

VIDA

CONSCIENTE

Magazine

SALUD CUÁNTICA

EL ABRAZO ENTRE LA CIENCIA
Y LA ESPIRITUALIDAD

ESCUELA EMOCIONAL

AMA TUS MIEDOS

BELLEZA ES SALUD
UN PASEO POR LAS EMOCIONES

TU ESPACIO MINDFULNES
VAMPIROS ENERGÉTICOS

RUMBO A TU DESTINO
¿PARA QUÉ ESTÁS AQUÍ?

MATERNIDAD CONSCIENTE
LAS SOMBRAS DE LA
MATERNIDAD

MÁS ALLÁ DEL SEXO
LA ERÓTICA DEL
ENCUENTRO





BIENVENIDO/A

A TU REVISTA CONSCIENTE

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

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

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

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

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

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

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

Esperamos que disfrutes de la lectura.

NOTA IMPORTANTE:

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

EDITORIAL

LRA EDITORIAL

SILVIA SIGNES

Directora y Editora

SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

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

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

¡Rellena el formulario AQUÍ!

SUSCRIPTORES

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

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

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

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

¡Escríbenos AQUÍ!

CONTACTANOS

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

Contacta con nosotros aquí:

mindfulifemagazine@gmail.com

O rellena este **FORMULARIO**

CARTA DE LA EDITORA

Desde que descubrí mi propósito en el mundo del desarrollo personal y hasta día de hoy, he tenido presente y muy claro una cosa. Llegar al mayor número de personas, con la intención sincera de ayudar a crear un mundo más consciente...

MI MENSAJE PARA TI



Descubrir los mecanismos de la mente, aprender a relacionarte con tus emociones, tener una actitud positiva, saber crear “mapas de ruta” que te den claridad para lograr tus objetivos, conocer tus talentos para potenciarlos y tus puntos menos fuertes para desarrollarlos, en definitiva, conocerte mejor, es ser cada día más consciente de ti y de tu entorno.

Tener esta claridad te llevará a ser mejor de lo que ya eres, pero no es suficiente solo tener la información. Hay una parte que has de hacer tú, que depende de ti.

Por eso es muy importante tomar acción. Somos muchas personas las que queremos acompañarte en este camino de autoconocimiento y transformación VERDADERA, no solo de “postureo”. Porque una cosa es lo que aparentamos ser y otra muy distinta lo que somos realmente y lo que queremos llegar a ser.

Mi mensaje para ti es que no te quedes solo con la información que se comparte en Vida Consciente Magazine, sino que la pongas en práctica y que compruebes por ti mismo/a que cuando pones tu atención y por lo tanto tu energía, es cuando empiezas a ver resultados. Solo es cuestión de tiempo... ¿Cuánto? Pues dependerá del tiempo que lleves sin tomar acción para equilibrar la balanza. Pero sin duda, la práctica te llevará al éxito.

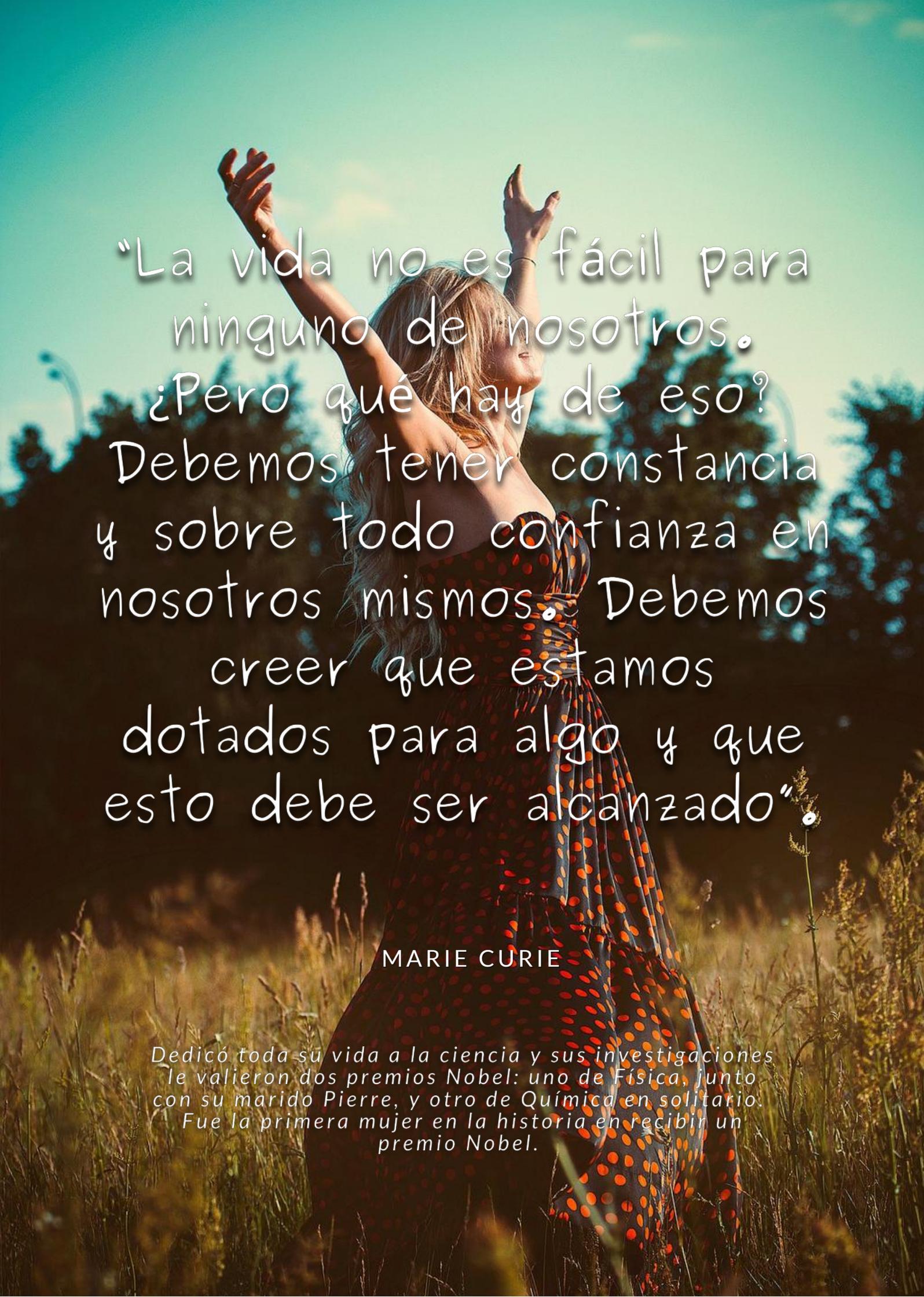
¡ÁNIMO! y verás que la persistencia, te llevará a conseguir los resultados que deseas.

Super Silvi

Directora y Editora

“Paso a paso. No concibo ninguna otra manera de lograr las cosas.”

Michael Jordan

A woman with long blonde hair, wearing a dark blue dress with orange polka dots, stands in a field of tall grass. Her arms are raised in the air, and she is looking upwards. The background is a clear blue sky with some light clouds. The text is overlaid on the image in a white, handwritten-style font.

“La vida no es fácil para ninguno de nosotros. ¿Pero qué hay de eso? Debemos tener constancia y sobre todo confianza en nosotros mismos. Debemos creer que estamos dotados para algo y que esto debe ser alcanzado”.

MARIE CURIE

Dedicó toda su vida a la ciencia y sus investigaciones le valieron dos premios Nobel: uno de Física, junto con su marido Pierre, y otro de Química en solitario. Fue la primera mujer en la historia en recibir un premio Nobel.

CONTENIDOS

SALUD INTEGRAL

CREA TU ESTILO DE VIDA 9

Hábitos “xaxis” para una vida más “happy”

Mindful LifeStyle

MOVIMIENTO ES VIDA 10

Escúchate y descubre...

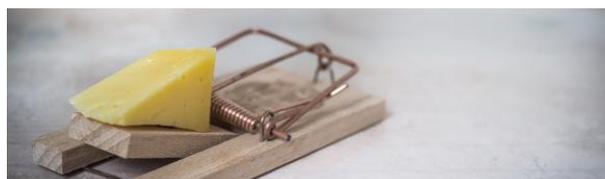
¿Qué es lo que realmente te gusta?

Sabrina Climent

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE 12

Cómo evitar las tentaciones y no caer en la trampa de la mente

Mindful Eating Experience.



PURA VIDA 13

Qué es estar sano y qué factores influyen en ello.

Sara Feniks

SALUD CUÁNTICA 14

El abrazo entre la Ciencia y la Espiritualidad

Carolina Aldana y Damián Espínola

MENTALIDAD

HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI 17

La Mano de 4 dedos

Cristobal Pérez Bernal

SER MUJER EMPODERADA 18

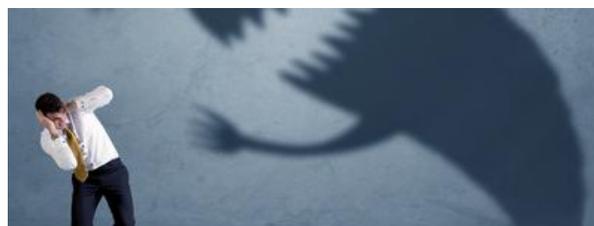
Creadoras de vida

Ivonne Marie Rando

SIEMPRE PREPARADO 19

Todo empieza en ti

Victor Rubio Esterlich



INTELIGENCIA EMOCIONAL

VIVE CONSCIENTE 20

Emoción: La Energía en Movimiento

Silvia Signes

ESCUELA EMOCIONAL 21

Ama tus miedos

Sara Cortés

ENTRE LUCES Y SOMBRAS 23

El Poder de la Conciencia

The Dark Side of the Moon

LA PINTORA DE EMOCIONES 24

Desconexión Creativa. El arte de reencontrarte

Olga Esteban

ESCRIBE CON TU LUZ 27

El Color de la Complicidad

Pilar Martín



BELLEZA

BELLEZA ES SALUD 28

Belleza y un paseo por las emociones

Andrea Castillejo

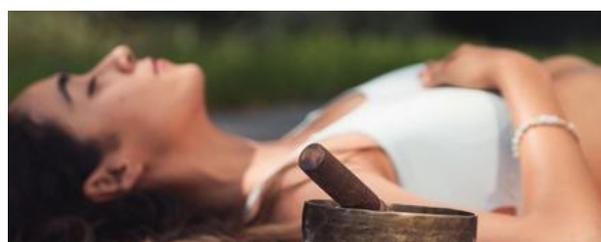


AUTOCONOCIMIENTO

EL LENGUAJE DE LAS ESTRELLAS 30
Soltar es necesario, para poder crear con mayor abundancia.
Estefanía Nuñez

