso contigo. Creo firmemente que ese compromiso, podría ser sin duda, la mejor decisión que tomes a lo largo de toda tu vida. Dicen que un deseo no cambia nada, pero una decisión, puede cambiarlo todo. A esto añadiría: ¡Tomando acción!



# MI MENSAJE PARA TI

¿A cuantas personas conoces que se pasan el día quejándose de todo? Seguramente a muchas. Y muchas de ellas se pueden sentir atacadas cuando les compartes la siguiente reflexión: ¿Eres tú una de estas personas? Por favor, no me respondas a mi, respóndete a ti, y hazlo con total sinceridad. Como siempre digo: ¡Dite la verdad!

Con esto no pretendo juzgarte o acusarte, sino todo lo contrario, animarte a que sueltes la culpa y crees una vida más consciente. Para ello, hay dos cosas realmente importantes. La primera reconocer nuestra actitud frente a la vida, nuestros actos y decisiones, lo que podemos mejorar y qué es necesario cambiar. Como te decía, decirte la verdad.

La segunda, responsabilizarte de lo que te ha llevado hasta el punto en el que te encuentras ahora. ¿Podrías haber tomado mejores decisiones? ¿Haber empezado antes a cuidarte? ¿Trabajar tu autoestima para aspirar a mejores relaciones o un mejor trabajo? ¿Mejorar tu alimentación? ¿Empezar a hacer actividad física? ¿Cuidar tu estado de ánimo para tomarte las cosas de otra manera? ¿Buscar la manera de mejorar profesionalmente? ¿Ampliar tu visión para encontrar nuevas oportunidades? ¿No conformarte? ¿Tomar acción?

No importa lo que respondas o si te han removido estas cuestiones, porque si tu vida está bien en todas las áreas, simplemente haz lo que has estado haciendo hasta ahora. Pero si sientes que no, lo reconoces y te responsabilizas de ello sin culpas, verás que nunca es tarde para mejorar, para aprender a *responder con mayor habilidad* (responsabilidad) y tomar nuevas decisiones que puede que te cambien la vida a mejor.

**“Las grandes verdades no suelen decirse hablando”.**

María Zambrano.

*Super Silvi*  
Directora y Editora

A pair of bright red, lace-up boots with black soles and laces, resting on a patch of green grass. The boots are the central focus of the image, with the grass blades visible around them. A semi-transparent text box is overlaid on the boots.

**SÓLO UNA COSA ES MÁS  
DOLOROSA QUE APRENDER  
DE LA EXPERIENCIA, Y ES, NO  
APRENDER DE LA  
EXPERIENCIA.**

**LAURENCE JOHNSTON PETER**

*Laurence Johnston Peter fue un pedagogo y escritor  
canadiense, conocido sobre todo por haber  
formulado El principio de Peter, conocido como el  
origen de la incompetencia.*

# CONTENIDOS

## SALUD INTEGRAL

---

**CREA TU ESTILO DE VIDA** 8  
*"La fan de las listas"*  
*Mindful LifeStyle*

**MOVIMIENTO ES VIDA** 10  
*Repetir es sinónimo de problemas.*  
*Sabrina Climent*

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** 13  
*Tu versión más saludable.*  
*Mindful Eating Experience*

**PURA VIDA** 14  
*Grounding: Qué es y porqué practicarlo.*  
*Sara Feniks*



**SALUD CUÁNTICA** 15  
*¿Destino o Programación?*  
*Carolina Aldana y Damián Espínola*

## MENTALIDAD

---

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI** 16  
*La historia de mi amigo "El Guiri".*  
*Cristobal Pérez Bernal*

**SER MUJER EMPODERADA** 18  
*La magia que llevas dentro.*  
*Ivonne Marie Rando*

**SIEMPRE PREPARADO** 19  
*El poder de estar motivado.*  
*Victor Rubio Esterlich*



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**VIVE CONSCIENTE** 20  
*La ansiedad como detonante de la conciencia.*  
*Silvia Signes*

**ESCUELA EMOCIONAL** 22  
*Piensa en tus pensamientos.*  
*Sara Cortés*

**ENTRE LUCES Y SOMBRAS** 23  
*Observa tu oscuridad para desvanecerla.*  
*The Dark Side of the Moon*

**LA PINTORA DE EMOCIONES** 24  
*Fluir + Color = TÚ*  
*María del Mar López*



**ESCRIBE CON TU LUZ** 26  
*Expres-ARTE*  
*Fernando Guevara*

## BELLEZA

---

- BELLEZA ES SALUD** 27  
*Rejuvenecimiento Facial y  
Tratamientos Corporales.*  
Andrea Castillejo

## AUTOCONOCIMIENTO

---

- EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS** 28  
*Querer escapar del dolor no te  
ayuda a subir de escalón.*  
Estefanía Nuñez

- MI MOMENTO AUTOESTIMISTA** 30  
*El placer de no hacer*  
La R-Evolución Autoestimista

## BIENESTAR

---

- TU ESPACIO MINDFULNESS** 33  
*Encontrar tus respuestas sin  
interferencias externas.*  
Yolanda Diaz Hidalgo

- MI MUNDO ES YOGA** 34  
*Yoga, un antídoto contra el cortisol.*  
Pranayama Adventure

- BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 37  
*Nadi Shodhana, la respiración que  
purifica la mente.*  
Sonia Lorenzo



## MATERNIDAD CONSCIENTE

---

- REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 38  
*Hormigueos, calambres e Insomnio.*  
Rosa Sendra

- TRANSFORMA TU MATERNIDAD** 39  
*Aceptar es Renacer.*  
Josune García

## PSICOLOGÍA

---

- UN CAFÉ CON PAULA** 40  
*Trabaja tus pensamientos.*  
Paula Piera



- SER CONSCIENTE, SER VALIENTE** 42  
*Y en medio del colapso... "BOOM"  
aparece la ansiedad.*  
Sagra Glez

- PSICOLOGÍA PARA EMPRENDER** 44  
*Lidera desde tu esencia.*  
Bárbara Arenas

# CONTENIDOS

## EMPREDIMIENTO

---

**RUMBO A TU DESTINO** 46  
*Vivir sin dirección.*  
Daniel Mariño

**TU FAN INTERIOR** 47  
*El valor de los valores.*  
Miguel Berenguer

## HOGAR

---

**INTERIORISMO CONSCIENTE** 48  
*La tierra está en tu casa.*  
Alejandra Balbás



**LA VENTANA VERDE** 50  
*Plantas silvestres, plantas buenas, plantas malas.*  
Ferran Signes

## ECOLOGÍA

---

**ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 53  
*Tu carrito de la compra para cambiar el mundo.*  
Maite Aquarela

## RELACIONES

---

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

## SEXUALIDAD

---

**MÁS ALLÁ DEL SEXO** 56  
*Monogamia vs. Poliamor.*  
Aitziber Argote



**SEXO VERDADERO** 58  
*La solución la podemos tener en casa.*  
Carla Mengual

## 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 VÊDRA** 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 FAN DE LAS LISTAS

Cuando hablamos de crear un estilo de vida y cambiar de hábitos, organizar, planificar y priorizar es muy importante para tener claridad y no volver a las antiguas rutinas (ver artículo "Mi momento Autoestopista de noviembre").

Una de las herramientas que mejor resultado da para tener claridad, es crear listas. Listas para todo...

### ¡Hacerte fan de las listas!

Aquí te comparto algunas propuestas...

#### 1. PON COLORES A TU VIDA

Uno de mis lemas de vida cuando empiezo una nueva tarea, es plantearme esta pregunta:

#### ¿Cómo puedo hacer esto más divertido?

Para esta tarea, no iba a ser menos. Te recomiendo que pongas color a tu vida. Utiliza papeles, cartulinas y bolis o rotuladores de colores. Verás que, además de hacer tus listas más visuales, también serán más divertidas.

#### 2. LIBERA TU CABEZA DEL CAOS

Aunque dispongas de una agenda para tu día a día, muchas veces no la tienes a mano cuando te viene una idea, una tarea pendiente o algo que necesitas recordar.

Puedes tener un bloc en algunos espacios de tu casa o utilizar alguna de las infinitas aplicaciones para móvil. Yo utilizo ambas opciones para que no se me escape nada.

#### 3. ESENCIAL, NEUTRAL Y TRIVIAL

No tengas una lista para todo, porque te abrumarás y al final terminarás por no hacer nada.

En todo caso, puedes hacer una lista general con todas las tareas pendientes para tener claridad y sacar preocupaciones de tu cabeza, y después reorganizarlas en otras listas, separándolas por ejemplo en: Esencial, neutral o trivial.

#### 4. SENSACIÓN DE LIBERTAD

Cuando te acostumbras a las listas, no solo te sientes más liberada al no tener la presión de tener que recordar cada cosa que tienes que hacer, sino que se despierta en ti una sensación increíble de logro.

Conforme empiezas a tachar las tareas terminadas, disfrutarás de la satisfacción de cumplir tus metas y objetivos.

Me gustaría compartirte algunas de las listas que incluí en mi vida y sin duda la transformaron:

### Lista de la compra

Parece una obviedad, pero muchas personas no hacen lista de compra y después, o se olvidan la mitad de cosas, o compran cosas que no les benefician. Haz una lista SOLO con los alimentos que quieres incluir en tus menús saludables.

### Tareas pendientes

Anota en esta lista todas las tareas pendientes que se te ocurran y saca toda esa información de tu cabeza. Esta lista es la que recoge todo, sin filtros, y es la que tendrás a mano cuando te dispongas a organizar, planificar y organizar tu día.

### Esencial

Anota aquí las cosas verdaderamente importantes que vas a hacer durante el día, por orden de prioridad.

### Neutral

En esta lista puedes anotar esas cosas que te gustaría hacer, pero no requieren tanta urgencia.

### Trivial

Esta es la lista de cosas pendientes que, en caso de no hacerlas, tampoco pasa nada, pero no quieres olvidarlas.

### Lista de propósitos

Escribe aquí cada cosa que quieres cambiar de tu vida. El primer paso es ponerlo por escrito.

### Lista de Sueños

No puedes cumplir tus sueños si no tienes claridad en qué quieres lograr en la vida.

### Lista Autoestimista

¿Qué aspectos de tu vida necesitas trabajar a nivel físico, mental o emocional?

### Lista Ocio y diversión

¿A qué lugares te gustaría viajar? ¿Qué actividades te gustaría realizar?...

Hay una frase que dice: "LA CLARIDAD ES PODER"

La ventaja de estas listas es que siempre puedes ir pasando tareas de una a otra. Según vayas avanzando, ves tachando los objetivos logrados y desaparecerá para siempre tu sensación de: "Me ha pasado el día y no he hecho nada"

[Mindful LifeStyle](#)  
[@mindfullife.oficial](#)



## Repetir es sinónimo de problemas

*Ante la inactividad, el cuerpo deja de cumplir su función principal, que al mismo tiempo es su estímulo: Moverse.*

Nuestros antepasados se agachaban, se levantaban, cargaban objetos, los lanzaban, caminaban, corrían, reptaban, trepaban, rodaban, escalaban, luchaban, nadaban, tallaban piedra, construían chozas, tejían y jugaban.

Todo esto ya te da pistas sobre como debes moverte, de forma imprevista y espontánea, qué es lo que espera tu cuerpo como estímulo: experimentar, mezclar, jugar,... Practicar cuantas más actividades y más diversas mejor.

Toda actividad física basada en la repetición te mata, porque te limita y empobrece tus acciones y posibilidades de movimiento, mientras te sobrecarga en aquello que más repites.

Al hablar de repetición en la actividad física, el fitness y el deporte, no solo me refiero a las miles de series y repeticiones de sentadillas idénticas que probablemente hayas realizado en el gimnasio, o salir a correr todas las mañanas al mismo ritmo por las mismas calles, sino también a la forma en que sujetas una barra de pesas. Todas son iguales.

Otro caso extremo de repetitividad es el sedentarismo y los perjuicios que ocasiona: ante la inactividad, el cuerpo deja de cumplir su función principal, que al mismo tiempo es su estímulo. Moverse.

Con todo esto te quiero decir, que tan malo para tu organismo es no moverse, como lo es moverse de manera repetitiva todas las semanas, como ya hablamos en anteriores ediciones.

Por eso a estas alturas espero que ya hayas empezado a caminar o pasear por parques, montañas, playas e incluso asfalto, pero siempre con variedad.

También que hayas descubierto o que estés descubriendo qué te apasiona.

Bailar, jugar a paddle, nadar, boxear, patinar...

A lo mejor te apasionan varias modalidades y no solo una. Se trata de buscar y practicar. Aprende a moverte, dale a tu cuerpo ese placer, y busca qué es lo que te motiva, lo que te hace sentir bien, te proporciona bienestar.

¿Qué es lo que te permite desconectar, conectar contigo y con más personas?

Y al mismo tiempo... ¿Qué te hace sentir que estas viva y que quieres seguir moviéndote de todas las formas posibles?



Tu cuerpo te lo agradecerá, porque lo estarás fortaleciendo y previniéndolo de posibles futuras lesiones.

**Muévete y diviértete!**

**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)





Las personas  
cambian cuando  
se dan cuenta  
del potencial  
que tienen para  
cambiar las  
cosas.

PAULO COELHO

# Conviértete en... TU VERSIÓN MÁS SALUDABLE



Cuando hablamos de alimentación consciente, muchas personas no tienen muy claro a que nos referimos, por eso quería relacionar en este caso, *tu versión más saludable*, con la alimentación, ya que si hablamos de sentirnos saludables, es imprescindible hablar, entre otras cosas, de alimentación.

**Los alimentos que ingieres, y entre estos incluimos las bebidas, pueden ser tu medicina o tu veneno.**

Esta es la razón por la que tienes que ser muy conscientes de qué estás metiendo en tu cuerpo. No se trata de ir mirando todas las etiquetas de todo lo que compras... ¿O tal vez sí?

Al principio puede ser un poco tedioso y por un tiempo sentirte *"la loca de las etiquetas"* pero,... ¿Eres consciente de todo lo que llevan los productos que compras para ti y tu familia?

Hoy día los alimentos empaquetados, que son la mayoría, están a rebosar de conservantes y potenciadores del sabor.

Podríamos pensar que toda la vida se han utilizado sazonados y conservantes, y muchos de los que consumimos incluso son saludables, pero hay que aprender a distinguir los que lo son de los que no, porque si no, estarás atiborrándole de químicos, que para nada benefician a tu salud.

Otro punto importante a tener en cuenta es, dependiendo de tu rutina alimenticia, las grasas, azúcares, proteínas y carbohidratos que contienen los alimentos.

No es lo mismo llevar una alimentación cetogénica, que una protéica, ya que dependiendo de tu cuerpo, metabolismo, actividad física o estado de salud, te beneficiará o te perjudicará, una u otra.

Por supuesto, lo más importante en cualquier caso, es que sigas las indicaciones de un profesional y al menos, una vez en tu vida, que un experto te informe de cómo se asimilan y metabolizan los alimentos y cuáles, según tu estilo de vida y salud, te irán mejor.

Próximamente profundizaremos más en la forma que tenemos de alimentarnos, es decir, cómo comemos.

¿Masticas bien los alimentos? ¿Comes o engulles? ¿Saboreas la comida y la bebida? Mientras comes, ¿estás atento a la textura y el proceso de comer? ¿O por el contrario estás viendo la televisión y cuando te has dado cuenta, te has terminado el sabroso plato de paella que con tanto cariño te había cocinado la abuela y ni te has enterado?

**Como ves, convertirte en tu versión más saludable requiere de tiempo y algunos factores a tener en cuenta. Pero verás, merece la alegría cuidar qué comes y cómo lo**

# GROUNDING: QUÉ ES Y POR QUÉ PRACTICARLO



Si eres una persona interesada en crear hábitos saludables, probablemente ya habrás escuchado hablar de este concepto, pero lo considero tan importante, que no me cansaré de repetirlo y recalcarlo.

## Hablo del *grounding* o “toma a tierra”.

Ésta es una práctica que empecé a realizar de forma intuitiva hace aproximadamente 5 años, cuando tuve que poner mi salud como prioridad, y que mantengo a día de hoy.

El cambio de energía que se siente después de practicarlo es brutal, y es que tiene todo el sentido. Pongámonos en situación:

**Estamos prácticamente todo el día pegados al móvil y/o el ordenador, es decir, expuestos continuamente a campos electromagnéticos artificiales.**

A simple vista no pasa nada, pero nuestras células, reciben casi de continuo una radiación antinatural, y puesto que somos naturaleza, esto va en contra de ella, *“lo cual no es de extrañar, que con el tiempo, nos pueda hacer enfermar”*. (No lo pretendía pero me ha salido rima ja).

Pues eso. Con esto no quiero entrar en el miedo, ni que vuelvas al Nokia sin internet.

Tan solo me gustaría invitarte a explorar esta práctica que seguro tu cuerpo agradecerá.

Los beneficios son muchos y hay mucha información disponible sobre tema, pero básicamente, se trata de volcar a tierra la carga diaria de radiación electromagnética artificial y reciclarla, al mismo tiempo que tomamos los electrones de *Mamá Tierra* necesarios para el correcto funcionamiento de nuestras células.

Esto tiene un efecto antiinflamatorio, regenerador y calmante en nuestros cuerpos físico, mental, energético y emocional. ¿Cómo hacerlo?

¡Fácil! Descálzate durante unos 15-30 minutos al día en un terreno natural. Puede ser arena, hierba, tierra u hormigón (éste como última opción). Y permanece ahí. Puedes aprovechar para meditar o tomar un papel más activo, y visualizar una espiral que baja por tu coronilla y va limpiando todo tu campo energético hasta salir por la planta de tus pies. Verás que después no te sentirás igual.

Pero no tienes que creerme, pruébalo, y si también te encanta, cuéntame.

Diariamente hago *grounding* y también miro mi bandeja de entrada ;).

**Sara Feniks**

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

## ¿DESTINO O PROGRAMACIÓN?

## La importancia del árbol genealógico

***Muchas veces, tenemos la fantasía de creer que somos libres en la elección de nuestro destino, cuando en realidad estamos absolutamente condicionados por los patrones inconscientes biológicos heredados.***

La programación biológica nos dice a nivel inconscientes que, si nuestros ancestros sobrevivieron haciendo esto, yo también lo haré. Toda información oculta en el clan, buscará repetirse para ser vista. He aquí la importancia del estudio y análisis de nuestro árbol genealógico.

### **¿Cuál es el propósito de la repetición?**

La evolución es el propósito, mejorar la especie, hacerlo mejor que los anteriores. Así, el conflicto que experimentamos en la vida, nos trae la posibilidad de mejorarnos. Tenemos dos opciones: podemos elegir quejarnos e inconscientemente seguir repitiéndolo, o asumir el reto de trascenderlo. Sin conflicto, no hay evolución.

Volviendo a la importancia del estudio del árbol genealógico, su análisis nos permite ver, como se repiten, nombres, profesiones, fechas de nacimientos, etc..., respondiendo a una información heredada, también se repiten las historias. De una u otra forma, es como que nuestros ancestros siguen viviendo a través de nosotros.

La forma más simple de entenderlo, es observando un árbol. La composición de un árbol es muy distinta en sus formas y funciones.

Sus raíces, tronco, ramas, hojas, frutos, pero todas tienen algo en común, pertenecen a la misma especie. Hay un código que los une, un sistema.

Todos somos miembros de nuestro sistema familiar. Todos somos hijos de nuestros padres que, a su vez, también son hijos de sus padres. Sin importar si murieron o si los conocimos o no, nadie puede cuestionar que existe un sistema en el que nacieron. Tampoco podemos negar a su familia, pues eso implicaría negarse a sí mismo. Estamos ligados con profundos lazos de lealtad a nuestra familia, y funcionamos acorde a las leyes que nos dirigen y unen.

¿Que puedo hacer para liberarme de los patrones negativos heredados? Tomar Consciencia. La toma de consciencia es la que te permitirá ser libre de la repetición. Hoy existen múltiples herramientas holísticas, terapias nuevas e integrativas que nos permiten abordar estos temas, como las constelaciones familiares, biodescodificación cuántica, medicina cuántica, etc.

**Si uno del clan sana, sanamos todos...**

**Carolina Aldana y Damián Espínola**

*Terapeutas holísticos, formadores de biodescodificación cuántica.*

vesicapiscis220222@gmail.com

@vesicapiscis YouTube ☎ +34 635964889

# La historia de mi amigo "el guiri"

Cómo a veces, la realidad supera a la ficción, y viene a enseñarnos que los principios siempre se cumplen...

Con esto vas a flipar...

Es una historia real de las que no salen en los telediarios, porque de hacerlo, el mundo sería mucho mejor.

Stuart era uno de los amigos de mi pandilla a los 20. Hace poco vamos...

Todos lo conocíamos como "el guiri".

Era el único colega que teníamos que hablara con acento más raro que el nuestro, y ya el nuestro era raro. Era escocés y para mí, durante años, fue "el guiri" sin más.

Nunca pregunté de dónde había salido, ni cómo había llegado a mi ciudad, solo sabía que era un escocés con alma de Andalucía.

Contaba chistes, bailaba flamenco, y hasta cantaba fatal cuando se le insistía.

Un día me dio por preguntarle cómo había terminado en este lado del mundo. Cádiz, Sur de Europa, 3000 kilómetros de su casa... ¡Aluciné!

En aquel momento no sabía lo que sé ahora, solo pensé que estaba aún más loco de lo que creía y que había tenido suerte.

Ahora sé que "El guiri" lo único que hizo, también sin saberlo, fue aplicar los principios...

Carolina no sabía lo que estaba provocando cuando le dio por besar a Stuart en Edimburgo.

Ella, junto a otros quince afortunados de mi instituto, estaba pasando una semana de intercambio de estudiantes.

Eso para los que como yo, salíamos cada sábado con 300 pesetas, era como viajar a la Luna.

Pues allí, ella se lió con un guiri. Y punto. No significó más...

Para ella, porque al guiri le rompió el corazón.

Volvieron a España.

Stuart no. Le dejó una foto pendiente de revelar. Y su nombre. Carolina.

Una foto. De Jerez. Cádiz. España. Y el corazón roto.

Recuerda, era el pasado... no había redes, ni móviles, ni email..., ni internet...

Solo un carrete de fotos y un nombre.



Pero el loco de Stuart, impulsado por su amor, lo deja todo y coge un vuelo a España. Y termina en Jerez.

Una maleta pequeña. Una foto, un nombre... Y mucho amor. Llega a la ciudad y claro... no internet, no móviles... Solo se le ocurre ir al Ayuntamiento y allí preguntar.

¡De locos!

Que guiri este... Pensaba que yendo al Ayuntamiento y preguntando por Carolina, en un pueblo de 150 mil habitantes, tirarían de fichero y allí estaría ella.

O también pensaba decir que sería una de esas chicas que habían viajado a Edimburgo un mes atrás....

¡De locos!

Pero allí se presenta, en la puerta del Ayuntamiento, donde un policía de esos pasados de peso que ya no están para mucho más, lo recibe muy amable.

– ¿Qué buscabas chico? (el poli gordito y simpático).

– Hola, mi ser Stuart, mi amiga ser Carolina (y le enseña la foto), – mi no saber dónde vive. Ella aquí. En Sherez. (El joven guiri hablando muy despacio).



El poli le quita la foto para verla de cerca. Carolina, el guiri y tres colegas más en un castillo muy bonito un día nublado. Y le dice:

– ¡¡Mira!! Esta es la Carolina, mi vecina....

Han pasado casi treinta años de esto. La última vez que los vi, iban con tres niños pequeños. Nos reímos, recordando viejos tiempos. Por supuesto el poli gordito estuvo en la boda...

Por esta y muchas historias más... Cree en ti... En aquello que sientas en lo más profundo de tu corazón. Luego ten fe. Y sal con todo a buscarlo.

Confía. No desistas. Te llamarán loco. Pero no te detengas... Llegará un día en que “un poli gordito” te muestre el camino...



**Cristóbal Pérez Bernal**  
Escritor, experto en desarrollo personal  
y emprendimiento. Seremprendedor  
[@cristobalperezbernal](https://www.instagram.com/cristobalperezbernal)  
[www.aulasemocionantes.com](http://www.aulasemocionantes.com)



# La magia que llevas dentro



## ¿Qué es ser una mujer empoderada?

Siempre he relacionado ser una mujer empoderada con sacar los músculos, arremangarse las mangas y tirar para adelante con lo que me echaran.

Tenía en mi subconsciente que ser una mujer empoderada era sacar pecho, pintarme los labios de rojo, ponerme tacón si hacía falta y remar aunque fuera a contracorriente...

**Ser una mujer empoderada era sacar mi energía masculina, colocarme en modo hacer y seguir imparable.**

Después de años actuando así, ahora no lo siento así. Ahora me doy cuenta de que ese **"ser en poder"** es algo muy diferente, y la propia palabra me ha regalado su significado:

En-poder-ada. Y el verdadero sentido de ser una mujer **"en poder de hada"**, es sacar la magia que todas llevamos dentro. Es despertar a esa diosa que sabe conectar consigo misma y con el amor que habita en ella. Es saber esparcir su magia para conectar desde el corazón con los demás.

Es saber reconocer y ser humilde para crecer y evolucionar como ser humano y como mujer.

Desde mi parecer, ser una mujer en poder de hadas, **es desplegar tus alas cuando todo está gris o incluso muy negro**. Es tener la certeza de que tú ya eres esa mujer que deseas ser. Porque si puedes imaginarlo, es porque está dentro de tus posibilidades, de la misma manera que no anhelas tener el premio Nobel en física y química si jamás estudiaste nada que tuviera que ver con el tema, porque si no lo deseas, es porque no está dentro de tu plan. Pero... ¿dónde está esa mujer que deseas ser? Esa mujer está dentro de ti, deseando que creas en ser ella. Gritándote por dentro un "quiero ser" así que tu deber, es dejarla fluir.

## Permitete ser.

En este tiempo, he aprendido que el empoderamiento no tiene que ver con sacar tu energía masculina, sino más bien, con equilibrar tus dos energías, tanto la masculina como la femenina, y desde ahí, desplegar tus alas y permitir que todo tu poder y tu potencial se esparza, como si de polvo mágico de hadas se tratase.

**Tú puedes. Tú eres. Tú sabes.**

**Ivonne Marie Rando**

# EL PODER DE ESTAR MOTIVADO

Sentirte y saberte motivado hacia un objetivo o tarea, es el primero de los pasos imprescindibles para acabar consiguiendo esa meta que andamos buscando. Sólo cuando estamos 100% “enfocados” hacia algo en concreto, empezamos a aproximarnos a ello. **Es una fuerza poderosa e inquebrantable que nos pone en marcha y nos activa para no renunciar a nuestra meta, por muy duro que sea el camino hasta ella.**

Cuántas veces habréis oído en vuestra vida aquello de:

-“Es que no tengo fuerza de voluntad para eso...”

En todos los casos en que he escuchado esta frase, mi conclusión final ha sido que no es una cuestión únicamente de fuerza de voluntad, si no de no tener un objetivo lo suficientemente atractivo y potente como para que la motivación se mantenga firme pese a las dificultades.

Luchar contra tu “fuerza de voluntad”, es a menudo una batalla perdida (es luchar contra ti mismo y el ser humano es acomodado por naturaleza y débil en determinados momentos y circunstancias), de ahí que sea mucho más importante una fuerte motivación hacia algo (búsqueda de una “recompensa” final), que únicamente una intención de fuerza de voluntad.

**“Querer es poder”, es una de esas frases que todo aquel que quiere animarte en tu búsqueda de algún objetivo complicado o ambicioso, te habrá dicho en infinidad de ocasiones.**

## La verdadera vía para alcanzar nuestras metas

Pese a no ser siempre una profecía cumplida, (sobre todo si tus metas son inalcanzables o muy lejanas en el tiempo o de alta dificultad), la esencia de la frase no es otra que recordarte que **tú eres quien ha de estar realmente motivado por aquello que quieres lograr** y que por tanto, mientras “quieras” seguir peleando por ello, avanzarás en la dirección adecuada y te irás acercando paulatinamente a tus objetivos. Aunque ese, sólo será el primero de los pasos.

**Estar altamente motivado es una fuerza arrolladora e imparable** que te prepara, no sólo para hacer lo necesario en la búsqueda de tus objetivos más ambiciosos, si no que especialmente te posiciona en un estado anímico tan potente que te hace minimizar, casi por completo, cualquier contratiempo en el camino, e incluso ejerce de factor multiplicador de tu predisposición hacia tus metas en cuanto las cosas te van saliendo como esperabas.

Sé que no siempre se puede acabar consiguiendo todo lo que uno se propone... que no siempre “querer es poder” y que suelen haber factores intrínsecos y extrínsecos que pueden alejarnos de nuestras metas, pero lo que sí tengo claro, es que estar motivado al 100% hacia algo, es el inicio de todo. Ningún otro camino te llevará hasta tus metas...

**¡Ilusionate y aprovecha el poder de estar motivado! ¡Esa sensación mágica que todo lo multiplica!**

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

# La ansiedad: Detonante de la Conciencia



## ¿Conoces a alguna persona que haya padecido ansiedad alguna vez en su vida?

Cuando vives un episodio de este tipo, una de las expresiones que se suele utilizar es: “sufro ansiedad”. Y si lo has vivido alguna vez, seguramente estarás asintiendo con la cabeza, porque no conozco a nadie que haya dicho jamás “disfruto ansiedad”.

La ansiedad, no es ninguna broma, y lo digo con conocimiento de causa. Aquí no hablaremos de qué es la ansiedad, ni cómo se “genera”. Lo que quiero compartir contigo es una forma distinta de entender y relacionarte con esa sensación tan desagradable que padecen más personas de las que puedes llegar a imaginar.

### ¿Recuerdas cuando hablamos de la e-moción como Energía en Movimiento?

Vamos a seguir profundizando en este concepto, porque si llegas a comprenderlo, no solo aprenderás a tener una mejor relación con la ansiedad, sino que lo harás con cualquier emoción.

¿Imaginas que las propias emociones, esas contra las que llevas luchado meses, incluso años, llegaran a ser una oportunidad para transformar tu vida?

Te aseguro que a mi, entender este concepto, no solo cambió mi vida, sino que me ayudó a salir de la depresión profunda en la que me encontraba. Eso sí, tienes que estar muy atento y poner mucho de tu parte.