MI MOMENTO AUTOESTIMISTA 31
Organiza, prioriza y planifica
La R-Evolución Autoestimista

VIAJES CONSCIENTES 32
¿Qué es un retiro?
Pranayama Adventure



CIENCIA

NEUROCIENCIA 34
Protege tu cerebro de futuras enfermedades neurodegenerativas
Juana Acuña

ESPIRITUALIDAD

NEUROCIENCIA ANCESTRAL 36
Secretos ancestrales bajo la lupa de la neurociencia
Ramiro Anzorena

BIENESTAR

TU ESPACIO MINDFULNESS 38
Vampiros Energéticos
Yolanda Diaz Hidalgo



BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA 39
Aromaterapia de Otoño: Respira Salud con Aceites Esenciales
Sonia Lorenzo

MATERNIDAD CONSCIENTE

REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES 40
De la teoría a la práctica
Rosa Sendra

TRANSFORMA TU MATERNIDAD 41
Las sombras de la maternidad
Josune García



PSICOLOGÍA

UN CAFÉ CON PAULA 42
Cuida tus pensamientos
Paula Piera

CONTENIDOS



EMPRENDIMIENTO

RUMBO A TU DESTINO 45
¿Para qué estás aquí?
Daniel Mariño

TU FAN INTERIOR 46
¿Quién me visita todas las mañanas?
Miguel Berenguer

HOGAR

INTERIORISMO CONSCIENTE 48
Tu casa cuenta historias...
Alejandra Balbás

LA VENTANA VERDE 50
Una mirada hacia el mundo de las plantas silvestres
Ferran Signes



ECOLOGÍA

ACTIVISMO DE LO COTIDIANO 52
Somos Conscientes inconscientes
Maite Aquarela

RELACIONES

CREA RELACIONES SANAS 53
Relaciones: ¿Constructivas o destructivas?
Raquel Conciencia

SEXUALIDAD

SEXO VERDADERO 54
¿Es normal que duela? El sexo no debe doler ni un poco, ni a veces...
Carla Mengual

MÁS ALLÁ DEL SEXO 56
La erótica del encuentro
Aitziber Argote



LIBROS

LA LIBRERÍA MÁGICA 58
Libros sabios para despertar conciencias

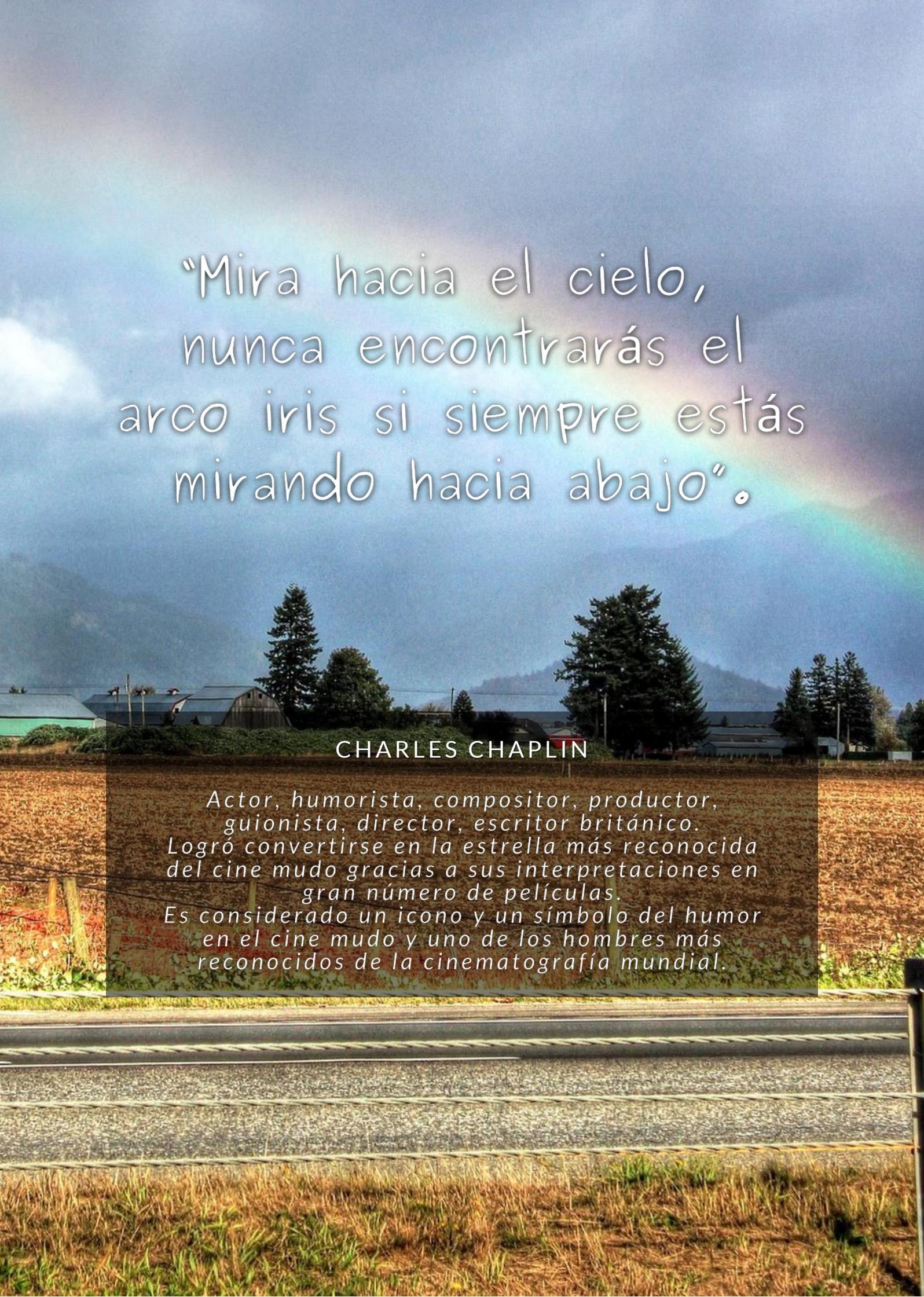
DICCIONARIO AUTOESTIMISTA 60
El poder de las palabras lúcidas

UN MOMENTO PARA TI

EL RINCONCITO DE VÊDRA 61
El impulso de tus desafíos

LAS BUENAS NOTICIAS 63
Lo que no te cuentan pero sí sucede.

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

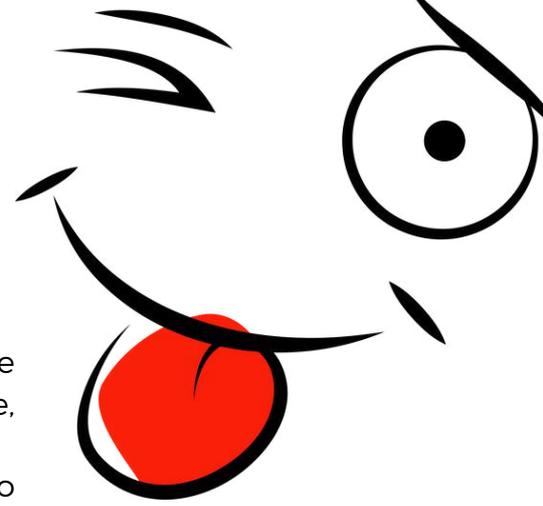


“Mira hacia el cielo,
nunca encontrarás el
arco iris si siempre estás
mirando hacia abajo”.

CHARLES CHAPLIN

Actor, humorista, compositor, productor,
guionista, director, escritor británico.
Logró convertirse en la estrella más reconocida
del cine mudo gracias a sus interpretaciones en
gran número de películas.
Es considerado un icono y un símbolo del humor
en el cine mudo y uno de los hombres más
reconocidos de la cinematografía mundial.

HÁBITOS “XAXIS” PARA UNA VIDA MÁS “HAPPY”



Cuando hablamos de “hábitos”, hablamos de algo que hacemos normalmente de forma consciente o inconsciente, y esto, entre otras cosas, al final crea “Tu estilo de vida”.

Muchos de esos “hábitos”, los hemos ido adquiriendo a lo largo de nuestra vida, y muchos de ellos, ya ni siquiera nos cuestionamos cambiarlos. Muchos otros sí.

Parece ser que necesitamos que ocurra “algo” que nos obligue o empuje a cambiar esos hábitos (como por ejemplo una enfermedad), para que realmente tomemos cartas en el asunto...

Pero... ¿Que te parecería si hicieses una pequeña reflexión respecto a tus hábitos, y decidieses, a partir de tomar conciencia de lo que te beneficia o te perjudica, realizar un cambio en tu vida y que ese cambio resultara “Xaxi” para ti?

De este modo, integrar estos cambios no te resultaría tan complicado y además de beneficiarte, harían tu vida más feliz. Te propongo lo siguiente:

1. Haz una lista de tus hábitos

¡No hace falta que ocupes 2 folios!

Se trata de reconocer 2 o 3 hábitos que sabes que te benefician y tomar conciencia de 2 o 3 hábitos que sabes que no te benefician en absoluto y quieres cambiar.

Ya sabes, tomar conciencia es el primer paso para la transformación.

3. Sustituye tus viejos hábitos

Ves integrando esas alternativas poco a poco. No pretendas cambiar todos tus hábitos en un día, o cambiarlos todos a la vez.

En el instante que te des cuenta de que vas a volver a tu vieja rutina, ¡Detente!

Tómate unos segundos y sustitúyela por la nueva alternativa. Verás que cada vez te darás cuenta antes.

2. Las propuestas “que te”...

Te animo a que busques alternativas a esos hábitos que no te benefician.. Dichas alternativas han de tener ciertas características:

- Que te gusten.
- Que te motiven.
- Que te diviertan.
- Que te beneficien.
- Que te resulten fáciles de aplicar.

4. No te estreses

Cambiar tu estilo de vida lleva un tiempo, y hay que vivir el proceso para entenderlo. ¡Tómate tu tiempo y ojo con las excusas de la mente! Pronto hablaremos de los boicots.

Piensa que cada vez que lo consigas,... ¡Es una victoria!

¿Te atreves a intentarlo?





Escúchate y descubre... ¿Qué es lo que realmente te gusta?