Como te explicaba en el artículo anterior, todas las emociones son energía en movimiento. Lo único que las diferencia es la etiqueta que les pongas, o el evento que las haya provocado, pero en esencia, solo es energía en movimiento (la alegría y la tristeza, el amor y el miedo, son energía).

**¿Te has parado a sentir ese movimiento de energía sin juzgarlo, etiquetarlo o analizarlo. ¿Solo observarlo?**

No lo solemos hacer, porque la primera reacción es rechazarlo, no quererlo, querer que se vaya cuanto antes, porque ¿quién quiere sentir eso? y lo que ocurre es que tenemos miedo de sentir, y es precisamente ese propio miedo el que lo alimenta.

Pero, ¿Cómo cambiaría tu vida si perdieses el miedo a sentir ansiedad, tristeza o frustración? Al principio puede resultar contradictorio, pero, puesto que estoy segura que ya has intentado no sentirla sin éxito, y el hecho es que quieras o no, eso es lo que sientes, ¿y si te atreves a simplemente observar esa energía cuando aparezca?

Te propongo un ejercicio y un ejemplo.

¿Sabes cuando tienes hambre y tienes esa sensación tan intensa en el estómago? o cuando terminas de hacer ejercicio y tu cuerpo está acelerado, tu respiración entrecortada y tu corazón palpita más rápido de lo normal.

**Observa esa energía en movimiento dentro de tu cuerpo y simplemente di: "Es energía en movimiento".**

Haz lo mismo cuando sientas alguna emoción, sea la que sea.

Como hemos dicho, no puedes deshacerte de la emoción, y ya que la vas a sentir ¿No crees que es mejor que le pierdas el miedo? ¿No sería genial aprender a relacionarte mejor con esa parte de ti, que está sucediendo en ese momento?

No estoy diciendo que te guste, ni que te diviertas. Tampoco que sea fácil. Solo que la observes. Que seas consciente de ese movimiento.

El hecho de hacerla consciente le quita energía, puesto que ya no estás alimentando el evento que la provocó con tus pensamientos. Tampoco estás alimentando el miedo a sentir, simplemente lo reconoces observas y notas esa energía en movimiento.

**Puedes practicar ahora, aunque no sientas nada, y sentir esa calma que se siente cuando estas tranquilo y en paz. Y si aparece cualquier sensación, tienes una oportunidad maravillosa de practicar este poderoso ejercicio.**

Cada vez que sientas movimiento, estarás trayendo conciencia a tu vida y esa emoción, será un detonante para estar presente en tu vida. Te darás cuenta que ese movimiento de energía, realmente no puede hacerte daño.

Si lo deseas también puedes observar de que forma se expresa en tu cuerpo. Puede ser hormigueo, que se te duerma alguna extremidad, sudor, temblor, o solo una sensación interna. Recuerda, solo es energía en movimiento.

Observa si hay algún cambio en tu relación con estas emociones al practicar este ejercicio, del que seguiremos hablando más adelante.

**Silvia Signes**

Experta en Holistic Mind Training  
Creadora del Programa Mindful Life Experience

## Piensa en tus Pensamientos

Cambia tu  
pensamiento,  
cambia tu mundo

Seguro que muchas veces has pensado: ¿Por qué me pasa esto a mí? Que mala suerte tengo, no me merezco esto, estoy destinado a sufrir..., etc.

Yo he estado muchos años con estos pensamientos, y he aprendido que si cambias tus pensamientos, cambia todo a mejor. No seas una víctima de las circunstancias, deja de justificar lo que sucede en tu entorno, deja de lamentarte.

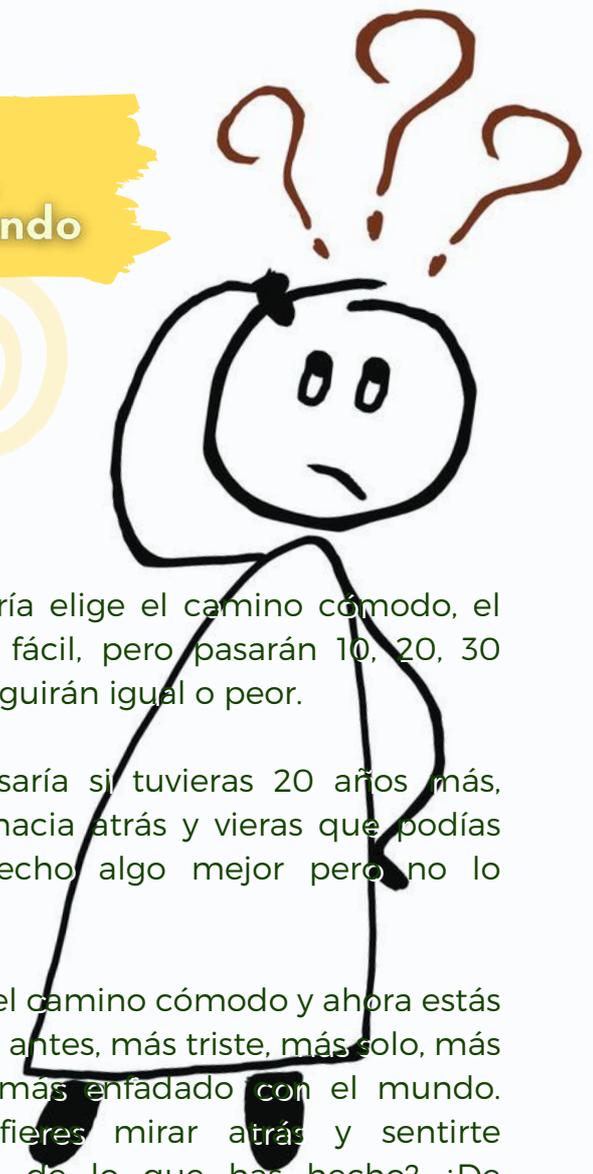
Cambia tu manera de pensar y observa la manera en la que te hablas a ti mismo. La gente va a notar tu cambio, te va a ver distinto, renovado y con una nueva luz, porque cuando tú estás seguro de ti mismo, cuando te amas a ti mismo por encima de todo, tu actitud cambia, tu manera de hablar cambia, tu manera de sentir cambia. Cambia hasta tu manera de caminar. Podrás aportar muchísimo más al mundo cuando tú te sientas pleno, cuando brilles con luz propia.

**No has venido a este mundo a sufrir, has venido a brillar, pero aún no has encontrado el camino correcto.**

**¿Sigues ahí? Entonces has decidido hacer lo difícil, lo que harían solo unos pocos.**

¡¡¡Enhorabuena!!!

Te voy a avisar de una cosa: el camino no es fácil, pero valdrá la pena.



La mayoría elige el camino cómodo, el corto, el fácil, pero pasarán 10, 20, 30 años y seguirán igual o peor.

¿Qué pasaría si tuvieras 20 años más, miraras hacia atrás y vieras que podías haber hecho algo mejor pero no lo hiciste?

Elegiste el camino cómodo y ahora estás peor que antes, más triste, más solo, más gruñón, más enfadado con el mundo. ¿No prefieres mirar atrás y sentirte orgulloso de lo que has hecho? ¿De cómo has sido? ¿De lo que has logrado en la vida? ¿De lo mucho que te quiere la gente? ¿De todo lo que has aportado al mundo? ¡Claro que sí!

A partir de hoy, presta mucha más atención a tus pensamientos y a las palabras que te dices a ti mismo, y cuando te sorprendas pensando negativo o hablándote mal, cambia automáticamente a un recuerdo bonito, eso cambiará tu estado.

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

@Redes Sociales  
saracortesoficial@gmail.com

+34613116400

# OBSERVA TU OSCURIDAD PARA DESVANECERLA

Cuando tomas la valiente decisión de observar tu oscuridad para desvanecerla, puede que un escalofrío recorra tu cuerpo. Es ahí en ese momento, donde empieza el juego de la mente. Justo con ese escalofrío.

El miedo se manifiesta de diferentes formas. A veces con una imagen, otras con un sonido, otras, con una sensación desagradable. Darte cuenta de todo esto, es observar tu oscuridad, y con el tiempo, esa oscuridad terminará por desvanecerse.

Lo mejor de todo esto, es que no tienes que hacer nada en especial. No tienes que buscar tiempo, ni un lugar concreto. Si en tu vida ahora hay oscuridad, ella se mostrará ante ti en estas diferentes formas, que resumiendo, o es un pensamiento, o es una sensación.

Lo realmente complicado, es comprender que el proceso de pensar en sí, no puede hacerte daño. Es la interpretación de esos pensamientos mediante otros pensamientos, lo que "sientes" como doloroso. ¡Piénsalo! Un pensamiento como tal, solo es una imagen o un sonido en tu cabeza. Este pensamiento, es como una película que no quieres ver, pero te sigues poniendo en el cine de tu mente.

¿Qué ocurrirá si observas ese pensamiento y de repente te das cuenta que es solo una película de tu mente, y que como cualquier película de cine, no puede hacerte daño, a menos que creas que es real, cuando en verdad, no lo es. Solo son imágenes y sonidos en tu cabeza, igual que las imágenes y sonidos que ves en una pantalla de cine.

Ahora estarás pensando... Ya, pero estos pensamientos me producen emociones que me duelen.

Las emociones, son sensaciones que se experimentan en el cuerpo, y cuando las observas, te das cuenta que solo son eso, y que tampoco pueden hacerte daño. Cuando aprendes a observarlas, sin negarlas, ni luchar contra ellas, verás que tal y como vienen, se vuelven a ir, pero si rebobinamos, te darás cuenta que todo ha empezado con un pensamiento, que consciente o inconscientemente has interpretado y ha producido una emoción, es decir, una sensación.

Te animo a que vuelvas a leer este artículo y desde hoy, empieces a observar tus sombras. Verás que con esta comprensión, poco a poco, empezarán a desvanecerse.

*The Dark Side of the Moon*

# FLUIR + COLOR = TÚ

## SIENTE Y EXPRÉSATE CON TU CREATIVIDAD

¿No sabes cómo te sientes?  
¿Algo de ti sabe que te pasa algo pero no sabes qué?

Desde mi propia experiencia, cuando me he sentido rara porque sé que algo está ocurriendo con mi ser y no tengo manera de identificar el qué, lo primero que se me ocurre es coger un papel, lápices y dejarme llevar. Aquí tienes algunas propuestas:

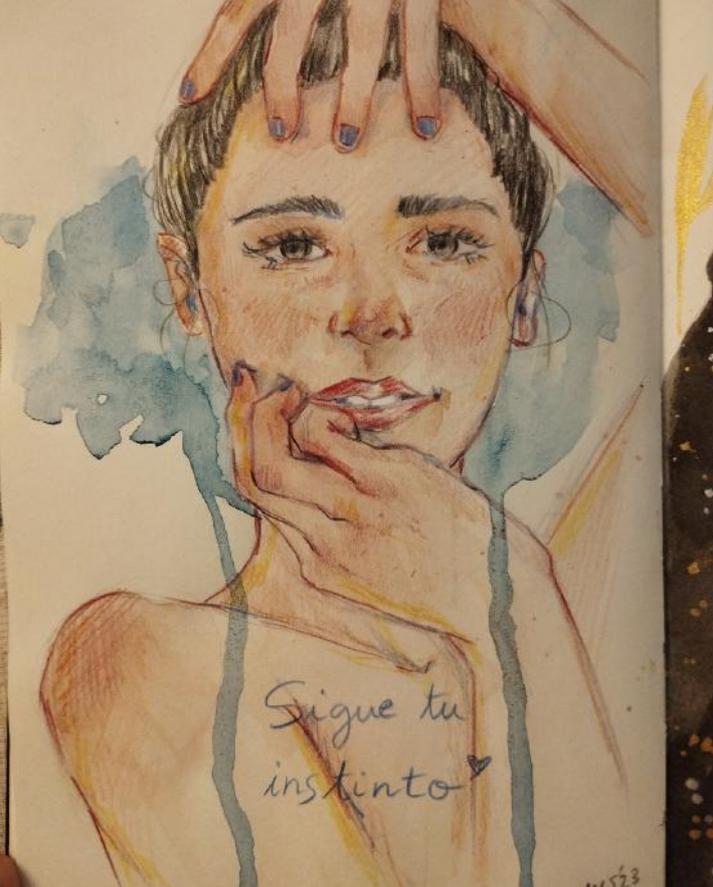
Es posible que te ayude escuchar música que te motive y te haga sentir, para ayudarte a soltar en el papel lo que llevas dentro.

Un proyecto muy bonito y recomendable que hice fue, que al levantarme por las mañanas, después de la ducha y mientras desayunaba (sin mirar móvil, ni tele, ni nada que te pueda intoxicar la mente), me ponía a dibujar en un cuaderno lo que se me ocurría.



*Normalmente eran manos en alguna postura que yo hacía con mi otra mano, y a través de esas manos interpretaba un sentimiento...*

*A veces lo coloreaba con café, otras con acuarela, otras simplemente con lápices de colores... Y después escribía una palabra representando lo que significaba... Lo que me salía en ese momento.*



Fue una etapa muy bonita, me ayudó mucho a llegar al trabajo de otra manera, con humor envidiable.

¡¡¡Imagínate!!!...

Un triste lunes, un día donde tocaba trabajar todo el día hasta las 7 de la tarde, mis compañeros cansados o dormidos, y yo, con una sonrisa de oreja a oreja.

Por supuesto la meditación también entra en el papel, pero el dibujo era lo que me subía esa vibración tan bonita y alta que debemos mantener.

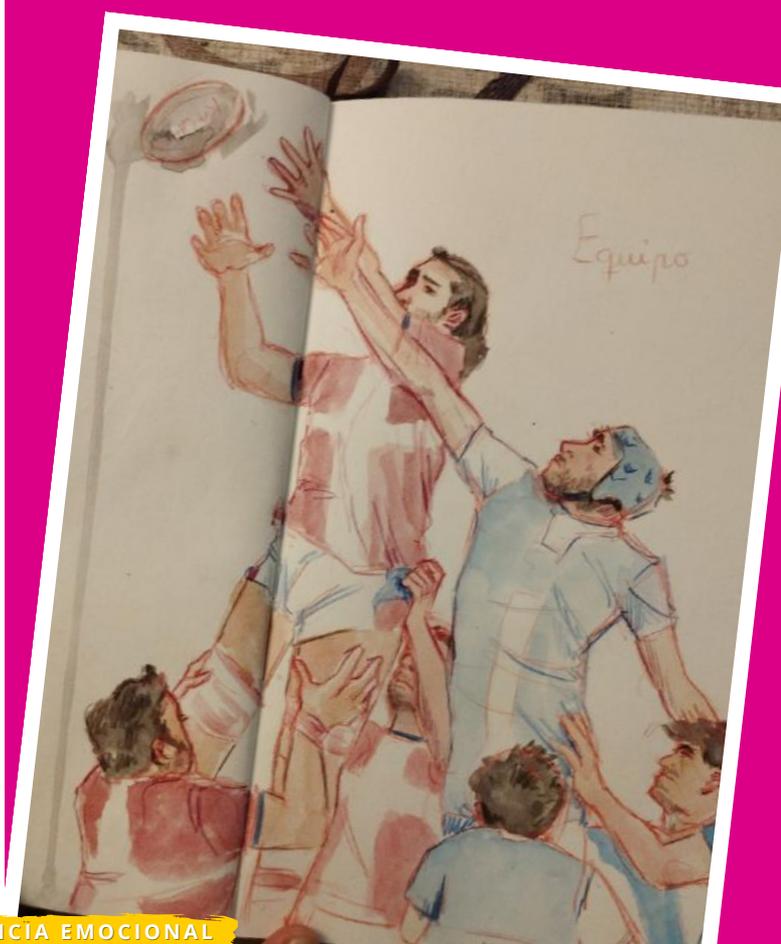
Mediante el dibujo, me sentía a mí misma, y eso me ayudaba bastante.