“Cuánto y cómo necesitas, debes, te motiva, puedes y quieres moverte...”

Finalmente eres tú y solo tú quien decide”.

Busca dentro de ti, ¿Cuál es tu pasión?

No podemos ni imaginarnos la suerte que tenemos de poder movernos, piénsalo...

¿O no te sientes increíblemente bien cuando te has ido con un grupo de amigas y amigos a caminar por el campo, a la playa a nadar, o a jugar un partido de paddle?

Es la misma sensación que sentías cuando eras una criatura y salías a jugar a la calle o al parque. Al practicar estas actividades, vuelves a sentir aquella sensación tan especial.

En ese momento tu cuerpo crea endorfinas, sobre todo cuando el deporte se realiza al aire libre, o simplemente disfrutas del momento, riéndote y divirtiéndote, liberando estrés y sintiendo ese contacto con la naturaleza,

Por otro lado, está lo que suele hacer la mayoría de la gente:
No moverse.

El sedentarismo o simplemente apuntarse al gimnasio de la esquina y repetir hasta la saciedad los mismos ejercicios analíticos y el mismo cardio todas las semanas, o únicamente cuidar la forma física, no va a darte más movimiento ni más vida.



Como mucho podrás aspirar a conseguir un porcentaje de grasa corporal bajo y que los músculos se vean tonificados. Algo que en realidad, dice muy poco acerca de tu capacidad y habilidad para moverte.

Esta vez te propongo reflexionar antes de moverte más.

Sé consciente de lo que estás haciendo, de cómo te mueves, por qué y para qué, en lugar de hacer las cosas sin pensar, siguiendo las modas de turno, o las instrucciones de un monitor sin cuestionarte si se trata de lo que necesitas, o si lo que estás haciendo realmente te motiva. Sobre todo si eres de esas personas que asumen el ejercicio como un deber o una obligación. Es todo lo contrario.

En este artículo te animo a buscar algo que realmente te motive y puedas empezar a practicar. Además de un camino de aprendizaje, te hablo de buscar dentro de ti ,qué modalidad deportiva te motiva.

Puedes buscar algún club deportivo, asociación o escuela, que te enseñe a moverte desde el nivel 0, y que compartas el tiempo con otras personas que estarán aprendiendo, compartiendo y disfrutando al igual que tú, porque eso te animará a hacerlo.



Adicionalmente, cuando consigues ejercitar movimientos que antes ni podías imaginar que lograrías, estás superando tus miedos y a la vez, creciendo como persona.

Eso sí que te hará sentir mejor de verdad y además... ¡Engancha!

Puede ser que te guste bailar, patinar, boxear, puedes apuntarte a atletismo si te gusta correr, practicar yoga, pilates, montar a caballo... Busca dentro de ti y encuentra algo que realmente te motive, eso sí, siempre con un profesional que valore tu nivel y que te ayude a mejorar con conciencia y control del movimiento.

Cuánto y cómo necesitas, debes, te motiva, puedes y quieres moverte, tú y solo tú, son temas que abordaremos más adelante.

Escúchate, descubre que es lo que te apasiona y búscalo. Seguro que lo tienes más cerca de lo que crees.

¡A por ello!

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](https://www.whatsapp.com/+34600213547)



CÓMO EVITAR LAS “TENTACIONES”

¡Y no caer en la trampa de la mente!

Llevas tiempo queriendo seguir una alimentación sana y equilibrada. Te lo has propuesto muy seriamente. Ya no es una cuestión solamente estética, sino una prioridad porque sabes que la salud es lo más importante, pero:

Cuando estás en el supermercado se te van los ojos detrás de los dulces.

Cuando tienes un evento familiar, no puedes evitar comerte dos platos de paella.

Cuando abres una bolsa de patatas, cuando menos te das cuenta, te la has comido entera.

¿Te sientes identificado/a con alguno de estos ejemplos?

Puedes sustituir las patatas por pistachos, o la paella por un plato de espagueti... La cosa es que parece que tu mente tiene poder sobre ti, y que cuando tomas la decisión de comer sano, o cambiar tus hábitos alimenticios y empezar una alimentación consciente, te sientes más inconsciente que nunca.

Si te acaba de hacer un click la cabeza te tengo que dar la enhorabuena, porque como siempre digo:

DARTE CUENTA ES SIEMPRE EL PRIMER PASO

Te diré una cosa: Esto no solo te pasa a ti.

No te imaginas cuantas personas lo intentan cada día, pero tener este consuelo no soluciona el problema, o como yo lo llamo, esta lección.

Realmente no caer en la trampa de la mente es un aprendizaje que requiere tiempo y un esfuerzo, pero tienes que estar dispuesta/o a dar el paso y no desistir en el intento, porque si lo haces, es la mente misma entrando por la puerta de atrás y de nuevo, ganándote la partida... OTRA VEZ.

Para evitar caer en las “Tentaciones” has de conocer los mecanismos de la mente.

¿Me estás diciendo que no se trata de conocer qué alimentos son sanos para mí?

Por supuesto que has de saber que alimentos te benefician y cuáles no, pero... ¿Qué más da que los sepas, si luego no eres capaz de superar a tu mente y llevar ese estilo de vida saludable?

Te daré el primer tip y el más importante para que lo entres hasta que nos volvamos a encontrar y sigamos profundizando:

CADA VEZ QUE TE DES CUENTA QUE ESTÁS CAYENDO EN LA “TENTACIÓN”, OBSERVA SI ERES REALMENTE TÚ, TU VERDADERO TÚ, O ES UN CONDICIONAMIENTO O HÁBITO DE TU MENTE QUIEN ESTÁ DECIDIENDO POR TI



QUÉ ES ESTAR SANO Y QUÉ FACTORES INFLUYEN EN ELLO

Empecé a interesarme por el mundo de la salud de una forma casi forzada. Y es que gran parte de mi adolescencia y vida adulta joven me la pasé en el médico. Más bien, debería decir médicos.

Visité muchos, pues siempre me pasaba algo: *problemas digestivos, ansiedad, acné, etc.*

El remate fue el diagnóstico de una enfermedad autoinmune, el origen de mi gran Despertar.

En aquel momento me di cuenta de que si los médicos no me daban las respuestas, las tenía que buscar por mi misma. Y así hice. Empecé a formarme, estudiar, experimentar... sacando varias conclusiones que iré compartiendo contigo.

Para empezar, lo suyo es plantearse... ¿Qué es tener salud?

Si buscamos la definición en el diccionario, salud es el estado en que un ser u organismo vivo, no tiene ninguna lesión, ni padece ninguna enfermedad. Pero, por mi experiencia y el trabajo con otras personas, me atrevo a decir que es mucho más.

La salud no puede entenderse solo como la "ausencia de enfermedad", ésta requiere un enfoque más amplio e integral, donde se tengan en cuenta todos los aspectos que influyen en el bienestar de la persona.

La salud integral es la condición esencial del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente se alcanza cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, mentales, emocionales, espirituales y sociales de la persona.

Se puede decir, por tanto, que es la antesala de la felicidad. Porque, ¿qué tenemos sin salud? Cualquier proyecto, relación o quehacer, va a requerir de nuestra buena salud INTEGRAL para llevarlo a cabo y atenderlo.

Por tanto, ¿no debería ser ésta un interés constante en nuestra vida? ¿No debería ser ésta nuestra prioridad absoluta?

Como dice el autor José Casado:

"La salud y la felicidad son estados inherentes al ser humano y dependen de uno mismo."

Así pues, aunque puedan influir los genes, el karma o el destino... no se puede negar que hay una parte que requiere de nuestra responsabilidad y dedicación. Estar sano/a tiene su curro.

Aunque no se me ocurre uno mejor... ¿Y a ti?

Seguiremos hablando de salud. O más bien, de felicidad.

Sara Feniks

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



EL ABRAZO ENTRE LA CIENCIA Y LA ESPIRITUALIDAD PUNTO DE ENCUENTRO

En la era de la medicina cuántica: ¿Estamos preparados para vivir en salud? ¿En qué nos beneficia estar enfermos? ¿Y si el propósito de la enfermedad sea un llamado de atención de un conflicto emocional no resuelto? ¿Y si resuelvo mi conflicto emocional, desaparecerá el síntoma?

Estas y muchas preguntas más son las que hoy tienen respuesta y respaldo científico gracias a la medicina cuántica. Ya que integra la ciencia y la energía o espiritualidad.

Somos energía y estamos compuestos de un cuerpo mental, emocional y físico.

El cuerpo humano es una maquinaria perfecta en una búsqueda continua del equilibrio. Cualquier síntoma o enfermedad, nos está mostrando una discordancia entre el Ser y el cuerpo físico.

El síntoma es una invitación a la evolución, ya que el ser humano ha evolucionado hace millones de años gracias a los conflictos. Un ejemplo concreto:

En una consulta una mujer llega con un agudo caso de infección urinaria crónica, ante la pregunta:

¿Desde cuándo lo tiene? Su respuesta: cuando mi suegra se mudó a mi casa.

Nuestro cuerpo físico pertenece al reino animal, por lo que aún tiene memorias, el conflicto emocional que genera este síntoma es: “invasión de territorio” por lo que el sistema biológico genera una orina más fuerte para marcar mejor su territorio.

Con ejercicios de Biodecodificación Cuántica, toma conciencia del origen del síntoma, desprograma el conflicto emocional y finalmente los medicamentos hicieron efecto definitivo, la infección remitió, ya que el síntoma dejó de tener sentido.



En este caso se puede ver cómo el síntoma es una alarma avisando sobre un conflicto emocional.

Todos aceptamos y entendemos que podemos heredar rasgos físicos de nuestros padres y ancestros y las llamadas enfermedades hereditarias.

También heredamos patrones de pensamientos, emociones y comportamientos, redes neuronales, conexiones y señales bio magnéticas imperceptibles para los ojos, pero que podemos sentir como conflictos internos mentales, emociones atrapadas y traumas que el cuerpo expresa con síntomas, pudiendo llegar a enfermar, en un afán de ser escuchado.

Hoy, la Medicina Cuántica integra la ciencia a través de datos concretos y experimentales con el campo cuántico sutil o energético del paciente, con la posibilidad de tratamiento holístico con una mirada y acción sobre todo nuestro campo.

Es decir, no sólo se centra en el síntoma o enfermedad, sino que busca la causa y origen de la misma, pudiendo entrar en una mirada integral, y así poder sanar todos nuestros cuerpos.

La lucha entre la medicina alopática, las tradicionales y las llamadas alternativas no deja de ser una ilusión más, una pelea mental de principios que está muy lejos del sentido común, ya que cuando nos posicionamos en defender una sola posibilidad de sanación y curación, no estamos tomando en cuenta que cuanto más profundizamos en la ciencia más espiritual se vuelve y que cuanto más espirituales somos, más nos acercamos a la ciencia.

En definitiva, la medicina cuántica viene a traernos entendimiento y soluciones. Nos da la oportunidad de abrazar lo distinto.

En esta nueva era hay una invitación a experimentar las nuevas formas que se presentan ante nosotros desde la coherencia y el sentido común con el objetivo de encontrar una salud plena en todos nuestros cuerpos.

Carolina Aldana y Damián Espinola

Terapeutas holísticos, formadores de biodescodificación cuántica.

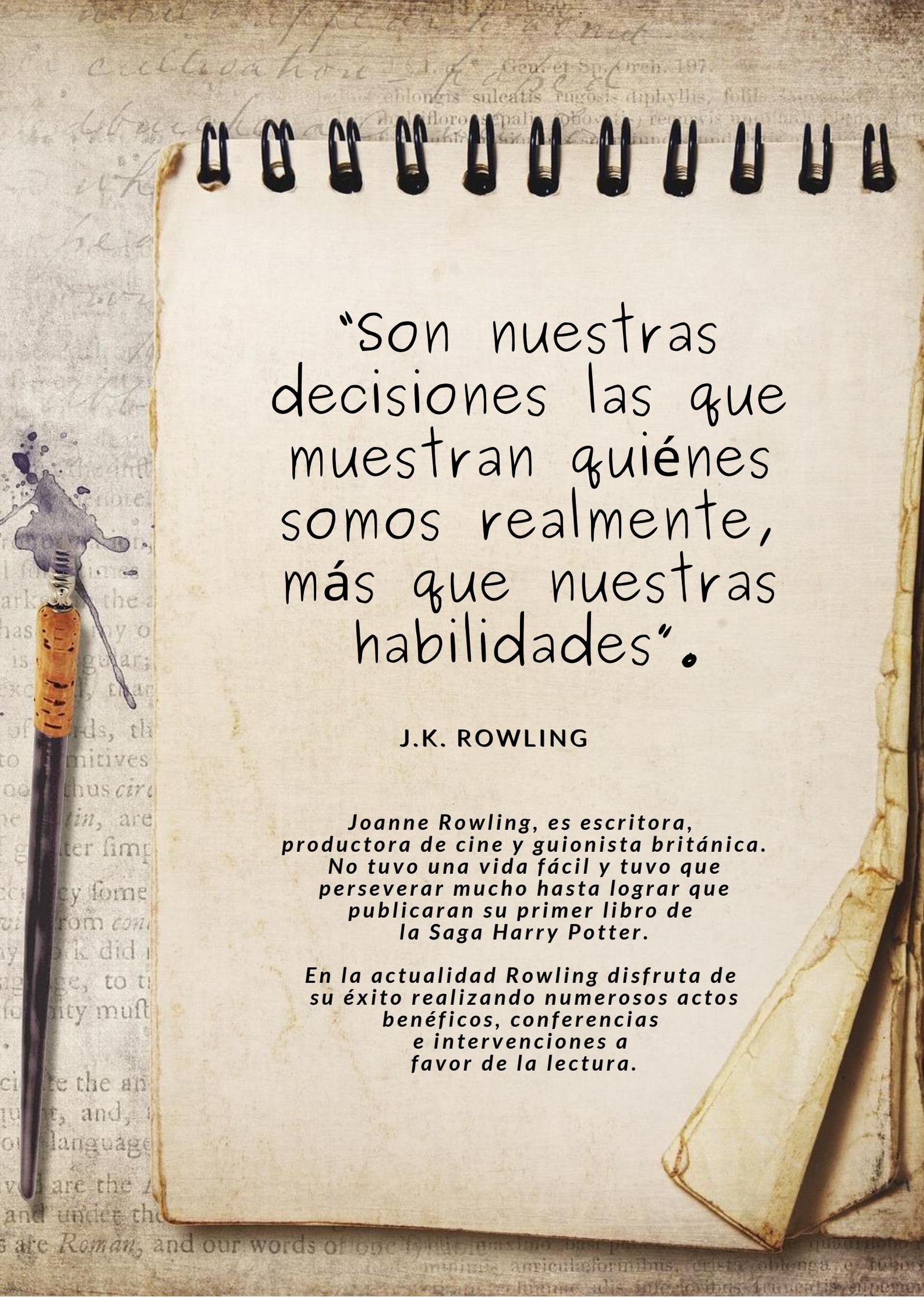
www.vidaen espiral.com

vesicapiscis220222@gmail.com

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

[YouTube](https://www.youtube.com/vesicapiscis)

☎ +34 635964889

A spiral-bound notebook with a fountain pen and a watercolor splash on the left side. The notebook is open, showing a blank page with a quote. The pen is a fountain pen with a wooden barrel and a silver nib. The watercolor splash is purple and blue. The notebook is placed on a background of old, yellowed paper with faint, illegible text.

"Son nuestras
decisiones las que
muestran quiénes
somos realmente,
más que nuestras
habilidades".

J.K. ROWLING

*Joanne Rowling, es escritora,
productora de cine y guionista británica.
No tuvo una vida fácil y tuvo que
perseverar mucho hasta lograr que
publicaran su primer libro de
la Saga Harry Potter.*

*En la actualidad Rowling disfruta de
su éxito realizando numerosos actos
benéficos, conferencias
e intervenciones a
favor de la lectura.*

La mano de cuatro dedos

Cuando descubres que es solo tu visión la que determina tu realidad



Su hijo nació ciego.
Un problema durante el embarazo...
Una extraña afección...
No supieron definirlo con exactitud.

Ella tampoco quiso saberlo.
Su hijo era perfecto así, tal y como Dios había decidido.

Creció como uno más. Quizás mejor que muchos.

Llegó el día en el que las burlas, le dijeron la verdad.

No hay niños malos, ni crueles, pero hay verdades que en sus pequeños corazones, llegan a clavarse como puñales...

A veces ni se comprenden, a veces ni se sabían...

– Mamá, en el colegio me han dicho que soy ciego. ¿Es verdad? ¿Por qué nunca me lo dijiste?

Ella hacía tiempo que lo esperaba pero no pudo evitar las lágrimas. Cogió la mano de su hijo una vez más, y extendió sus dedos.

– Mira hijo, en el colegio te han dicho lo que ellos ven, pero no lo que tú puedes ver. En tu mano hay cinco dedos. Y las personas, muchas personas, tienen cinco sentidos, Dios nos creó así.

Uno a uno fue cogiendo sus dedos mientras le explicaba.

– Son el gusto, con el que saboreas las comidas, el olfato, con el que hueles a papá cuando llega del trabajo, aún sin haberte avisado. El oído, con el que descubres quién está a punto de llamar a la puerta de casa, el tacto, con él sabes perfectamente cómo es mi rostro y cuán diferente al de Buddy, y por último la vista.

Y apretando su pulgar continuó.

– Ésta, nos permite ver antes de tocar, incluso, distinguir personas, objetos y todo lo que nos rodea sin usar ninguno de los otros sentidos, pero es uno más de estos cinco dones que Dios nos da.

– Pero yo no puedo ver. – El niño no entendía su desgracia. – Sí, tienes razón. Pero mira. – La madre, sin soltar su mano continuó. – Si quitamos este don... – doblando su dedo pulgar, extendió sus otros cuatro dedos – nos quedan cuatro dones. Cuatro con los cuales has crecido y... ¿Dime si no ha sido divertido?

Si no has podido sentir el mar, la nieve... Si conoces a papá y a mamá, si te gustan las tartas de la abuela o... ¿Acaso no estás aprendiendo a leer como tus compañeros?

Ellos solo ven el dedo que falta, pero yo veo que hay cuatro más que te permitirán todo en la vida, como hasta ahora ha sido. Por eso nunca te dije nada, para mí nunca fue lo importante. Siempre miré estos cuatro dedos y todo lo que tú sí que eres...

Ese día, esa MADRE, comenzó una campaña que jamás imaginó adónde llegaría. Fue al colegio y le explicó su visión de los cuatro dedos al director, a los profes de su hijo. Al pastor de su iglesia y a toda su comunidad.

Y lo hizo con tanta fuerza, que el símbolo de una mano con cuatro dedos alzados, se extendió por todo Estados Unidos en defensa de los niños con discapacidad.

Creó un movimiento que revolucionó a toda una nación.

Ahora observa tu vida y decide qué ver. Lo que existe o lo que falta. Si lo que ves o te hacen ver, es la verdad o solo aquella verdad que tu decidiste interpretar como cierta.

Estás a tiempo, levanta tu mano y observa... la falta, o la existencia....

Cristóbal Pérez Bernal
Escritor, experto en desarrollo personal
y emprendimiento. Seremprendedor
@cristobalperezbernal
www.aulasemocionantes.com



CREADORAS DE VIDA

La mujer es la vida, la mujer es la creación

Cada mujer es una Diosa, y por lo tanto su verdadero poder es el del amor puro en su más alto grado de nobleza. Sólo la mujer puede compartir su cuerpo con otro ser, por eso la propia mujer es resiliencia, paciencia, entrega, fluidez y dulzura.

La mujer es como un río abundante que se transforma según su camino, y su verdadero potencial es ilimitado.

Pero la mujer de hoy se ha olvidado de lo que es el amor incondicional, y por lo tanto de lo que es verdaderamente ella en su esencia.

Nos hemos olvidado nosotras de nosotras mismas, y ellos nos ayudaron en el pasado, desde su inconsciencia, a desconectar de nuestro poder.

Hombres de ahora, esto no va contra vosotros. Hablo de algo intergeneracional, de algo que nació hace miles de años.

Ivonne Marie Rando

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

Como mujer de este siglo, que está comprometida con la misión de conectarse con la fuente de amor ilimitada que se haya dentro de sí, yo te amo hombre lector de hoy, y en nombre de la energía femenina, te pido perdón por todo el daño que causaron mis mujeres antepasadas, y por la manipulación a la que te sometimos. Pero quiero que entiendas que no lo supimos hacer de otra manera, pues intentasteis apagar nuestra luz.

Como energía femenina, os perdonamos sin rencor, y ahora somos capaces de reconocer que nuestro mayor don siempre ha sido y será la magia de ser creadoras de la vida, gracias a vuestras semillas.