*Recomiendo muchísimo que todos y todas, sepan o no dibujar, eso no importa, se atrevan a expresar SIN miedo al papel en blanco, el Miedo no sirve de nada.*

*¡¡¡Cómo unos niños pequeños!!!! Les das una hoja y no preguntan ¿qué hago? Sólo se sueltan, hacen garabatos, flores, paisajes, círculos o letras del modo que quieran, con los colores que más les llaman, y acaban felices diciendo: ¡¡¡Mira qué bonito!!!! Y es PRECIOSO, porque ese dibujo es ese niño. Así que..., ¡Ánimate!*

**Maria del Mar López Sánchez**  
**Maestra e ilustradora**

IG: @Marlopez2159  
marlopez2159@gmail.com





# EXPRES-ARTE

*¿Crees que eres capaz de expresarte libremente? ¿Crees que estas condicionado? Desde que nacemos, adquirimos filtros sociales, los cuales nos condicionarán durante el resto de nuestra existencia... ¿o no? Debemos recordar que la realidad es una proyección, todo lo que vemos y oímos debe pasar por esos filtros, haciendo que la realidad, no sea tan real como nosotros creemos. Para muestra un botón, todos los colores que ven nuestros ojos, son únicamente los colores que reflejan los objetos, así que en toda nuestra realidad, solo vemos el color del que no son.*

El verde de los arboles en realidad es rojo, ya que captan el color infrarrojo para poder hacer la fotosíntesis, y se ponen amarillos o rojos a nuestros ojos (verdes en realidad por la clorofila), en otoño, porque dejan de absorber este espectro de luz.

Cuando hacemos fotografías, todos estos factores actúan, variando nuestra expresión, eso quiere decir que nuestro estado de animo, hormonal y demás factores, harán mella en el resultado.

Recuerdo una época de mi vida que fue un poco complicada, y todas mis fotos realmente eran muy oscuras. Pero como todo en la vida, no tiene por que ser algo malo, incluso el más fuerte de los dolores, se puede canalizar y utilizar como combustible en vez de ahogarnos en él.

Una vez que hemos analizado la base... ¿Te sientes libre para expresarte? ¿Te atreves a salir de la celda de "confort" en la que nos mete nuestra mente?

Como cualquier otra expresión artística, la fotografía no solo nos puede ayudar a mejorar nuestra comunicación, si no que puede ser un ejercicio de libertad, un gran medio para sacar esa energía al mundo, compartirla y crear belleza. ¿Dónde están los limites? ¿Por que debería haberlos?

Muchas personas no hacen fotografías porque creen que no son suficientemente buenas. Esto es algo que a mi me ocurrió cuando empecé. Estaba demasiado preocupado por las reglas, la calidad de la cámara, etc..., cuando en realidad, la importancia de la fotografía es el mensaje.

Te recomiendo hacer un ejercicio: Queda con un amigo y una linterna, y probad diferentes puntos de iluminación. Vale con el móvil, no hace falta una gran cámara para enviar un gran mensaje. Solo ganas de experimentar y aprender.

**¡Disfrutar de este apasionante camino del auto descubrimiento!**

**Fernando Guevara guía de montaña (espiritual)  
Especialista en nivología y fotógrafo**

# REJUVENECIMIENTO FACIAL Y TRATAMIENTOS CORPORALES

*El Regalo Perfecto Esta Navidad según la Neurociencia*

*La temporada navideña no solo trae consigo alegría y festividades, sino también la oportunidad de regalar bienestar y cuidado personal. En este contexto, el rejuvenecimiento facial y los tratamientos corporales emergen como regalos significativos que van más allá de la estética, impactando positivamente en la salud mental y emocional de las personas, según la neurociencia.*

La apariencia física está intrínsecamente ligada a la autoestima y la percepción de uno mismo. Los estudios neurocientíficos revelan que experimentar cambios positivos en la apariencia facial activa áreas del cerebro asociadas con la recompensa y la autoimagen.

**En la temporada navideña, donde la interacción social aumenta, estos tratamientos no solo proporcionan resultados visibles, sino también un impulso emocional que contribuye a la confianza y la conexión social.**

Además, la conexión mente-cuerpo juega un papel crucial en la salud general. Los tratamientos corporales no solo mejoran la apariencia física, sino que también liberan endorfinas, neurotransmisores relacionados con la sensación de bienestar.

La neurociencia respalda la idea de que la estimulación sensorial positiva, como los masajes y tratamientos de spa, puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, proporcionando una experiencia de relajación que se alinea perfectamente con el espíritu festivo.

La anticipación y el placer asociados con estos tratamientos también activan el sistema de recompensa cerebral, liberando dopamina, el neurotransmisor de la felicidad.

Regalar o recibir un tratamiento rejuvenecedor, no solo es un acto de autocuidado, sino también una inversión en bienestar emocional, especialmente en una época del año donde la conexión emocional cobra mayor importancia.

Desde una perspectiva neurocientífica, la sensación de renovación y cuidado personal durante la temporada navideña puede tener impactos duraderos en la salud mental. La mejora de la autoimagen y la reducción del estrés, contribuyen a una mayor resiliencia psicológica, lo que puede resultar invaluable en un periodo del año a menudo marcado por tensiones y expectativas.

**En conclusión, la elección de regalar tratamientos de rejuvenecimiento facial y corporal durante la temporada navideña, va más allá de la vanidad; está respaldada por la ciencia. Al cuidar nuestra apariencia física, también estamos nutriendo nuestra salud mental y emocional.**

*Este año, considera regalar no solo belleza exterior, sino también bienestar interior, proporcionando un regalo que resuene en el cerebro y el corazón.*

**Andrea Castillejo**  
Experta en Neurobelleza Integral  
[@neurobellezaintegral](https://www.instagram.com/neurobellezaintegral)  
[neurobellezaintegral@gmail.com](mailto:neurobellezaintegral@gmail.com)

# ASTROLOGIA EVOLUTIVA

Querer escapar del dolor, no te ayuda a subir de escalón



***¿Ves que el tiempo se va demasiado rápido?  
Estás en lo cierto, haz que cada minuto cuente en tu vida  
y ábrete a recibir todo lo que va a llegar.***

Un año más que se va, pero tú sigues aquí caminando. Vienes de integrar toda esa fuerza que trajeron los Eclipses en estos meses, así que ahora toca cambiar tu mentalidad...

Trabaja en tu transformación interior a través del amor propio y desde ahí construye tus sueños, abriendo tu mente para poder experimentar todo lo que llega, siempre escuchando a tu corazón.

***¿Qué te has estado contando?***

Nuevos horizontes y verdades van a aparecer en tu vida, que te van a llevar a cuestionártela, debido a las experiencias vividas donde has utilizado tu amor propio e ignorado a tu mente.

Por lo tanto, ahora toca depurar lo que has visto que no funciona, pon los pies en la tierra y suelta esas fantasías, que te has creado porque no querías ver la realidad, y descubre el reto que supone llegar a acuerdos contigo, para estar en equilibrio con el otro.



## ¿Qué puedes vivir con las energías del mes?

- Experiencias que te van a abrir la mente con nuevas personas.
- Viajar a otros países o ciudades, y descubrir nuevas realidades.
- Reuniones familiares que te llevan a un extremo y ahí pierdes tu libertad.
- Ves que si enfocas tú energía en una sola cosa, consigues avanzar más.
- Utiliza tu energía sexual (tantra) para sacar toda tu belleza al exterior.
- Tu trabajo en tu fuerza interior te ayuda a construir ese sueño que querías.
- Querrás limpiar y depurar a nivel del cuerpo, y se refleja en tu autoestima.



## Consejos para integrar mejor lo que llega.

- Si el drama llega a tu vida, respira, medita y vuelve a la calma.
- Observa que te refleja el otro cuando reaccionas, para seguir creciendo.
- Sanar la herida troncal infantil, es importante para poder ser tú, busca guía.
- Eres capaz de atraer lo que deseas, cuando no dependes de otro.
- Construyes tus sueños, cuando sacas de tus traumas, tus dones.
- Sé consciente de cuánto te limitan tus pensamientos.
- No existe una única verdad, esta depende de cómo tú percibas las cosas.

***Aún quedan muchas cosas por contar, el 2024 se viene con todo...  
¿Te lo vas a perder?***

**ESTEFANÍA NUÑEZ**

**Astróloga terapeuta evolutiva.**

**Terapeuta en biodescodificación y herida troncal infantil.**

**Sanadora y canalizadora energética a nivel relaciones.**

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

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

[terapiaorganica.estefania@gmail.com](mailto:terapiaorganica.estefania@gmail.com)



## Tu Momento Autoestimista

El Placer de NO HACER



¿Cuántas veces al día, o a la semana, o al mes, y me atrevería a decir al año, te das el gustazo de NO HACER NADA.

Y cuando digo nada, es NADA.

No hacer nada, no es ponerte la tele, estar en el sofá leyendo una revista (como esta, lo cual está genial), fumarte un cigarro (ya hablaremos de esto en la sección de salud), salir a dar un tranquilo paseo, o irte de vacaciones...

Repito, no hacer nada es NADA DE NADA.

Con esto no me refiero a que abandones todas tus obligaciones y te vayas a una cueva a vivir cómo un ermitaño o ermitaña, no empecemos con los extremos. Con esto quiero decir que, al menos durante unos minutos al día, te des el placer y experimentes el "no hacer". Solo ser, solo estar.

¿Estás loca? ¡Con todas las cosas que tengo que hacer! Te diré por mi experiencia y por la de muchísimas personas que realizan esta práctica, que cuando te tomas unos minutos al día para ello, todo fluye mejor.

No solo le estás dando a tu cuerpo y a tu mente un descanso, sino que además, de ese espacio donde no ocurre nada, al que yo llamo "el sonido del silencio", surgen las mejores ideas, respuestas, soluciones y decisiones.

### ¿Cómo se hace NO HACER NADA?

¿Eres capaz de sentarte unos instantes, unos pocos minutos y regalarte a ti, el tesoro más preciado que tienes? Tu tiempo.

¡Ojo! no se trata de hacer una siesta, eso es hacer algo. Se trata, como te decía hace un momento, de solo estar, solo ser, aunque he de decirte que es muy fácil que al principio, tu mente, en un intento de evadirse y evitar que te des cuenta de muchas cosas que descubrirás con esta práctica, te lleve a los mundos de Morfeo.



Cuando tomas la decisión de no hacer, y tienes esa "cita" solo contigo, vas a poder observar varias cosas. Puede que de repente empieces a darte cuenta del parloteo de tu mente, esa voz que, de otra manera, entre tantos quehaceres del día, pasa desapercibida.

Puede que te des cuenta de tu inquietud, como si se fuese a acabar el mundo porque te tomes unos minutos. Aburrimiento, impaciencia, auto-conversación, culpa, crítica, y no hablemos de todas las emociones que se pueden llegar a despertar.

¿Entiendes porqué muchas personas huyen de este momento?

Lo gracioso de esto, es que todo ocurre de igual forma en tu día a día, estés haciendo lo que estés haciendo, la única diferencia, es que estás tan ocupado con tantas cosas, que todo este vaivén y caos dentro de ti, la mayor parte del tiempo, pasa desapercibido.

Un día, de repente aparece un dolor de cuello, jaqueca o ansiedad, y ni siquiera sabes o te planteas qué lo ha provocado.

*¿Sabes el cúmulo de pensamientos, emociones y sensaciones que pasan inadvertidos porque, siempre estás ocupada con todas esas cosas que tienes que hacer?*

Cuando te tomas ese tiempo para no hacer nada, no te queda otra que por fin encontrarte contigo. Es ahí donde te das cuenta de los pensamientos que predominan en tu mente, tus preocupaciones y cómo todo esto, afecta a tu cuerpo y a tu vida.



De lo que te estoy hablando hoy, es de lo que desde hace siglos se lleva practicando en muchas filosofías y se conoce como meditar.

En mi caso, que llevo realizándola desde hace más de 13 años, sin dejar pasar ni un solo día, esta práctica ha cambiado literalmente mi vida.

Puedes llamarlo meditar, o puedes llamarlo no hacer nada. El caso es que te tomes el tiempo de hacer el "no hacer".

Puedes sentarte en un parque, en el jardín de tu casa, en un sillón, en el suelo...

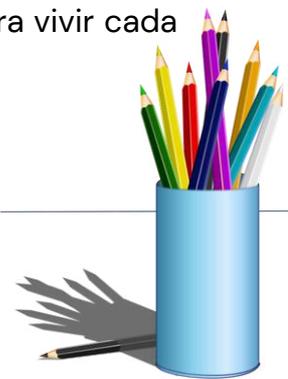
Puedes tener los ojos abiertos, cerrados, o ambas cosas. La simple decisión de "no hacer" y observar lo que ocurre, te permitirá estar consciente de qué sucede en tu vida y lo que ocurre dentro de ti.

A medida que te dediques más tiempo, te darás cuenta que la atención y la observación forman parte de tu día a día también cuando estés haciendo cosas. Entonces podrás empezar a cambiar aquello que deseas cambiar, para vivir cada vez más, tu vida consciente.

**Silvia Signes**

[Mi Libreta Autoestimista](#)

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



No hay nada  
como un sueño  
para crear el  
futuro.

VICTOR HUGO



# ENCONTRAR TUS RESPUESTAS SIN INTERFERENCIAS EXTERNAS

Sólo tú tienes las respuestas idóneas, tan sólo tienes que parar para escucharlas.

*¿Cuántas veces hemos buscado la solución a algún problema en algo externo a nosotros?*

Ya sea a través de un consejo u opinión de un amigo o familiar, o creyendo que haciendo tal curso, taller o charla, van a decirnos el camino correcto que tenemos que tomar.

Tal vez nos hayan dado un poco de luz y claridad en ese asunto que nos preocupa, pero el que tiene que decidir qué hacer y cómo actuar, somos nosotros mismos.

Y, ¿por qué? Pues muy sencillo, porque sólo tú sabes lo que es mejor para ti y lo que realmente quieres. Tus amigos y familiares te podrán aconsejar con toda su buena voluntad, pero lo harán en base a sus creencias, valores y lo que ellos querían para ellos, pero...

*¿Tú eres ellos? No, ¿verdad?  
¡Pues ahí lo tienes!*

Los cursos, talleres y charlas, están muy bien para conocer los diferentes caminos por los que puedes optar, pero la decisión final, tiene que ser tuya.

Seguro que en este momento te estarás preguntando, vale pero,...