Llega la era en que estos dones tienen que volver a germinar, para que nuestros hijos vean florecer a hombres y mujeres comprometidos con el amor hacia ellos mismos, y hacia la madre tierra.

ES QUE YO SOY ASÍ...

¿Porqué auto-limitarte sin motivo?

Seguramente sea una apreciación muy personal, una de esas muletillas que cuanto más escuchas más tirria le coges, pero es muy cierto que en cuanto, conversando con alguien, aparece el “es que yo soy así”, ya sé que no acabará siendo una charla demasiado productiva. Y lo digo absolutamente convencido.

Lo que debería ser una frase de autoafirmación y confianza en uno mismo, acaba destapando (en muchísimas más ocasiones de lo que imaginamos), nuestras limitaciones, miedos e incapacidades. Cuanta más seguridad, firmeza y autoconvencimiento en tus argumentos pretendes mostrar recurriendo a la citada frase, más “desnudo” quedas ante la evidencia de la falta de éstos.

¿Y el por qué de mi rechazo? Muy sencillo. No hay manera más sibilina (consciente o inconscientemente) de autolimitarse para no crecer en el entorno o en los aspectos que estás tratando cuando la pronunciaste.

Ese “yo soy así” suele llegar cuando, careciendo de nuevos argumentos para apoyar tu comportamiento o actitudes, nos limitamos a no ver más allá, y no nos damos cuenta de que es probable que nuestros recursos para afrontar lo que estemos haciendo, se hayan quedado obsoletos o limitados, y ante la negativa de aceptarlo, acabemos llegando a esa sentencia final que termina por hundirnos ante nuestro interlocutor... aunque puedas creer, por un momento, que con eso ibas a salir a flote.

Facebook, Instagram y Twitter:
[@victorubiocoach](#)
vrbioelitesport@gmail.com

Esto no implica renunciar a quienes somos en lo más profundo de nuestro ser, ni a rehuir de nuestra esencia. ¡No va de eso! Está claro que todos/as tenemos unos valores, creencias, prejuicios, educación, formación y recursos propios que nos acaban convirtiendo en las personas que somos, y en cómo reaccionamos y actuamos ante las cosas que nos pasan.

Está bien que eso sea así, y que por supuesto nos conozcamos lo suficiente para gestionar mucho mejor nuestras limitaciones y nuestras virtudes, pero esa esencia propia no puede verse limitada por el “yo soy así”, y ya está. ¿Por qué no podemos seguir creciendo y mejorando? ¿Por qué no añadir nuevas mejoras a quien ya eres?

¿Por qué no plantearnos que si mi único recurso para justificar cualquiera de mis actos es recurrir al “yo soy así”, es una gran señal de alerta de que necesito llevar mi evolución personal un paso más allá para no limitarme?

Empápate de las lecciones de la vida y de las aportaciones que otras personas nos transmiten. Selecciona bien quiénes de ellas merecen ser atendidas, escuchadas y valorada su opinión.

No pierdas nunca tu esencia, conócete bien a ti mismo y encuentra tus virtudes y tus puntos de mejora... y por encima de todo, no te autolimites nunca, negándote a crecer o mejorar simplemente porque “yo soy así”.

Victor Rubio Esterlich

Docente, entrenador, escritor y comunicador
 Máster en Psicología y Coaching deportivo
 (especialista en gestión de grupos)

Energía

Que somos energía no es nada nuevo. Pero todavía hay demasiadas personas que no son muy conscientes de esto, e indudablemente y como la ciencia no deja de demostrar una y otra vez, estamos hechos de energía e información.

Por explicarlo de una forma muy sencilla y para que se entienda, dependiendo de esa información, la energía se concentra y se manifiesta de una forma u otra.

Para que quede más claro, te propongo un simple ejercicio que hará que lo entiendas mejor:

Te animo a que traigas a tu mente un recuerdo feliz, es decir, una información concreta agradable. Esta información, desencadena en tu cerebro un proceso químico que genera en ti un movimiento de energía que puedes percibir en tu cuerpo.

A este movimiento de energía, lo llamamos emoción.

En este caso, el movimiento de energía podríamos etiquetarlo como una emoción de alegría o bienestar. Dicho de otra manera, un movimiento de energía agradable, pero al fin y al cabo, un movimiento de energía.

Ahora vamos a cambiar la información. Trae a tu mente una circunstancia en tu vida que te preocupe, es decir, una información que, a priori, no resulta demasiado agradable de recordar. El proceso es el mismo. Esta información también desencadena en tu cerebro un proceso químico, pero en este caso, el movimiento de energía que percibes en tu cuerpo, y al que también llamamos emoción, no es tan agradable como el anterior. Pero en definitiva, si quitamos la etiqueta de agradable o desagradable, simplemente es un movimiento de energía, sin más.

¿Te habías parado a reflexionar sobre esto alguna vez? Te invito a que observes y hagas conscientes estos movimientos de energía, sin ponerles etiqueta. Más adelante te contaré cómo esta toma de conciencia te puede ayudar a tener una mejor relación con todas tus emociones.

Silvia Signes

Experta en Holistic Mind Training
Creadora del Programa Mindful Life Experience





Ama Tus Miedos

Para que te empoderen y puedan acompañarte de la mano en tus acciones... ¡No dejes que te frenen!

Cuando tengas miedo, pregúntate:

¿Qué es lo peor que puede pasar?, ¿Por qué piensas que va a pasar lo peor?

Verás que incluso lo peor no era tan terrible.

Si algo te da miedo, es la señal de que tienes que hacerlo, así que no te lo pienses. ¡Hazlo!

Como dijo Marie Curie: “En la vida no hay nada que temer, solo hay que comprender”.

Realmente el miedo es una reacción ante lo desconocido. Si conoces y comprendes aquello que te paraliza, dejará de darte miedo.

Si el miedo te está impidiendo vivir tu vida con plenitud, ya es hora de que lo dejes marchar.

La única manera de vencer tus miedos es haciendo aquello que temes una y otra vez, experimenta el resultado y te darás cuenta de que no había razón para tener miedo.

Cuando tengas miedo de tomar una decisión, no te quedes sin hacer nada, toma esa decisión. Siempre avanzarás más, sea acertada o no, que si no la tomas.

Hazlo. Toma una decisión y llévala a cabo, solo pueden pasar dos cosas, y ninguna de ellas te va a matar:

1. Que la decisión sea correcta: entonces te sentirás feliz. ¿Qué habría pasado si no hubieras tomado la decisión por miedo? ¿Qué te habrías perdido? ¿Ves como merecía la pena?

2. La otra posibilidad es que no fuera la más acertada; en ese caso, ¿Qué es lo que ha pasado? ¿Has muerto? No, ¿verdad? Nada es tan terrible, habrás aprendido de ese error y habrás crecido como persona.

Ya estás a años luz de los que no llegaron a tomar ninguna decisión por miedo a equivocarse.

Escribe tus miedos, eso hará que seas más conscientes de ellos; escribe las consecuencias que pueden tener para ti y lo que te está limitando, y qué es lo peor que te podría pasar.

Al ponerlo por escrito, te vas a dar cuenta de que las consecuencias de hacerlo no son tan graves. Es mucho peor quedarte estancado por no querer dar ese paso que sabes que tienes que dar.

¡¡¡A POR ELLO!!! ¡¡Te veo en el próximo artículo!!

Sara Cortés

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

@Redes Sociales

saracortesoficial@gmail.com

☎+34613116400



"Lo débil y lo tierno
vencen lo duro y lo
fuerte."

LAO TSE

Lao-Tse, conocido también por Lao Tzu, cuya traducción significa "viejo maestro", es considerado como uno de los filósofos más relevantes de china. Su obra más significativa es el Dào Dé Jing o más conocido como Tao Te Ching, obra esencial del Taoísmo.

EL PODER DE LA CONCIENCIA

¿Quién no se ha encontrado alguna vez entre luces y sombras?

Me voy a permitir mantenerme en el anonimato, porque a veces no es tan importante el nombre, sino el sentirse acompañado o acompañada en un camino que tantas veces no es fácil para muchas personas.

Yo también me encontré un día entre sombras. Más que un día, diría que desde donde yo me encontraba, me parecieron varias vidas, porque cuando estás entre sombras más que entre luces, parece que se detiene el tiempo y que lo que estás viviendo y sintiendo, no se va a marchar de tu vida.

Por suerte esa mentira, no es más que una patraña de la mente para seguir alimentando, por absurdo que parezca, su necesidad de dolor, pues el tiempo como dicen, cura todas las heridas, aunque unas tarden más tiempo que otras en sanar, y aunque muchas de esas heridas, más veces de las que puedas llegar a imaginar, parezca que no sanen del todo.

Lo que sí es cierto es que a la mente le encanta el drama, y es capaz de cualquier cosa por mantener la mentira que sustenta su fuente de alimento: "El dolor inconsciente".

Y esto no significa que no seas consciente del dolor, vaya que lo eres. Significa que no eres consciente que dentro de ti está esa luz capaz de disipar esas sombras que te tienen poseída, que te tienen hipnotizado hasta el punto de sentir que has perdido tu voluntad absoluta, tu convicción, tu esencia, tu verdadero ser.

No creas que por ello tu mente es mala, pues no es fácil adjudicar bondad o maldad en este mundo de dualidad.

La mente solo es un fino velo que deja entrever más allá de lo que seguramente seríamos capaces de comprender si mirásemos bien. Un medio por el que pueden atravesar, o tal vez permanecer, esas frecuencias a las que llamamos pensamientos, recuerdos, pasado o futuro...

Solo hay una forma de recuperar el poder sobre nosotros mismos y sobre nuestra esencia, y esta es ser conscientes del poder de la conciencia. Darte cuenta realmente que la mente te pertenece y que no eres ella, sino que ella forma parte de ti sin ser tú, pues tú, eres CONCIENCIA.

The Dark Side of the Moon

DESCONEXIÓN CREATIVA

EL ARTE DE REENCONTRARTE

El arte es un medio de expresión más, como lo es la escritura, la música, etc.

La gente piensa que debes ser o tener una carrera para poder expresarse visualmente mediante las artes plásticas.

No es siempre así, depende de los objetivos de cada uno. Si quieres dedicarte a ello profesionalmente y tener una base sólida en cuanto a técnica, entonces sí.

Pero existe otra vertiente sin pretensiones de cumplir con unos parámetros profesionales y es simplemente la de la parte lúdica, donde se aprende lo que se quiere, pero sobretodo sirve como método de descarga emocional.



Enseñar a dibujar y pintar para aprender técnica, es un camino largo y nada sencillo, así que puede ser cuanto menos relajante y quizás en contraposición algo estresante.

Pero cuando se va por la vida sin prisa y sin grandes pretensiones no realistas, el dibujo y la pintura se convierten en un gran aliado para descargar y encontrar momentos de conexión con uno mismo y de desahogo emocional.



Aquí reside la diferencia de enfoque. El arte puede ser muy terapéutico si se enfoca de la manera adecuada.

Uno empieza a conocer su temperamento, y a modularse consiguiendo con ello desconectar del exterior y centrarse en su mundo interior.

Cuando esto ocurre, todo lo demás deja de ser importante durante ese tiempos.

Esto se refleja en forma de paz, sosiego, seguridad, autoestima, autoconfianza, a veces incluso de extrañeza, porque cuando uno se topa consigo mismo, en ocasiones es incómodo al no estar por desgracia acostumbrados a la auto-observación.



En definitiva, es un viaje fantástico que todo el mundo debería experimentar. Además conectas con tu niño/a interior con todo lo que conlleva.

Para mí, verlo en los alumnos es verme a mi reflejada cuando pinto y me abstraigo del mundo de la inmediatez. No importa tanto el resultado sino el proceso y cómo se vive.

Olga Esteban Altabella

Profesora de Artes Plásticas

Escuela Olga Esteban *Escola d'Art*

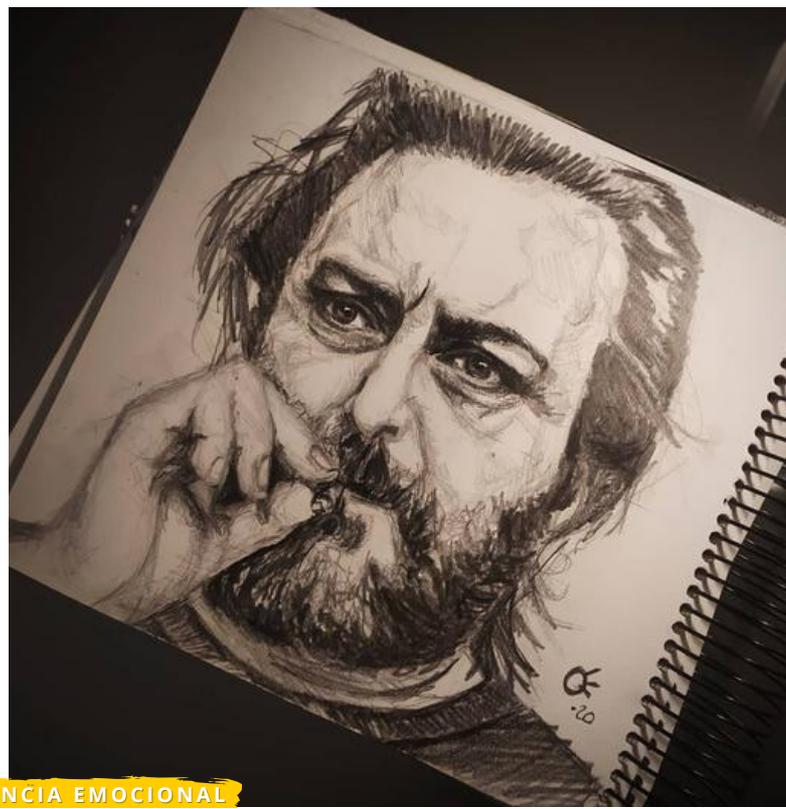
Licenciada en Bellas Artes

www.olgaesteban.com

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

info@olgaesteban.com

☎ [693 650 129](tel:693650129)



No todo lo que
es oro reluce,
ni toda la
gente errante
anda perdida.

J.J.R TOLKIEN



*Tolkien fue un escritor, poeta,
filólogo, lingüista y profesor
universitario británico. Su obra más
famosa y por la que es más conocido
es El hobbit y El Señor de los Anillos.*



La laguna de la Mata (Torrevieja)
Pilar Martín
[@pilar_m.1210](#)

EL COLOR DE LA COMPLICIDAD

“Nuestra complicidad se alimentaba de confidencias compartidas, pero también de medias palabras y de comentarios silenciosos”.

Delphine De Vigan
Escritora y Guionista

Siguiendo el hilo de esta maestra francesa de las palabras, podríamos decir que la mayoría de las veces es desde el silencio de donde surgen las mayores muestras de complicidad.

Podemos pensar en frases, colores, miradas o palabras que representen la complicidad. Pero en este caso, y haciendo honor a esta maravillosa sección dedicada al arte de la fotografía, es una imagen la que hemos tomado como referencia para dar protagonismo a esta maravillosa palabra.

¿Qué emoción representa para ti esta imagen?

Pilar Martín, desde Alicante, nos comparte esta preciosa fotografía de esta tierna pareja, donde el color de la complicidad se tiñe de atardecer.

Gracias Pilar por participar.

ESCRIBE CON TU LUZ

Envíanos tu fotografía explicando la emoción que representa para ti. Publicaremos la foto más original en la próxima edición del magazine.

[Envíanos tu fotografía aquí](#)

BELLEZA Y UN PASEO POR LAS EMOCIONES

Seguimos explorando cómo la neurociencia se aplica para optimizar los procedimientos estéticos y terapias corporales desde una perspectiva científica y consciente. La conexión entre la neurociencia, la belleza y las emociones.

Además te propongo algunas propuestas científicas para conseguir un equilibrio y bienestar, duradero y sólido.

La belleza es mucho más que una mera apariencia; es una experiencia que toca las cuerdas más profundas de nuestras emociones.

La neurociencia ha desvelado que la percepción de la belleza desencadena la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina, que están vinculados a la felicidad y la conexión con otros.

Sí, la belleza tiene el poder de alterar tus emociones y dejarte maravillado.

PROPUESTAS

LOS TRATAMIENTOS Y TÉCNICAS COMO UNA VÍA PARA LA BELLEZA CONSCIENTE

Los tratamientos corporales, como masajes, terapia de spa, yoga, chikung, taichi, y practicar ciertas técnicas respiratorias, pueden ser herramientas efectivas para abordar el estrés y promover la belleza consciente.

Estas prácticas ayudan a reducir la activación de la amígdala, una región cerebral relacionada con la respuesta al estrés, y estimulan la liberación de neurotransmisores que promueven el bienestar, como la serotonina y la oxitocina.

Además, el tratamiento corporal nos conecta con nuestra propia fisicalidad y nos ayuda a ser más conscientes de nuestro cuerpo.

Al estar presentes en nuestro propio ser, podemos apreciar mejor la belleza que emana de la salud y la vitalidad. En última instancia, la integración de la belleza consciente en los tratamientos es una poderosa combinación.

Al abordar la percepción de la belleza desde una perspectiva tanto cerebral como corporal y emocional, podemos experimentar una transformación profunda en nuestra apreciación de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

Al practicar la belleza consciente y los tratamientos de pies a cabeza de manera regular, podemos mejorar nuestra calidad de vida de manera significativa.

Esto nos permite no solo sentirnos más hermosos y saludables, sino también experimentar un mayor bienestar emocional y mental en nuestra búsqueda de una vida más consciente y significativa.



¿ESTÁS LISTO PARA EL DESPERTAR DE LA BELLEZA?

La neurociencia está revolucionando la forma en que abordamos los tratamientos corporales y faciales. Al entender mejor cómo el cerebro influye en nuestra percepción de la belleza y el bienestar, los profesionales pueden ofrecer tratamientos más efectivos y conscientes.

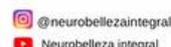
Al adoptar un enfoque basado en la neurociencia, estamos dando paso a una nueva era de belleza que valora tanto la salud mental como la física y emocional.

La neurociencia nos ha llevado detrás del telón de la belleza, revelando que esta es mucho más que una superficie pulida. Es una experiencia cerebral y emocional que puede enriquecer nuestra existencia.

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



Neurobelleza Integral



Soltar es necesario,
para poder crear con
mayor abundancia.

“Lo que resiste persiste. Suelta, limpia y libera todo residuo que no te deje avanzar en tu proceso de darte, todo aquello que mereces”.

Y seguimos bailando al son de los Eclipses tras recibir las energías de este segundo Eclipse lunar en Tauro, que tuvimos el pasado día 28 de octubre.

Este segundo eclipse trae consigo un período de reflexión y cambio, respecto a un cierre de dos años en cuanto a la depuración de dependencias que te generaron los traumas que has vivido.

Por lo tanto, te puede traer pérdidas materiales necesarias, por depender de otro para sobrevivir. Te habla de depurar estructuras familiares para salir del patrón de dependencia, te ayuda a sanar las heridas para tomar las riendas de tu vida y centrarte en crear abundancia por ti mismo.

¿Que heridas se pueden activar con esta energía?

- **Ansiedad** por no tener lo que deseas y querer llenarte con cosas para llenar el vacío.
- Sentir que pierdes muchas cosas de **valor**, que te lleven a pensar que vas a morir si te quedas sin ellas.
- Experiencias que activan **traumas** del pasado que tiene que ver con agresiones abusivas.
- Querer controlar lo que sucede en tu vida, para no perder tu **estabilidad económica**.
- **Apego** al cambio y a soltar lo que se quedó estancado, para depurar partes tóxicas que se estaban estancando.

Herramientas para integrar estas energías:

- **Evalúa tus finanzas:** Haz un presupuesto, ahorra y busca nuevas formas de invertir.
- **Fortalece tu seguridad económica:** Piensa en cómo puedes crear un colchón.
- **Reevalúa tu autoestima:** Reflexiona sobre lo que realmente valoras en la vida.
- **Refuerza tu seguridad emocional:** Trabaja en el autocuidado emocional y busca terapia.
- **Fortalece tus relaciones:** Comunica, evita la posesividad y fomenta la confianza.
- **Renueva la pasión en el amor:** Sorprende a tu pareja con gestos de amor.
- **Conéctate con la naturaleza:** Pasar tiempo al aire libre puede ser terapéutico y te ayudará a encontrar el equilibrio.
- **Practica la paciencia:** Oportunidad para ser paciente contigo mismo y con los demás.
- **Meditación y reflexión:** Dedicar tiempo para ver tu realidad a través de la calma.
- **Planificación financiera a largo plazo:** Invierte en aquello duradero en tu vida.

Todavía queda mucho por contar y el próximo mes llegan eventos que no te puedes perder...

ESTEFANÍA NUÑEZ

Astróloga terapeuta evolutiva.