*¿Cómo hallo la solución en mí?*

Bien, lo primero que tienes que hacer es parar, meditar en silencio durante 10-20min. para poder escucharte y sentir qué es lo que realmente hay dentro de ti.

Después de esa meditación, tu mente está en calma y tu corazón abierto, y ahí ya puedes coger un boli y una libreta y hacerte las preguntas necesarias para tomar la decisión correcta.

Hazte una pregunta y contéstala sin pensar, empieza a escribir de forma automática, da igual si la oración no tiene sentido o hay faltas de ortografía, lo importante es que dejes salir a través de la escritura lo que hay dentro de ti, y ahí, encontrarás las respuestas que necesitas.

*¡Pruébalo! Y ya me comentas qué tal te ha ido.*

Pero recuerda que es el mayor regalo que puedes hacerte, y si el resultado no es el que esperabas, no lo veas como un error o un fracaso, sino busca el aprendizaje que hay detrás y que te hará crecer.

**Yolanda Díaz Instructora de Mindfulness**

Creadora del Programa Viviendo el Presente

@viviendo\_el\_presente\_

@viviendoelpresenteahora

# YOGA, UN ANTÍDOTO CONTRA EL CORTISOL



*Con agendas y vidas ocupadas, es común que muchas personas experimenten a veces altos niveles de estrés y ansiedad. Pero si se está continuamente estresado o crónicamente estresado, puede aumentar el cortisol, comúnmente conocido como la "hormona del estrés".*

*Si bien el cortisol es esencial para la respuesta de su cuerpo al estrés, los niveles elevados prolongados pueden afectar negativamente tu bienestar físico y mental.*

## ¿QUÉ CAUSA LOS NIVELES ALTOS DE CORTISOL?

El cortisol sigue un patrón diario natural conocido como ritmo circadiano.

Los niveles de cortisol suelen ser más altos por la mañana y disminuyen gradualmente a lo largo del día, alcanzando su nivel más bajo por la noche. Nos ayuda a comenzar el día con una nota alta y facilitar la hora de acostarse.

## ¿CÓMO REDUCIR MIS NIVELES DE CORTISOL?

Vivir con un estrés y una ansiedad constantes en el día a día, puede acabar enfermándonos.

Numerosos estudios lo vinculan con patologías de muy diversa índole, desde sobrepeso y obesidad hasta diferentes tipos de cardiopatías. Para reducir su incidencia, además de intentar cambiar el motivo o motivos que lo desencadena, disponemos de numerosas herramientas, entre ellas, el yoga.

A través de las posturas (asanas) del yoga, podemos recuperar la calma que las prisas y las preocupaciones del día a día nos quitan. Practica estas posturas en casa y comprobarás cómo liberas la mente de problemas, estrés y ansiedad.



## ¿QUÉ SUCEDE CUANDO TU CORTISOL ES ALTO?

Los niveles de cortisol constantemente altos pueden provocar una variedad de síntomas físicos y psicológicos, que incluyen:

- Aumento de peso, especialmente alrededor del abdomen.
- Presión arterial elevada (hipertensión)
- Diabetes.
- Osteoporosis.
- Enfermedad cardiovascular.
- Deterioro de la memoria, la concentración y la capacidad de toma de decisiones.
- Trastornos del sueño, como el insomnio.
- Cambios de humor e irritabilidad.
- Fatiga y debilidad muscular.
- Disfunción del sistema inmunológico.
- Ciclos menstruales irregulares
- Bajo deseo sexual (libido)

## ¿QUÉ BENEFICIOS PRODUCE EL YOGA EN NUESTRO CUERPO?

El yoga es una disciplina espiritual, física y mental, etimológicamente proviene del sánscrito de la palabra "jug", que significa unir, conectar y relacionar. Uno de los objetivos es mejorar la salud general a partir de posturas de yoga.

Existen diversos tipos de yoga, donde el Hatha Yoga estimula la voluntad, el equilibrio físico y psíquico de forma estable. Está formado por tres elementos inseparables que son la concentración, la respiración y las posturas. Uno de los principales usos que se le da es para reducir el estrés.

NO OLVIDES TENER EN CUENTA OTRAS ACTIVIDADES Y TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS COMO, POR EJEMPLO:

• **Ejercicios de relajación:** como la respiración profunda, la meditación, la relajación muscular progresiva ayudan mucho a bajar nuestro cortisol.

Actividad física: Treinta minutos de ejercicio regular, incluidas actividades aeróbicas como trotar, andar en bicicleta y nadar, pueden ayudar a reducir los niveles.

• **Mindfulness y prácticas mente-cuerpo.** Practicar la atención plena, como la alimentación consciente o la meditación consciente, puede ayudar a reducir el estrés y los niveles de cortisol.

• **Prioriza el sueño:** Establece una rutina para la hora de acostarse. Cree un horario de sueño consistente acostándose y levantándose a la misma hora todos los días.

• **Optimiza tu entorno de sueño.** Haz que su dormitorio sea propicio para dormir bloqueando la luz y el ruido excesivo y manteniendo una temperatura fresca.

Limita los estimulantes antes de acostarse. Evita la cafeína, la nicotina y los dispositivos electrónicos cerca de la hora de acostarse, ya que pueden interferir con la calidad del sueño.

**Ahora ya conoces algunas herramientas para ayudarte a manejar mejor el estrés. En la próxima edición, te explicaré unas sencillas posturas de yoga que te ayudarán a lograrlo.**

**Desiré Carmona**

Instructora de Yoga

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

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

[pranayamadventure@gmail.com](mailto:pranayamadventure@gmail.com)



*Tú eliges hacia dónde y tú  
decides hasta cuándo.  
porque tu camino es un  
asunto exclusivamente tuyo.*

JORGE BUCAY

## "CAMINOS DE CALMA: NADI SHODHANA, LA RESPIRACIÓN QUE PURIFICA LA MENTE"

*"Explora la Respiración Alternativa para Cultivar la Paz Interior: Un Viaje hacia la Serenidad a través de Nadi Shodhana"*

De las prácticas que más me sorprendieron por su simpleza y resultados inmediatos cuando estuve en la india experimentando Ayurveda, el Pranayama se llevó la palma.

**Estas dos características: simple y resultado inmediato, son importantes en caso de ansiedad.**

Buscamos un alivio inmediato que la técnica de la que te voy a hablar en este artículo, si te dará.

**Combinar los aceites esenciales con esta técnica, multiplica sus efectos y potencia más su efecto inmediato.**

**Escoge uno de los siguientes para realizar este ritual:**

- Ylang ylang
- Bergamota
- Petit Grain Naranja

**Sonia Lorenzo**

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

[@sonia\\_tu\\_pasaporte\\_aromatico](mailto:@sonia_tu_pasaporte_aromatico)

[info@aromaterapiavital.com](mailto:info@aromaterapiavital.com)

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

*Nadi Shodhana, también conocida como la Respiración Alterna o Anulom Vilom, es una técnica de pranayama que implica la respiración a través de una sola fosa nasal a la vez, y se centra en equilibrar y purificar estos canales energéticos, lo que se cree que ayuda a equilibrar la mente y reducir la ansiedad.*

Siéntate cómodamente con la columna vertebral recta. Puedes usar la postura clásica de meditación o simplemente sentarte en una silla con los pies apoyados en el suelo.

Escoge uno de los aceites y añade 5 gotas a un roll on de 10 ml con aceite de almendras y aplícatelo en la cara interna de la muñeca derecha que es la que utilizarás para bloquear y desbloquear las fosas nasales. Dobra los dedos índice y medio hacia la palma, mantén el pulgar, anular y meñique extendidos.

Cierra suavemente la fosa nasal derecha con el pulgar y exhala completamente a través de la fosa nasal izquierda. Inhala a través de la fosa nasal izquierda. Luego, cierra la fosa nasal izquierda con el anular y exhala a través de la fosa nasal derecha. Inhala a través de la fosa nasal derecha. Continúa alternando entre las fosas nasales durante varios ciclos. Durante la práctica, enfócate en la respiración y observa la sensación del aire mientras entra y sale. Al hacerlo, calmas la mente y promueves la concentración.

**Realiza este ejercicio mañana y noche. Nadi Shadhana ayuda a equilibrar los hemisferios cerebrales, mejorar la concentración y reducir la ansiedad al centrar la mente en la respiración.**

# HORMIGUEOS, CALAMBRES E INSOMNIO

## Bienvenida a la maternidad



Esto es lo que los profesionales de la salud consideran algo "normal" dentro del embarazo, pero nosotras lo vemos raro:

### **Hormigueos en las manos:**

Suele ser por la noche, durmiendo y después de mantener alguna postura forzada con las manos. Generalmente es por compresión del nervio mediano.

Aumenta hasta 1 litro la cantidad de sangre y líquido extracelular en el cuerpo, lo que perjudica al retorno venoso y puede comprimir el nervio mediano, sobretodo si se mantiene una flexión de muñeca durante un tiempo.

### **Calambres en las piernas.**

Hay muchas teorías y remedios acerca este síntoma. Lo cierto es que tampoco todas las embarazadas lo tienen. Suele aparecer hacia el 2º o 3º trimestre, durante la noche cuando haces el gesto de estirarte.

Puede ser por mala circulación, falta de ejercicio, mala absorción del calcio, mucho tiempo de pie, etc.

Puedes remediarlo bebiendo agua, cambiando la posición de los pies al estirarte o estirar los músculos antes de dormir. Lo que te puedo asegurar es que si no los tenías antes del embarazo, tranquila porque tampoco los tendrás después.

Y por último, **el insomnio**.

Me parece que es lo peor que te puede pasar, porque necesitas dormir pero no puedes, y empiezas a pensar, desde el miedo que tienes al día del parto, hasta si lo que pasa es que tú cuerpo se está acostumbrando ya a no dormir mucho para cuando nazca el bebé.

Esto puede ser por el aumento de progesterona, entre otras. Para esto te puedo recomendar meditar o bañarte antes de dormir, intentar no ver pelis/series que aumenten el cortisol, o poner música relajante para dormir.

Para cualquiera de los 3 síntomas pueden ayudarte estos consejos o no. Lo que la final quiero es que te sientas entendida. Sé lo que estás pasando, y aunque todo el mundo te diga es NORMAL, quiero que sepas que todo pasará, quizá pase a ser mejor o peor, pero te aseguro que pasará.

### **Rosa Sendra Siscar**

Fisioterapeuta e Instructora de Pilates  
Directora del Estudio y Clinica Sinapsis,  
Fisioteràpia i Moviment

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

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

☎ 649503840



# ACEPTAR ES RENACER



**Libérate de todo lo que no te pertenece y de lo que te duele para empezar a responsabilizarte de tu parte y tomar acción.**

***¿Alguna vez has tenido la sensación de que no controlabas nada?***

*Ese sabor es el que deja la maternidad cuando intentas por todos los medios aferrarte a tu antigua vida y te niegas a ver la realidad que tienes ante tus ojos, hoy.*

*Tu mundo sobre cómo ser madre, lo que creías conocer y saber, se desvanece por completo entre tus manos.*

*Tu vida no es tu vida, y tú ya no te reconoces. Te ves viviendo o más bien, sobreviviendo, una vida no soñada, ¿sabes por qué? Porque la vida no es lineal y te resistes a querer aceptar que las personas y las situaciones no son como tú esperas. Luchando a diario por mantenerte a flote y no ahogarte en un océano lleno de frustración, negación, ira y culpa.*

*Querer sostener algo para que no se derrumbe es absurdo, primero, porque tu papel no es el de salvadora de nada ni de nadie y segundo, porque la vida es tal y como es. No pretendas cambiar su rumbo, será inútil.*

*Creer que tienes el control es lo que no te deja estar en paz.*

*Continuamente en alerta, tu mente bombardeando con mensajes que te desgastan, te bloquean y te hacen sufrir, y tú, mientras tanto, a la espera de que algo cambie. Convencida de que no tienes elección.*

*Y dejando atrás lo más valioso, tu amor por ti.*

Te invito a cerrar lo ojos y a conectar con momentos felices que hayas vivido: dónde estás, qué sucede, cómo te ves, cómo te sientes... Escribe en un papel, lo más detallado posible, cada uno de esos recuerdos.

Esa sonrisa, que estoy completamente segura que se ha dibujado en tu cara, es la que necesitas volver a recuperar y que ya no desaparezca nunca más.

Al igual que el Ave Félix resurgió de sus cenizas, ahora te toca a ti, brillar y desplegar tus alas.

***¿Te quieres lo suficiente como para alzar el vuelo?***

¿Sí!? Solo me queda darte la enhorabuena por decidir priorizarte y ocuparte de ti.

***«Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos»  
Viktor Frankl***

***Josune García***  
***Experta en Acompañamiento en la Maternidad***  
***Especialista en Crianza en Armonía.***

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

[FB Josune García](#)

[IG josune.g](#)  
662340918

# TRABAJA TUS PENSAMIENTOS

**Toma consciencia del patrón de tus pensamientos, para facilitar su gestión de una forma favorable.**

*En la publicación anterior, vimos cómo registrar nuestros pensamientos más “dañinos”, los que nos repercuten negativamente. Este registro nos permite poner consciencia en el patrón de pensamientos que tenemos, pensamiento predominante, frecuencia, el ámbito de nuestra vida relacionado con ese pensamiento, la intensidad emocional, etc...*

*Una vez identificados, nos abre un gran camino para tomar acción y empezar a “domar” nuestros pensamientos, y no que sean estos los que nos “doman” a nosotros/as en nuestra vida.*

*Una vez registrados los pensamientos, coge un bolígrafo y libreta, y empieza a trabajar con el pensamiento que más te influye negativamente, planteándote cuatro tipo de preguntas:*

**Preguntas que cuestionan la evidencia de los pensamientos:**

¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es cierto?  
¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es falso?

Dibuja dos columnas y en base a situaciones vividas en tu vida, escribe en una columna las pruebas que confirmen ese pensamiento, y en otra, las pruebas que desmientan ese pensamiento.

¿Si mi amigo estuviera en esta situación, pensaría lo mismo de él?; Cuando no me siento así, ¿pienso lo mismo sobre la situación?; Cuando me he sentido así en un pasado por ese pensamiento, ¿qué pense luego para sentirme mejor?

Pruebas a favor	Pruebas en contra	Pensamientos alternativos realistas

Tabla de seguimiento\*

## Preguntas que cuestionan la intensidad de la emoción

¿Cómo me hace sentir pensar así?; ¿Cuál es el nivel de malestar?; ¿Qué sensaciones físicas noto?; ¿Cómo me afecta a mi estado de ánimo?; ¿Qué es lo que me apetece hacer al pensar así?; ¿Mi reacción emocional es proporcional al pensamiento que la inicia?

## Preguntas que cuestionan la utilidad de los pensamientos

¿Para qué me sirve pensar de esta manera?; ¿Me beneficia o me perjudica?; ¿Qué pros y qué contras tiene para mí pensar así?; ¿Me ayuda a sentirme bien?; ¿Me ayuda a actuar de la forma que quiero?; ¿Me sirve para lograr mis objetivos en la vida?

## Preguntas que cuestionan la forma de expresar los sentimientos

¿Qué términos estoy utilizando?; ¿Cuál es su significado real?; ¿Estoy siendo extremista en mi valoración?; ¿Realmente TODO lo hago mal, NADIE me quiere, NUNCA superaré X situación, o SIEMPRE me equivoco?

Una vez hecha esa introspección acerca de la característica del pensamiento, escribimos pensamientos alternativos y más realistas de ese pensamiento. Buscamos una alternativa de pensamiento que sea más realista y constructivo. (Tercera columna de la tabla).

*Esta es una técnica útil para reestructurar los pensamientos que conlleva dedicación y consciencia, ya que podemos tener miles de pensamientos al día, y no percatarnos de ellos ni de su influencia en nosotros.*

*¡Te animo a realizar este ejercicio y tomar las riendas de tu mente!*

**Paula Piera Sala**

Graduada en Psicología

[Linkedin Paula Piera](#)

[paulapego96@gmail.com](mailto:paulapego96@gmail.com)





## Y EN MEDIO DEL COLPASO... "BOOM" APARECE LA ANSIEDAD

Esta compañera de viaje es algo molesta, tanto que en ocasiones tenemos que hacer paradita en el camino. Y es que esta, es la base fundamental para poder gestionarla.

Ya nuestros amigos Homo Sapiens la conocían cuando se les aparecía un león y tenían que salir huyendo. Pero ahora dirás, *¡si eso era antes en la prehistoria!...* Ahora nuestros leones son las cosas cotidianas de nuestro día a día, con el ritmo de vida acelerado que llevamos. Ese es nuestro LEON, acercándose peligrosamente a punto de comernos.

La falta de control, la incertidumbre de algunas situaciones y el no poder controlar lo que pasa a nuestro alrededor, genera este "colapso". En la vida hay cosas que podemos controlar, pero otras, mis valientes, no dependen de nosotros, y esto también nos hace sentir miedo, estrés y ansiedad. La pregunta aquí es, ¿cómo interpretamos el mundo que nos rodea?

El gran desafío para nuestra sociedad y para nosotros como personas, es afrontar las continuas transformaciones de la época actual, a nuestros valores y al entorno que nos rodea.

*Llega el día en el que no sabes cómo, todo estalla, sientes sensación de ahogo, te falta el aire, tu corazón late mas deprisa, miles de pensamientos intrusivos pasan por tu cabeza, todo te irrita, y vives constantemente acelerado.*

*Bien, ya veo que acabas de conocer a nuestra amiga la ANSIEDAD, y si no sabías que era ella, tengo el gusto de presentártela.*

## TIPOS DE PERSONALIDADES CON MAS PREDISPOSICIÓN A LA ANSIEDAD: ¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

Es importante señalar que no hay equilibrio constante. Lo que podemos hacer, es ser conscientes de nuestras reacciones, y reconocer las actitudes que llevamos a cabo, para poder afrontar la situación y la ansiedad de manera diferente.

### El preocupado

¿Te suenan estas frases?

*“Me preocupa”, “que van a pensar”, “no se que hacer”, “¿y si...?”*

Estas frases son típicas de personas con alta actividad mental, y suelen estar pensando en los pros y contras. También hay detrás un deseo de complacer al otro. Suelen tener problemas digestivos y también de insomnio.

### El negador

*“Bueno, si eso lo pienso”, “después”.*

Este perfil pospone las decisiones que tiene que tomar, y realizan otra actividad para no tener que pensar en ello.

Evaden la situación y no toman consciencia, niegan la ansiedad. Suelen ser personas con excesos, adicciones, abuso de alcohol, compras, exceso de trabajo...

### El afligido

*“¿Que voy hacer ahora?”, “¡Oh no...!”*

En este caso, la ansiedad se manifiesta sobre todo con síntomas físicos, como dificultad al respirar, taquicardias, desmayos...

Hay relación con la baja autoestima y nivel bajo de confianza en si mismo.

### El explosivo

*“Esto lo soluciono ahora mismo“...*

Este perfil quiere cambiar el mundo que lo rodea para aliviar su ansiedad. Suelen ser irascibles, culpabilizan al otro de lo que pasa, y pierde los papeles con facilidad.

### El controlador

*“Podemos hacer esto así“...*

Quiere poder controlar lo que sucede a su alrededor, para así poder manejar la ansiedad. Son personas muy racionales e inteligentes, muy organizados y autoexigentes. Suelen actuar desde la calma, y son comprometidos con lo que llevan a cabo.

### El útil

*“Deja que te ayude“...*

Son personas muy serviciales y sus necesidades suelen quedar de lado. Son personas ejemplares para la sociedad, si no se reconoce su esfuerzo, se sentirán frustradas y poco valiosas.

***¡No te pierdas próximamente estrategias sanas para gestionar la ansiedad!***

**Sagra Glez**

**Psicóloga especializada en trastornos emocionales**

**Experta en duelo y conducta suicida**

sagraglezpsicologia@gmail.com

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

IG: @sagraglez

☎ 691178866

# Liderar desde tu esencia

**Ser y Estar en conexión con tu esencia**

## *¿Qué es la esencia de una persona?*

*La esencia es eso que te hace único y única, es eso que tienes dentro y es diferente al resto de personas. Ya que cada uno de los seres humanos somos diferentes, y ahí está la riqueza del mundo, en la diversidad. Por ello, TU ESENCIA, es tu don, es tu talento, ES TU PERLA.*

Como emprendedor/a como empresario/a, es fundamental que vayamos **hacia nuestro interior**, hacia lo que de verdad somos, y de esta manera a continuación podremos proyectar hacia fuera, **para impactar en el mundo** con tu perla, con fuerza, con garra y desde la magia que uno tiene.

Como emprendedores, **todo surge desde DENTRO**, desde el propio autoconocimiento, desde la escucha activa hacia uno mismo. Si yo no soy capaz de reconocer eso que me hace único, no voy a poder ayudar al resto de personas al 100%.

*Como decía Coco Chanel, "La autenticidad, con todo lo que conlleva, es el único camino real hacia la libertad individual, sólo cuando te atreves a ser quién eres, eres libre".*

*De ahí la importancia del autoconocimiento, de acercarnos a descubrir nuestra esencia, porque sin ella, no actuaríamos desde nuestra autenticidad y ahí es, cuando surge la disonancia y los proyectos no salen.*

*Cuando un trabajador no se siente libre, entre lo que hace y lo que querría hacer, surge el miedo y un sinfín de pensamientos automáticos negativos. Pero este aspecto lo trabajaremos en otra edición..*



Volvamos a nuestro tema. **¿Cómo saber cuál es nuestra esencia? Permitirte empezar un "roadtrip" hacia tu interior**, permitirte ser y estar en conexión con lo que de verdad te llena.

1. Permítete reflexionar internamente sobre **TUS valores y tus metas**. Te animo a que tengas un diario, en el que puedas escribir tus pensamientos y aquello que te remueve a nivel emocional.
2. Permítete explorar **TUS pasiones**, eso que hace que vibres alto, eso que hace que tu energía se una con tus ganas para lanzarte en aquello que siempre has deseado.
3. Permítete buscar **TUS oportunidades de crecimiento personal**, ya que es necesario cultivarnos como una planta, para permitirnos crecer a nivel personal y profesional. Aprender y buscar ayuda de profesionales, a la vez forma parte de tu viaje para encontrarte con tu esencia.

¿Por qué recalco "TUS"?

Porque tu esencia es solo tuya, no es lo que tus padres han querido que seas, no es lo que tus amigos dicen que eres, ni lo que un profesor te dijo de lo que no serías capaz.

**TU ESENCIA, ES TU PERLA**, eso que te hace únic@ y con lo que impactarás en el mundo.

***Bárbara Arenas***  
***Psicóloga Sanitaria***  
***Creadora de Quintaesencia***  
***Máster en Psicología Clínica y de la Salud***

*FB: [Quintaesencia](#)  
[@quintaesencia.be](#)*

# VIVIR SIN DIRECCIÓN

**Si no sabes dónde quieres ir,  
acabarás dónde no quieres estar**

*La mayoría de personas no saben a dónde van. Desconocen cuáles son sus valores ni las causas que les mueven, no son conscientes de sus creencias, ni cuales son sus talentos y pasiones... etc  
En definitiva no saben quiénes son,  
ni qué es lo que quieren.*



**Si no sabes quién eres, es improbable que sepas lo que quieres:  
cuando no te conoces no sabes lo que necesitas para ser feliz.**

Así es imposible que sepas a qué te quieres dedicar.

Mientras no tomes conciencia, **serás una marioneta dirigida por tu mente** subconsciente y por otras personas.

**Serán otros los que decidan por ti.** Tal y como ha sido hasta ahora.

Una buena pregunta es:

**¿A quién has estado tratando de contentar o complacer con tus decisiones hasta ahora?**

¿Lo hacías para conseguir la aprobación de tus padres, de tus amigos, de la sociedad? ¿Lo has hecho por encajar?

Está bien, nos ha pasado a todos.

*Cuando fui a hacer la solicitud para la universidad para decidir que iba a hacer los próximos 5 años de mi vida, y que me condicionaría para el resto de ella, no tenía ni idea de qué escoger.*

*Le pregunté a mi padre y me dijo: “Estudia una ingeniería que esos sí que son carreras de verdad”.*

*¿Y qué hice yo?, tonto de mi que quería la aprobación de mi padre. Pues estudiar una ingeniería.*

**Quién más quién menos, todos hemos hecho (y continuamos haciendo) cosas que no queríamos,** por complacer a alguien o encajar en la sociedad.

Lo hecho hecho está. Pero ahora tienes la posibilidad de cambiarlo.

Como sociedad, parece que queramos **personas hechas con un mismo molde.** Incluso como padres, queremos que nuestros hijos se parezcan a nosotros, en vez de celebrar y promover su individualidad. Su singularidad.

De ti depende reconocer quien eres, aceptarte y mostrarte como tal, para obtener claridad de qué quieres hacer, cuál es tu camino y tu dirección en la vida.

**Tienes una gran oportunidad de hacerlo antes de acabar el año y empezar el 2024 avanzando hacia un nuevo Rumbo.**



**DANIEL MARIÑO**

Coach de Propósito y Reinención Profesional Consciente

Mentor de Coaches, Terapeutas y Facilitadores

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

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

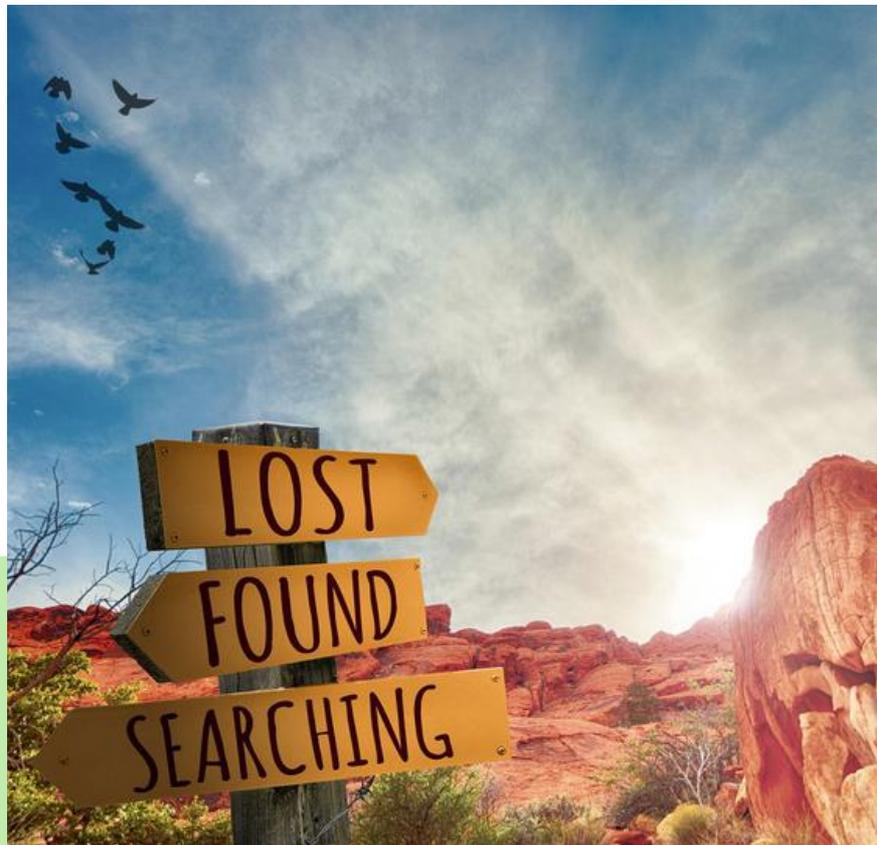
☎ +34 650 74 53 00

# EL VALOR DE LOS VALORES

**“Estos son mis valores, si no te gustan tengo otros”.**

En realidad, si esto fuera así, no tendrías ningún tipo de valor, ya que los valores es algo a lo que es mejor serle fiel.

Eso no quiere decir que los valores no cambien.



Un valor, para mí, es una brújula que te va indicando si lo que estás haciendo es correcto o no lo es, puesto que te puedes hacer la pregunta de ... ¿Es esta decisión fiel a mis valores?

Si la respuesta es NO, plantéate desde donde vas a tomar esa decisión.

*En la vida, lo importante,* o lo que ahora pienso que es así, *es desde donde hacemos las cosas, más que las cosas que hacemos.*

El origen de esta decisión pueden ser muy diversos y si el lugar no es correcto, como ahora ya sabes, puede que llegues a lugares que no quieres.

*Imagina, que tomas una decisión basada en una de las heridas de la niñez, por ejemplo, la del rechazo (¡ahá, es una de las mías!) y que por no sentir que alguien pasa de ti o que te rechazan, haces algo que no está acorde con tus valores.*

*¿Crees que sería el lugar correcto para tomar esa decisión?*

Efectivamente, NO.

¿Cómo saber si esto es así?

Para ello, tener una sesión de valores, donde un experto te ayude a conocerlos, identificarlos, y sobre todo HONRARLOS, es clave para hacer que tu brújula se calibre de la forma correcta y que llegues a entender cual es una de las mejores maneras de conocer si estás orientado hacia el lugar correcto...

Para el siguiente mes, te hablaré de la importancia de saber cual es tu North Star en la 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

# LA TIERRA ESTÁ EN TU CASA

## Uno de los 5 elementos



*Según la filosofía del feng shui, son los cinco elementos de la naturaleza los necesarios para potenciar o neutralizar cada zona de tu hogar. Cuando elegimos entre Madera, Fuego, Tierra, Agua y Metal, nos basamos en la energía del espacio para determinar cual o cuales son los fundamentales en una estancia.*

La Tierra representa solidez, equilibrio y se materializa en las formas cuadradas, en la horizontalidad, en las líneas muy rectas. Los colores son el amarillo, los beige, los tonos tierra...

Los materiales arenosos, las piedras y la propia tierra en todas sus tonalidades, nos permiten dinamizar la preciosa energía de la Tierra en una estancia, ya sea una habitación, un baño o la cocina...



Así la decoración de tu casa requerirá los colores amarillo, ocre, beige, siena, las formas cuadradas, los paisajes de arena, del desierto... cuando el elemento Tierra sea el fundamental para potenciar el espacio estudiado. En términos generales, la Tierra siempre está presente en todas las casas. Todos tenemos alguna mesa cuadrada, cuadros, colores beige.

Quizás algún amarillo o alguna representación de una montaña. La pregunta es... ¿Está el elemento Tierra correctamente ubicado entre tus cuatro paredes?