Terapeuta en biodescodificación y herida troncal infantil.

Sanadora y canalizadora energética a nivel relaciones.

www.terapiaorganica.com

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

terapiaorganica.estefania@gmail.com

Tu Momento Autoestimista

Organiza,
Prioriza y
Planifica



¿Cómo vas a lograr tu "paz mental" si siempre tienes la cabeza llena de cosas"?

Si eres una persona tan caótica como lo era yo, seguramente tienes la sensación de ir por la vida "como pollo sin cabeza", de un lado al otro, haciendo mil cosas y ninguna, con la sensación de que te pasa el día y no has hecho nada de lo que te habías propuesto.

El mayor problema de todo esto, es que la frase estrella del día es: **No tengo tiempo...** y por supuesto y aunque no lo digas, o te cueste reconocerlo, esta frase termina así: **... para mí.**

¡Te sugiero este Momento Autoestimista!

ORGANIZA

¿Te acuerdas que en la pasada edición te propuse tener "Tu Momento Autoestimista" y te hablé de lo importante que era tener ese momento? Ahora responde... ¿Lo has tenido?

Si la respuesta es no, seguramente la respuesta que me darías si me tuvieras enfrente sería:

¡Exacto! la que está marcada en **rosita** un poco más arriba... (Llámame brujita, no serás la primera).

¿Entiendes la importancia de organizar, priorizar y planificar "Tu Momento Autoestimista" dentro de tus quehaceres del día?

Organiza tu día el día de antes y sé realista. Haz una lista de todas las cosas que quieres hacer, así tendrás mucha más claridad y dejarás de ir por la vida "como pollo sin cabeza".

PRIORIZA

Coje la lista anterior y ordénala por orden de prioridad. De nuevo se realista. Hay cosas que no hace falta que pongas en la lista. Es obvio que tienes que ir a trabajar y recoger a los niños de la escuela, eso ya lo sabes.

Prioriza tus quehaceres y entre esas prioridades, incluye "Tu Momento Autoestimista" (puedes repasar el artículo anterior si no sabes cómo empezar).

Si sigues teniendo sensación de falta de tiempo, haz una lista con las cosas que no son prioridad, que te hacen perder el tiempo y podrías invertir en cosas más importantes.

PLANIFICA

¿Recuerdas los horarios del colegio? Con sus horas, sus tiempos de descanso...

¡Vuelve a ser niño!

Crea tu propio horario siguiendo el modelo del cole. Es muy fácil y práctico. Utiliza colores y por supuesto ten en cuenta el tiempo de "recreo".

Tal vez te parecerá una tontería, pero crear un horario como el del cole ha cambiado mi vida y la de muchas personas que siguen esta sencilla práctica. Ya me contarás... y ya te contaré más Momentos Autoestimistas que cambiarán tu vida.

Silvia Signes

Mi Libreta Autoestimista

www.larevolucionautoestimista.com



¿QUE ES UN RETIRO?

Vivimos en una sociedad caótica, no sabemos respirar, nuestros pensamientos están descontrolados, acumulamos dinero, poder, amistades... sin alimentar nada con eso.

Estas actividades ofrecen una excelente oportunidad para olvidarte del estrés y conectar contigo mismo y con la naturaleza.

Aunque hablaremos de muchos tipos de retiro, en esta ocasión, nos enfocaremos en los retiros de yoga. Un viaje a tu interior rodead@ de armonía, asanas, meditaciones y nuevos amigos.

¿QUÉ ES UN RETIRO DE YOGA?

Los retiros de yoga permiten conectar mente, cuerpo y alma. Es tiempo y espacio que dedicas a ti misma de manera especial.

A diferencia de las clases de yoga, lo que se suma a estos encuentros, es el tiempo y la calidad de ese tiempo que te estás dedicando.

Si todavía no sabes qué vas a hacer en tus próximas vacaciones y eres una apasionada del yoga o te gustaría iniciarte en esta práctica, un retiro puede ser el plan ideal para ti.

Sin duda, una alternativa de viaje muy distinta y transformadora y de la que, en la actualidad, puedes disfrutar en casi cualquier lugar.

Además, aunque en muchas clases de yoga también se suele dedicar un tiempo a la meditación, en los retiros es una práctica tan importante como el yoga. Algo que beneficia, no solo a tu organismo, sino también, a tu bienestar emocional.

¿CUÁNTO DURA UN RETIRO DE YOGA?

En la actualidad puedes encontrar retiros desde 1 noche hasta 10 noches e incluso meses.

También puedes elegir qué actividades realizar y qué estilo de Yoga prefieres, tanto en la montaña como en la playa. Retiros hay miles.

Los precios dependerán de las actividades, el lugar, los días... No tienen por qué ser siempre excesivamente caros pero ¡jojo!. Siempre tienes que saber con quién estás tratando, de qué tipo de retiro se trata, que ofrecen, quien hay detrás de la organización... etc.

EL PODER DE CONTROLAR LA MENTE ES LA CAPACIDAD DE ELIMINAR TODO LO QUE SEA UN OBSTÁCULO PARA SER FELIZ

¿PERO COMO ESCOGER EL ADECUADO PARA NOSOTROS?

Como he dicho, retiros hay miles hoy en día. No te precipites y busca el que más se adapte a ti.

Te recomiendo que empieces por buscar retiros que te ayuden a sacar el máximo partido a tu vida y que te ofrezcan herramientas que te ayuden en tu día a día como por ejemplo:

- Encontrar un lugar donde recobrar fuerza y volver a conectar contigo en esencia saliendo de la rutina sin prisas.
- Nuevos hábitos saludables que te acercan a cuidar tu cuerpo, mejorar tu alimentación, el cansancio, decirle adiós al dolor, como afrontar o evitar el estrés...
- Mejorar en tu práctica de yoga tanto si ya llevas años de práctica como si es tu primer encuentro con el yoga.
- Recuperar tu fuerza y felicidad, renovar tu energía y vitalidad, relajarte y llenarte de alegría.
- Compartir vivencias distintas que te dan oportunidad de estar en contacto con personas de las que puedes aprender muchísimo.
- Y no menos motivador, ¡permitirte conocer lugares nuevos!

¿QUÉ SE HACE EN UN RETIRO?

Se trata de una convivencia de varios días en algún 'rincón del mundo', para recuperar la armonía y la conexión con uno mismo, siempre en contacto directo con la naturaleza, a través de la práctica de esta disciplina y de la meditación.

Algo que nos permitirá deshacernos del estrés, relajarnos y recargarnos de energía positiva para enfrentar las cosas desde una perspectiva distinta a nuestro regreso.

El Yoga nos enseña a volver a nuestra esencia, a ser niños, a vivir con lo que realmente necesitamos, a disfrutar el ahora, a observarnos, a amar de verdad sin prejuicios, a eliminar y desapegarnos de lo que no necesitamos.

ADEMÁS DE PRACTICAR YOGA Y MEDITACIÓN LOS RETIROS COMBINAN OTRAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS AL AUTOCONOCIMIENTO Y EL BIENESTAR.

Cada retiro está enfocado de una manera diferente, pero todos comparten una misma base. Vivir por unos días como un yogui para integrar el aprendizaje y conectar con tu ser en un entorno donde se respire paz y bienestar.

Normalmente se acompaña de una alimentación basada en una dieta vegetariana o vegana y detox, ya que el yoga promueve la no violencia (Ahimsa), uno de los 'Yamas' (el primero de los 8 pasos del yoga).

Estas actividades son intensas pero muy reparadoras y sobre todo, al estar todo el día concentrada en ello, adquieres muchas herramientas para aplicarlas luego en el día a día.

¿QUÉ TE LLEVAS DE VUELTA?

La mayoría de los participantes asegura que a la vuelta ya no van a ser los mismos, ya que después del retiro y haber experimentado vivencias enriquecedoras, su cuerpo y su mente han desconectado del estrés diario y las obligaciones.

De alguna manera, tienes que incorporarte al trabajo, las presiones y el bullicio, (aunque esta vez con nuevas herramientas), pero si integras lo aprendido y llevas la práctica a tu rutina, este viaje consciente, como otros de los que te hablaremos, sin duda habrá merecido la alegría.

Desiré Carmona

www.pranayamadventure.com

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

pranayamadventure@gmail.com



PROTEGE TU CEREBRO DE FUTURAS ENFERMEDADES DEGENERATIVAS

La salud de tu cerebro hoy es la consecuencia de cómo lo has tratado durante toda tu vida. Las decisiones que tomes hoy, afectarán igualmente a tu cerebro del futuro. ¿Te unes a la tribu BRAIN-FRIENDLY?

¿Cuánto sabes sobre tu cerebro?

Mario Alonso Puig responde que entre un 5% y un 7% pues no se sabe aún qué equivale al 100% del mismo.

¡Nuestro cuerpo contiene un universo por descubrir! La ciencia va desmenuzando paso a paso la magia que llevamos dentro. Utilicemos ya los descubrimientos científicos recientes para potenciar las maravillas de nuestro cuerpo.

Personalmente, las partes que más me fascinan del cerebro son los hipocampos, las amígdalas, la corteza cingulada y la ínsula. ¿Por qué?. Su buen uso puede mejorar nuestra vida cotidiana. ¡Es salud física y mental!.

El HIPOCAMPO está relacionado con los procesos de aprendizaje y memoria. Cuanto más fortalecido esté, mejor toma de decisiones tendremos, mejor control de nuestros estados de ánimo y generaremos mayor creatividad. Su cercanía con la amígdala lo hace esencial para el control del estrés y estados anímicos de ira y miedo.

Maduramos y nutrimos las neuronas del hipocampo al hacer ejercicio físico diario y comer una dieta mediterránea saludable.

La AMÍGDALA (no lo confundas con los ganglios de la garganta) está involucrada en muchas de nuestras emociones, particularmente las relacionadas con la supervivencia, el miedo y la ira.

¿Te ha pasado alguna vez que estando muy enfadado has dicho barbaridades de las que luego te has arrepentido?

Eso ocurre porque has sufrido un SECUESTRO AMIGDALINO.

Al enfadarnos, la amígdala se inflama dejando la corteza frontal del cerebro bloqueada. Es decir, la amígdala inflamada no deja pensar.

¡Secuestra a la parte pensante de tu cerebro!

Ya tienes una excusa la próxima vez que tengas que pedir perdón por palabras desafortunadas:

“LO SIENTO. ¡HE SUFRIDO UN SECUESTRO AMIGDALINO!”