Para conocer esta información es crucial realizar un estudio personalizado. Serás capaz de comprender al detalle todo lo que sucede y cómo equilibrar tu hogar con este magnífico elemento.

La Tierra no solo es solidez y equilibrio, también representa el asentamiento de todo aquello que queremos acometer. Este elemento alimenta al Metal y reduce el Fuego, por lo que en función de lo que requiera cada habitación de tu casa, deberás jugar adecuadamente con dichos elementos.

Porque si por ejemplo tienes una cocina en tonos rojos, burdeos o donde hay una iluminación excesiva, deberás añadir bastante Tierra a través de un cuadro, de unas cortinas, una pared pintada en un beige o amarillo, o cualquier otro componente de la Tierra para contrarrestar la energía del Fuego.

El excelente elemento Tierra aún a la energía necesaria para armonizar tu hogar, pero siempre y cuando la estancia lo necesite.

¿Te lanzas a averiguar dónde debes tener la Tierra en tu casa?

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

[www.alejandrabalbas.com](http://www.alejandrabalbas.com)  
[alejandrabalbas@gmail.com](mailto:alejandrabalbas@gmail.com)

[@fengshui\\_madrid](#)

[Youtube](#)

[+34696684949](tel:+34696684949)

# LA VENTANA VERDE

Plantas silvestres,  
plantas buenas,  
plantas malas.



Un punto muy importante. La pregunta del millón: ¿Qué hierbas son buenas y cuales son malas?

Para responderte a esta pregunta te voy a contar una anécdota de mi tío Antonio. Este hombre, el hermano mayor de mi padre, y uno de los culpables, junto con mi abuela paterna, de que yo sea un loco enamorado de todo lo relacionado con las plantas y lo natural.

Estaba pasando una racha muy mala en la posguerra y en una ocasión, armado con una pequeña navajita y con la ayuda de unos cuantos compañeros con sacos, estaba recolectando hierbas para hervirlas y así poder comer algo.

Los compañeros no conocían las hierbas, y uno de ellos se acercó a él y le preguntó: — *“Antonio ¿Qué hierbas son las buenas? Así te ayudamos a recoger”*.— Mi tío se quedó mirándolo y le contestó con una amplia sonrisa: — *“Todas las que miran al cielo”*.

Casi todas las plantas, incluso las más venenosas, tienen alguna propiedad. Por otro lado, muchísimas plantas que son buenísimas y súper medicinales, si haces un mal uso de ellas, te pueden perjudicar.

Ya se sabe, todos los excesos suelen ser malos. Yo tengo un principio que no me suele fallar nunca: **“Si no conoces una hierba, no te la metas en la boca”**. De todas formas, siempre te puedes acompañar de algún libro o alguna guía de campo sobre hierbas, de las que hay muy buenas en cualquier librería. Y si conoces a alguien que entienda más o menos, y permite que le acompañes a hacer senderismo y recolectar alguna especie, estupendo.

Cuando sepas que hierbas vas a coger, lleva una bolsa de malla o un canasto, y unas tijeritas para cortar algún que otro brote de la planta. Así le permitirás que se reproduzca y se recupere con facilidad. No arranques nunca una planta entera ni destroces el entorno.



***Si supiera que el mundo se  
acaba mañana, yo, hoy todavía,  
plantaría un árbol.***

Martin Luther King

Sé amigo del bosque, no una apisonadora. Cuando salgas de allí, procura que no se note demasiado que tú has estado. El campo o el bosque te lo agradecerán, y tú, cuando te des cuenta de lo bien que lo has hecho, te vas a sentir de maravilla.

### ***Esta vez voy hablaremos del brezo:***

Crece en los bosques calcáreos de las zonas montañosas. Se utilizan las hojas y las flores. Se recolecta cuando florece en primavera, y se seca, a ser posible, a la sombra, conservándola en bolsitas herméticas, o mejor en tarros de cristal, fuera del alcance de la luz.

Entre sus propiedades están: diurético, antiséptico de las vías urinarias, antirreumático, etc...

Existen muchas variedades, que además se pueden cultivar en maceta.

### **Bosque Mediterraneo: Brezo Calluna Vulgaris**



### **Salvia Officinalis**



Para terminar y como en cada edición, te contaré que este mes he añadido a mi pequeño huerto, un par de macetitas con salvia.

Esta maravillosa planta no debería faltar en ninguna casa, debido a la cantidad de propiedades y utilidades que tiene. Se le reconocen tantas que ya en el siglo XIII, una sentencia de la Escuela de Salerno llegó a decir: *“¿De qué podrá morir el hombre que tiene salvia en el huerto?”*

Despide un olor muy aromático, algo alcanforado, y su sabor es amargo. Sus flores van desde el azul hasta el violeta. Estimulante, tónica, digestiva, diurética, antiespasmódica, febrífuga, antiséptica, antisudoral, hipoglucemiante, etc, etc... Tal vez tan tonificante y estimulante como el café y el té, pero sin quitar el sueño.

**Ferran Signes**

*Enamorado de “Las ventanas verdes”*



"No importa lo que digan,  
las ideas y las palabras, sí  
cambian al mundo".

ROBIN WILLIAMS  
(JOHN KEATING)  
EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS



# TU CARRITO DE LA COMPRA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Lo vengo oyendo desde niña... “Por que tú lo hagas, no van a cambiar las cosas”, me decían los mayores mientras estas palabras eran acompañadas de un gesto de desdén e incredibilidad. Nunca pensé que esto fuera cierto bajo el convencimiento de que, al menos, hacía lo que podía y no contribuía a algo que sabía que no estaba bien.

Desde hace unos años, oigo mucho una frase que nunca me gustó: “*Es lo que hay*”... Bueno, a veces la realidad que tenemos delante de nosotras es inevitable (por ejemplo, si te rompes una pierna, no puedes hacer una vida “normal”). Pero esta frase se aplica absolutamente a todo, y es una excusa para no hacer nada para cambiar las cosas, mayormente, las que no nos gustan.

En esto de “*es lo que hay*”, estamos renunciando a nuestra capacidad de cambiar el mundo a mejor, y también a nuestra libertad de poder hacerlo. En realidad, tenemos mucho más poder del que pensamos, y en un sistema económico capitalista, una de las bases de nuestro poder está en cómo usamos nuestro dinero, es decir, en el “carrito de la compra” en el sentido amplio.

Fijaros si tenemos poder, que en los medios de comunicación, muchas veces nos denominan “consumidores” en vez de “ciudadanos”.

El conocimiento es poder. *Si no estás de acuerdo en que se destruyan las selvas del sudeste asiático en donde vive el orangután y las aves paraíso, no compres productos que lleven aceite de palma (ahora llamado “aceite vegetal”).* Mira las etiquetas de dulces y productos procesados, y de champús y detergentes. Será tu forma de no colaborar con esta destrucción.

Importante también es comunicarlo a la gente que te rodea: “*Leí que Nestlé está dejando sin agua a comunidades enteras en Africa y América Latina, y dejé de consumir esa marca*”, me dijo hace años una amiga de mi sobrina. Efectivamente, ¡ahí está el cambio!

Un ejemplo de plena actualidad: *La firma de cosmética japonesa Shiseido se está desplomando porque ciudadanos de todo el mundo han comenzado a boicotear a Japón por el vertido de agua radiactiva de Fukushima al Pacífico.*

**¡El carrito de la compra es nuestra mejor arma para cambiar el mundo!**

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

**Maite Aquarela**

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

# CONFIANZA, LA ESENCIA DEL VÍNCULO.

*¿Quieres una compañera de vida? Empieza a tratar a tu chica como tal, con confianza, amor y libertad, y entrénate en tu gestión emocional. No existe otra manera.*

*¿Quieres confiar plenamente en ella y que ella lo haga en ti?*

*Cuéntale la verdad.  
Ábrete y sé honesto, dile lo que piensas y lo que necesitas y ella también lo hará.*



Abandona las armas y entrega tu escudo, la batalla ha acabado. No te digo que te abras el primer día, ni muchísimo menos. Es un proceso progresivo.

*Ya no necesitas sobrevivir como en casa de tus padres, ni necesitas permiso para salir o hacer algo porque eres adulto, ni tampoco necesitas construirte un personaje para encajar.*

La pareja la eliges tú libremente cada día para compartir tu tiempo, y que te aporte mucho más que estar solo.

Que te lleve a ser mejor persona cuando estás con ella. A sentirte a gusto y en calma.

**¡A ser tú!**

*Crea un vínculo real y de calidad, crea experiencias y códigos con ella que te hagan sentir que formas parte de un “nosotros” y sentirte orgulloso de ese nosotros.*

Elige a alguien que te haga vibrar, que te rete, que te ayude, que te transmita paz, que te haga reír...

Elige a la persona, olvídate de los ideales y no elijas lo que crees que debe ser. Olvídate de salvarla, o de que te salve a ti. Elige a la persona, y con ella, construye la relación que queréis los dos.

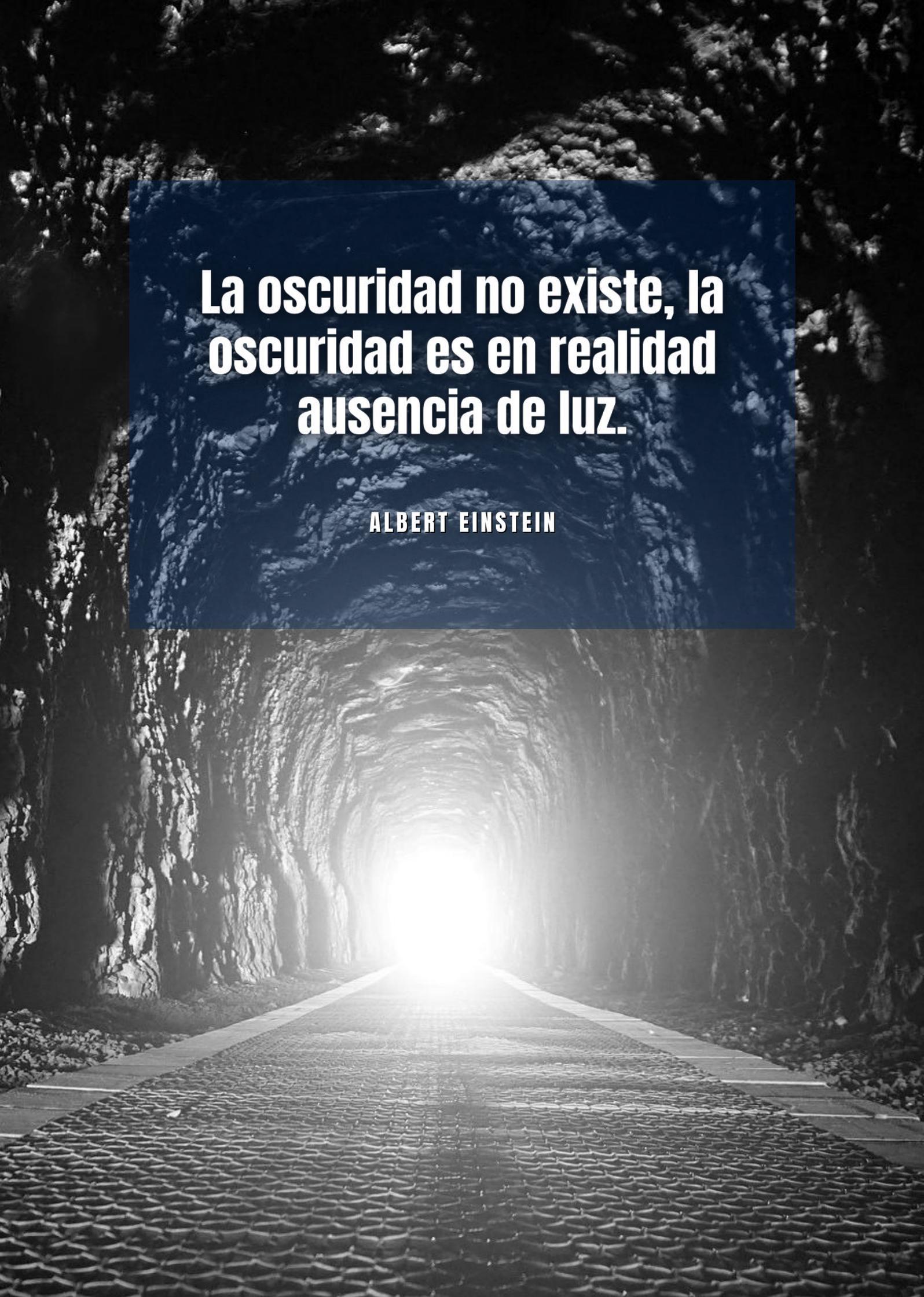
**Raquel Conciencia**

Terapeuta sistémica especializada en relaciones de pareja y familiares

[@raquel\\_conciencia](https://www.instagram.com/raquel_conciencia)

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

[hola@raquelconciencia.com](mailto:hola@raquelconciencia.com)



**La oscuridad no existe, la  
oscuridad es en realidad  
ausencia de luz.**

**ALBERT EINSTEIN**



# Monogamia Vs. Poliamor

## Formas de vincularnos y alternativas a la monogamia

*A día de hoy, la forma más típica de vincularse en pareja es hacerlo de forma monógama. Es decir, dos personas se vinculan y establecen una relación de compromiso y exclusividad sexual.*

*Esta forma de relacionarse la llevamos haciendo muchos años.*

***Pero, ¿desde cuándo los seres humanos nos relacionamos de forma monógama?***

## ***No existe un consenso definitivo.***

Algunas teorías sugieren que la monogamia pudo haber surgido como una estrategia para la crianza, otras teorías nos dicen que fue una forma de reducir la transmisión de enfermedades venéreas, y otras teorías sospechan que pudo haber sido por factores sociales. Pero además de estas teorías, tenemos todo un imaginario colectivo de las relaciones monógamas.

***Las películas, los libros, las canciones, los modelos que hemos visto en casa y un largo etcétera, nos han ido educando en la lógica monógama. Y esta lógica está llena de mitos de amor romántico que hemos ido asumiendo.***

Por ejemplo, pensar que el enamoramiento dura toda la vida, creer que cuando estamos en pareja no deseamos a nadie más, o pensar que el amor de pareja todo lo cura, y que puede con todo.

El amor lo vivimos de maneras distintas, y aunque sea algo abstracto y complejo, la lógica monógama nos enseña a codificarlo de una manera simple.

Cuando hablamos de amor, hablamos de una forma concreta de amor, y de una forma concreta de pareja.

¿Pero acaso podemos definir lo que es el amor?, es más, ¿Vivimos el amor igual todos los seres humanos?

Sea como sea, la monogamia es la forma de vincularnos más típica a día de hoy. No obstante, hay mucha gente que considera que es una práctica poco natural y que va en contra de nuestros instintos sexuales.

Y de aquí surgen alternativas poliamorosas o formas de vincularse poliamorosas. El poliamor sería algo así como amar a varias personas de forma consensuada, ética y responsable.

Por ejemplo, se pueden formar triejas donde 3 personas se vinculan amorosamente. O puedes hablar con tu pareja para abrir la relación, y poder acostaros y vincularos con otras personas.

***De todas formas, sea como sea tu forma de vincularte, lo más importante es que lo hagas de una forma ética, consciente y responsable.***

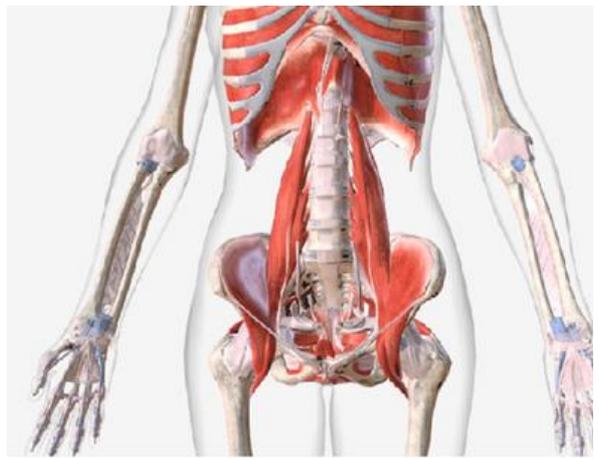
**Aitziber Argote**

Psicóloga y sexóloga

# Si conocemos nuestro cuerpo, la solución la podemos tener en casa

El mes pasado hablábamos de dolor en las relaciones sexuales. En este artículo te presento las soluciones a este y a otros tipos de molestias.

El fallo en la contracción muscular, en la elasticidad del tejido, la mala circulación, la inflamación mantenida o la sobrecarga, pueden alterar el correcto funcionamiento de los diferentes sistemas y generar dolor.



Por experiencia, te diré que los dolores no se van solos si no hacemos algo, por mínimo que sea.

Mantener un bloqueo articular, hará que esa falta de movimiento se traslade a otras zonas, que los tejidos estén peor nutridos, y que por lo tanto, pierdan propiedades y calidad.

Mediante la terapia manual, los ejercicios dirigidos, y la aplicación de técnicas con diatermia o electroterapia, se consigue mejorar los tejidos y el funcionamiento del sistema locomotor.

Cuando trabajamos la esfera abdominopélvica, tenemos que tener en cuenta el diafragma respiratorio.

Los bloqueos y la falta de movilidad de este músculo y de las costillas, aumentarán las presiones que reciben las estructuras pélvicas.



Podemos empezar a liberar el diafragma masajeándonos el reborde costal y la musculatura abdominal.

También podemos estirarnos encima de una fitball para relajar la parte central de nuestro cuerpo.



Un tratamiento domiciliario más local podría ser el uso de un vibrador, tanto a nivel externo como interno, para disminuir la tensión que se acumula en las estructuras, a la misma vez que estimulamos la circulación, mejorando la lubricación y elasticidad de los tejidos.

Esto es lo que puedes hacer en casa, ponte manos a la obra.

Pero recuerda que lo mejor es siempre pedir ayuda y acudir a la consulta de un profesional.



### **Carla Mengual Bolta**

Fisioterapeuta especializada  
en suelo pélvico.

[@carla.mengual\\_fisio](https://www.instagram.com/carla.mengual_fisio)

[carlamengual.fisio@gmail.com](mailto:carlamengual.fisio@gmail.com)



# La Librería Mágica

La oportunidad que ahora puede  
parecer perdida, puede presentarse  
en el último momento.

Julio Verne



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.

En esta ocasión, te recomendamos dos títulos que no te puedes perder si quieres despertar tu conciencia y aprender una mejor relación con tu mente y emociones. ¡Que disfrutes la lectura!



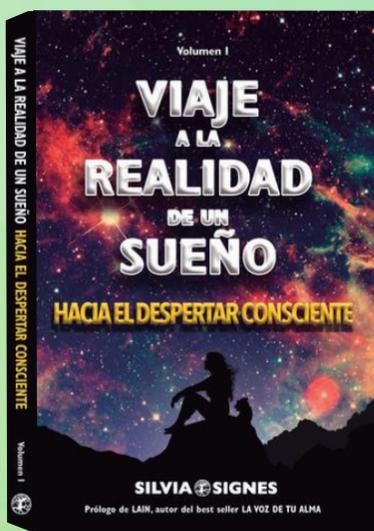
[Más Info](#)

## ¡Medita! Ángeles Gómez-Belmonte

¿Quieres sentirte en paz en medio de la tempestad?  
¿Te gustaría aumentar tu optimismo y energía vital?  
¿Aprender a gestionar tus emociones?  
¿Tener una mente más creativa para encontrar soluciones en tu día a día?

Imagina que una espesa niebla te rodea y no te deja ver nada a tu alrededor... Así nos sentimos cuando nos vemos secuestrados por pensamientos y emociones limitantes.

La meditación te entrena para que puedas despejar esa niebla a voluntad, para que puedas ver con claridad, tomes el camino correcto y decisiones más acertadas.



[Más Info](#)

## Viaje a la realidad de un sueño. Silvia Signes

Esta mágica y transformadora novela te ayudará, por medio de una increíble historia y entrañables personajes, a ver el mundo de una forma diferente.

El mensaje principal de esta Saga es la Auto-Conciencia, aprender a gestionar tu mente, reforzar tu autoestima y darte cuenta de que de este modo serás capaz de lograr cualquier cosa que te propongas.

Poderosas herramientas para tener una mejor relación con tus emociones, Entrenar tu mente, vivir consciente y atraer la magia de la abundancia a tu vida.

# DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



## El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

¿Cuántas veces has dicho eso de "tengo envidia sana"?

Desde que descubrí el poder de las palabras, y que cada cosa que decimos tiene consecuencias, decidí que era importante responsabilizarse del significado de todo lo que sale por nuestra boca.

¿Desde cuándo la envidia puede ser sana?

Está claro que depende mucho y también afecta, la intención y vibración con la que se dicen las cosas. Aún así, las palabras tienen su propia vibración y simbología, por mucho que nos empeñemos en decirlas con todo el amor del mundo.

Es por eso que nunca terminé de convencerme eso de la "envidia sana". Y es por eso que cuando necesito una palabra para expresar algo que

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

siento y no la encuentro, sin más me la invento, por mucho que me miren raro, o las personas que me escuchan se sorprendan.

¡Nunca se sabe! Tal vez un día la \*R.A.E. llega a reconocer alguna de mis palabrejas.

Te animo a leer con conciencia y a prestar mucha atención, al significado de esta maravillosa palabra, que cada vez más personas han incluido en su vocabulario.

Si llegas a comprender e integrar su significado, literalmente estarás transformando para bien, y por inocente que fuese tu intención, el sentido de la subyacente energía negativa que hasta ahora expresabas con la expresión "envidia sana".

**SANDIVIA:** Me encantaría poder disfrutar de aquello que estás disfrutando en estos momentos, pero por mis circunstancias, ahora mismo no es posible para mí. No obstante, me alegro mucho por ti. Espero que lo goces, te haga feliz y pronto pueda disfrutar yo de esa misma experiencia.

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

# El Rinconcito de Vêdra

## La vida sucede a través de ti

Mi respiración empezó a tornarse más lenta sin ninguna acción por mi parte. Vêdra siempre decía:

— *La respiración es como la vida. No tienes que hacer nada, simplemente sucede a través de ti.*

*No le pides a tu cuerpo que respire. Puedes interferir en ella. Respirar más rápido, respirar más lento. Incluso por unos instantes dejar de hacerlo. Pero inevitablemente, mientras hay vida, la respiración, igual que la vida, sucede a través de ti.*

*No importa lo duro que sea el asfalto, para que una pequeña brizna de hierba se abra paso, entre una minúscula grieta por donde le entra la luz del sol, y el oxígeno que necesita para vivir.*

*Desde que nacemos, nuestras células saben cuál es su cometido, y la herida cierra sin que se lo pidas.*

*El corazón late para bombear sangre a cada rincón de tu cuerpo, sin la necesidad de que le exijas hacerlo.*

*La vida sucede a través de ti...*

Me limité simplemente a observar mi respiración rindiéndome sin más a aquello que estaba ocurriendo dentro de mi.

Conforme mi cuerpo se iba relajando, las sensaciones se hacían más perceptibles.

Podía notar el flujo de energía que me atravesaba de pies a cabeza y también alrededor de mi cuerpo.

Mi atención deambulaba por los sutiles movimientos internos: el sube y baja de mi abdomen al respirar, el calor que desprendía mi cuerpo, el latido de mi corazón... Me sentía realmente consciente, hasta que un pensamiento se cruzó por mi mente. Una fuerte sensación que recorrió mi cuerpo me hizo abrir los ojos de golpe. Mi corazón se aceleró y se me hizo un nudo en la garganta. Vêdra me observaba con una dulce y tierna mirada.

— *No ocurre nada mi niña. Tan solo es la vida, sucediendo a través de ti...*



[Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra](#)

# LAS BUENAS NOTICIAS

## IDENTIFICAN NUEVOS COMPUESTOS BIOACTIVOS QUE PODRÍAN AYUDAR EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Un equipo multidisciplinar del Instituto de Tecnología Química (ITQ), centro mixto del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y la Universitat Politècnica de València (UPV), y la Louisiana State University (LSU) de Estados Unidos, ha demostrado por primera vez en modelos de cáncer de mama las propiedades antitumorales de análogos estructurales de diferentes metabolitos naturales. Sus resultados han sido publicados en la revista [Cancers](#).

En concreto, el trabajo se centra en el tanshinone IIA, aislado de la planta de Salvia miltiorrhiza, y el carnosol, que se encuentra en el romero (Salvia Rosmarinus). "Ambos compuestos han mostrado actividades anticancerígenas en pruebas de laboratorio e in vivo. Sin embargo, apenas existen estudios sobre las propiedades farmacológicas de los análogos estructurales de estas moléculas", apunta **Miguel Ángel González Cardenete**, investigador del CSIC en el ITQ y autor principal del trabajo.

Fuente: [www.buenasnoticias.es](http://www.buenasnoticias.es)



## UN GRAN PASO LEGAL PARA LA PROTECCIÓN DEL MEDIOAMBIENTE EN LA UNIÓN EUROPEA

Estamos de enhorabuena, pues el pasado jueves 16 de noviembre, la Unión Europea acordó crear un nuevo delito que pretende castigar los daños más graves contra el medio ambiente con el objetivo de prevenir y castigar los casos comparables al ecocidio. "Se acaba de dar un paso de gigante a nivel legal para la protección efectiva del medioambiente en la Unión Europea. Incorporar el ecocidio en la nueva Directiva de delitos ambientales, supone llenar un vacío legal que impedía de facto el poder prevenir y evitar que se causarían daños de alta gravedad a los ecosistemas. Con esto, Europa se coloca a la vanguardia en la legislación medioambiental mundial y esto supondrá un gran apoyo al reconocimiento del ecocidio en legislaciones nacionales y, especialmente, al desarrollo de la iniciativa en la Corte Penal Internacional". [stopecocidio.org](http://stopecocidio.org).

## UN DISPOSITIVO SOLAR QUE PRODUCE AGUA POTABLE Y COMBUSTIBLE LIMPIO

Investigadores de la Universidad de Cambridge han desarrollado un nuevo dispositivo alimentado por energía solar capaz de producir agua potable y combustible limpio al mismo tiempo.

Un equipo de investigadores ha desarrollado un dispositivo flotante alimentado por energía solar que puede convertir agua contaminada o agua de mar en combustible de hidrógeno limpio y agua potable, en cualquier parte del mundo. El dispositivo, desarrollado por investigadores de la Universidad de Cambridge, podría resultar útil en entornos con recursos limitados o fuera de la red, ya que funciona con cualquier fuente de agua abierta y no requiere ninguna energía externa.

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



## ESPAÑA ABRE MÁS DE 66.000 LIBROS EN BRAILLE Y FORMATOS ACCESIBLES A TODOS LOS CIEGOS DEL MUNDO

España pone a disposición de todos los ciegos del mundo un fondo documental en braille y otros formatos accesibles con más de 66.000 títulos para que puedan compartirlos y acceder así a la información y el conocimiento, vía de la inclusión social.

Es el resultado de la puesta en marcha por parte de la ONCE de la iniciativa que permite el Tratado de Marrakech para el libre intercambio de libros accesibles entre personas ciegas de todo el mundo.

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

# 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.

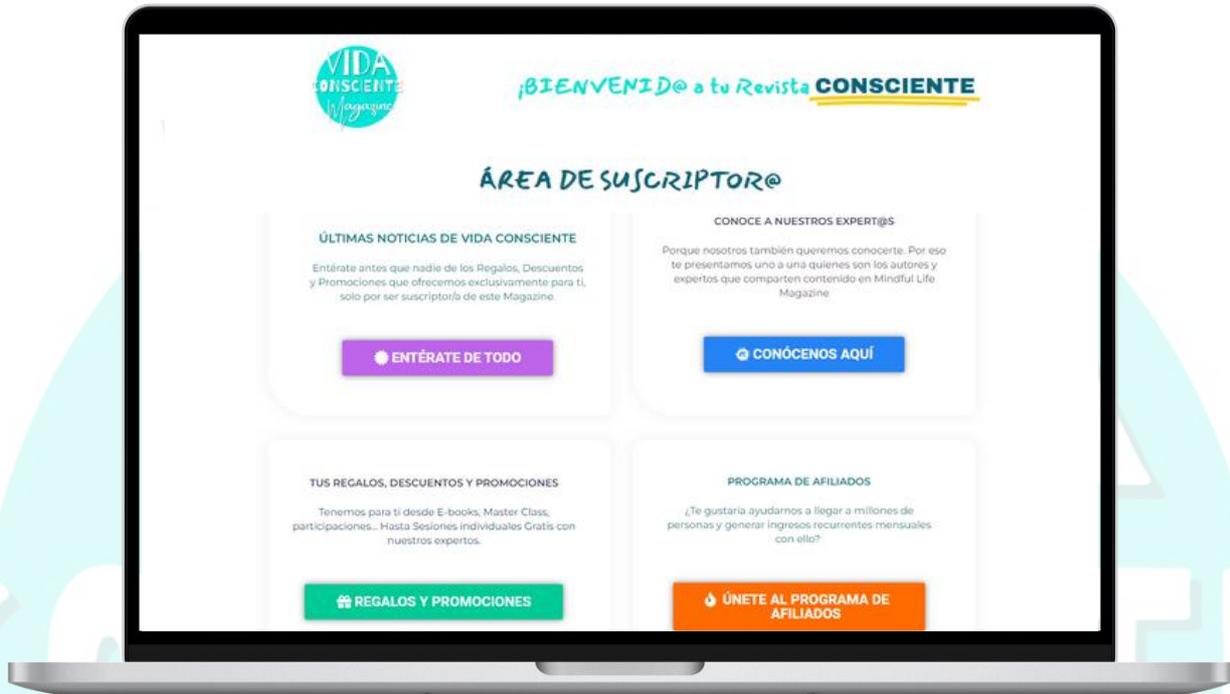
Para hacértelo más fácil, te los presentamos por orden de Sección, tal y como aparecen en el Magazine.

**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



@vidaconscientemagazine ...

Hogar

Buscar

Explorar

Bobinas

Messages

Notificaciones

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



## 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**

# 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

"La transformación  
de una vida,  
empieza por querer  
ser una mejor  
versión de ti".

Un sueño infinito  
Saga Viaje a la realidad de un sueño