¿Cómo conseguimos que la amígdala vuelva a su tamaño ideal?



Por medio del ejercicio físico, la meditación, la atención plena y el pranayama.

La CORTEZA CINGULADA y la ÍNSULA son las protagonistas de nuestro sexto sentido. Como explica Nazareth Castellanos, el cerebro obtiene un montón de información de nuestra postura corporal.

Donde más neurotransmisores “chivatos” hay es en la cara (la zona de la boca y del ceño), en nuestras manos y en los hombros. De ahí, la importancia de sonreír aunque no nos apetezca y de “ponernos en jarras” como *Superman* o *Wonder Woman* para subirnos la testosterona y bajar el cortisol en sangre.

¡Pruébalo!. Y cuéntame qué cambios has sentido.

“Podemos ser escultores de nuestro cerebro SI NOS LO PROPONEMOS”.

Santiago Ramón y Cajal.

La ÍNSULA encierra el conocimiento sobre quién soy yo y qué concepto tengo de mí mismo. Para tener mi autoestima a raya necesito descubrir mi yo interno.

La CORTEZA CINGULADA tiene forma de un paraguas fino que separa el consciente del subconsciente. Debemos ensancharla para permitir la permeabilidad entre nuestro consciente y subconsciente.

Es decir, descubrir quiénes somos realmente, qué grabaciones del pasado están mejorando mi presente y qué grabaciones tóxicas debo sanar para dirigir mi vida hacia una meta futura mejor.

Comienza desde hoy mismo.

5-4-3-2-1... ¡YA!

Es tu momento de inversión en tu salud física y mental. Recuerda que estás apostando por tu NEUROPLASTICIDAD CEREBRAL y todas tus mejoras potenciarán tu convivencia familiar, social y laboral.

Juana M^a Acuña Cueva

Coach en Crecimiento Personal y
Divulgadora Científica

crecimientopersonalatopee@gmail.com

[Canal Youtube](#)

[Tiktok](#)

[Instagram](#)

SECRETOS ANCESTRALES BAJO LA LUPA DE LA NEUROCIENCIA

LA SANACION DE LAS FRACTURAS DEL ALMA

La ciencia, a lo largo de los últimos años, logró relacionar nuestro historial genético y los aprendizajes conscientes e inconscientes con nuestras emociones, comportamientos sociales e incluso las enfermedades que padecemos.

Durante este proceso, en el afán de encontrar técnicas de trabajo, se investigaron diversas Medicinas y terapias Ancestrales chamánicas que demostraron ser empíricamente eficientes a la hora de crear intervenciones.

En este caso abordaremos una técnica concreta, “*La sanación de las Fracturas del Alma*”, entre muchas otras que también trataremos como: La ciencia de las respiraciones; El desarrollo del Guerrero; Recapitulación Chamánica, Técnicas de Autocepción y Autopercepción...

En la cosmovisión Chamánica, la enfermedad es vista como una dolencia espiritual. Dentro de esta visión, el fenómeno más impactante lo constituye la fragmentación y pérdida de una o varias partes del alma de una persona.

En circunstancias dolorosas, por lo general traumáticas, una parte del alma puede fracturarse y separarse del cuerpo físico de una persona viva para no sentir dolor. La consecuencia de esta fractura, es que perdemos una parte de la energía vital, y no podemos estar completamente en el aquí y ahora con toda nuestra fuerza y poder personal.

Como no nos damos cuenta de que estamos fracturados, perdemos la alegría, el brillo de la mirada, las ganas de vivir y se hace imposible cumplir con nuestro propósito en la vida.

Una vez que el alma se fractura, el fragmento que se ha separado puede que permanezca en el evento traumático donde ocurrió, o bien puede que ese fragmento quede atrapado en una dimensión desconocida y no pueda regresar al cuerpo físico.

Para nuestra mente racional y para el pensamiento científico que predomina en nuestra cultura, es difícil aceptar que este fenómeno del alma tenga lugar verdaderamente, sin embargo, a nivel inconsciente, tenemos un registro íntimo de esta pérdida cuando sin darnos cuenta decimos:

“Sentí que me volvió el alma al cuerpo” o, “Siento que no estoy completo”, o “Se me fue el alma a los pies”.

Estas no son meras metáforas. Cuando una persona se expresa de esta manera, está describiendo, sin saberlo, la desfragmentación del alma.

Los traumas emocionales pueden provocar disociaciones mentales y división de la conciencia como mecanismo defensivo.

La experiencia del trauma queda así guardada y reprimida en un fragmento de la conciencia, creando una subpersonalidad que se aísla de la conciencia principal.

Cuando el trauma original se resuelve, esta subpersonalidad puede ser devuelta en la totalidad de la conciencia.

Pero si por consecuencia de un evento traumático se produce una fractura del alma, ese fragmento no puede ser reintegrado mediante las técnicas psicoterapéuticas habituales, por la simple razón de que ese fragmento no se encuentra aquí, en nuestra conciencia física, sino que se encuentra en otra dimensión más allá de nuestro alcance y de nuestro conocimiento como terapeutas.

Casi siempre, todos estos fragmentos pueden ser recuperados mediante trabajos de regresión consciente o viajes chamánicos.

Puede ser que el paciente no recuerde dónde se encuentra dicho fragmento de su alma que se ha perdido y no pueda recuperarlo. Se debe a que esta fractura del alma se encuentre en otra realidad o ha sido capturada por otra entidad espiritual.

El hecho es que trabajando con diferentes técnicas terapéuticas podemos llegar a las mismas conclusiones, independientemente al tipo de abordaje que se utilice .

Desde la Neurociencia, dichas técnicas fueron estudiadas y probadas en pacientes mediante escaneos cerebrales para entender qué sucedía en el cerebro.

Estas técnicas llevan el nombre de desprogramación y reprogramación emocional.

Mas adelante seguiremos revelando y profundizando en los secretos ancestrales bajo la lupa de la Neurociencia.

Ramiro Anzorena

Bioneuro desprogramación,
reprogramación celular, neurociencia,
sanaciones ancestrales y pranica.

www.bioneurovida.com.ar

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

[@ramaanzo](https://www.facebook.com/ramaanzo) y [@sanadoteelalma](https://www.facebook.com/sanadoteelalma)

Fb: Ramiro Anzorena

+5492236812361

ramaanzorena96gmail.com

Vampiros Energéticos

Con conciencia, examen personal y foco, puedes conseguir bienestar y alta vibración en sitios hostiles para ti.

En ocasiones, tenemos que estar en lugares o en compañía de personas que nos incomodan e incluso nos saturan, pero como no tenemos otra opción que estar ahí, ya sea porque es nuestro puesto de trabajo, un acto familiar o un compromiso, tenemos que aprender a mantener nuestro estado vibracional alto y no dejar que lo modifiquen.

Hoy me voy a centrar en qué podemos hacer cuando estamos con personas tóxicas, los llamados: "*Vampiros energéticos*". Ellos son quienes te chupan tu energía poco a poco hasta que te consumes, bajando tu vibración a su mismo nivel. Entonces, como ellos, todo lo ves negro, estás enfadado sin saber exactamente por qué, y te encuentras sin fuerzas ni motivación alguna.

¿Te has encontrado con alguno en algún momento de tu vida? O peor aún... ¿Lo tienes que sufrir a diario porque es algún familiar o compañero de trabajo? Si es así, este artículo es para ti.

Lo primero que hay que tener claro es que por muy negativa que sea esa persona, TÚ tienes la capacidad de desvincularte de ella, y ser responsable de elevar tu vibración (con música, meditación, mantras, deporte, buena alimentación...).

Es importante que comprendas que si estás viviendo esta experiencia, es porque tienes que aprender algo de ella, ya sea paciencia, comprensión o saber poner límites sanos, por poner algún ejemplo.

Pregúntate, ¿Qué tengo que aprender de esta situación? ¿Qué me está enseñando?



Seguramente esa persona vive con unas heridas que le llevan a comportarse así. Por supuesto no digo que tengas que sufrirlo tú, sino que al ser consciente de ello, no lo tomarás de forma personal, pues no es por ti, sino por él o ella.

Por último, y para mí descubrirlo fue la guinda del pastel, cuando veas a esa persona "echando peste" por la boca, con negatividad y criticando, pregúntate: ¿En serio voy a alimentarte? ¿Voy a consentir que te des un banquete conmigo?

¡NOOOO!

Por lo tanto, ignóralo, no le prestes atención, no respondas ni para bien ni para mal, ¡Evádetes!. Sí, puede que se enfade más porque no está consiguiendo lo que quiere, que es alimentarse de ti y bajarte la vibración, pero no se lo permitas.

Mi truco: Para recordármelo, tengo un cartel en mi ordenador en el cual pone: **"NO TE VOY A DAR ÑAM"**

Yolanda Díaz Instructora de Mindfulness

Creadora del Programa Viviendo el Presente

@viviendo_el_presente_

@viviendoelpresenteahora

AROMATERAPIA DE OTOÑO: RESPIRA SALUD CON ACEITES ESENCIALES

"Descubre cómo los aceites esenciales pueden mejorar tu bienestar en la estación otoñal y maximizar tu salud respiratoria"

El otoño es una estación de transición que trae consigo cambios en el clima y la atmósfera. A medida que las hojas caen y el aire se vuelve más fresco, nuestra salud respiratoria puede verse afectada.

La combinación de aire más frío y seco con la posible presencia de alérgenos estacionales puede hacer que la respiración sea más desafiante. Sin embargo, existen formas naturales y efectivas de mantener una salud respiratoria óptima durante esta temporada:

Los aceites esenciales. La respiración es una función esencial de nuestro cuerpo, pero rara vez le damos la atención que merece.

En otoño, la importancia de una respiración adecuada se acentúa porque el aire más frío puede irritar las vías respiratorias y llevar a problemas como congestión nasal y tos. Aquí es donde los aceites esenciales entran en juego. Estas sustancias concentradas extraídas de plantas aromáticas tienen propiedades beneficiosas para la salud respiratoria.

¿Qué aceites esenciales recomiendo para respirar en esta estación?

Por su efecto balsámico, capacidad para despejar las vías respiratorias y aliviar la congestión:

- El eucalipto radiata

- El pino Silvestre

-La Lavanda que tiene propiedades antiinflamatorias y relajantes. Además, estas propiedades pueden ayudar a aliviar el estrés y la tensión que a menudo se traducen en una respiración superficial y rápida.

Para aprovechar al máximo los aceites esenciales en otoño, puedes considerar utilizar un difusor en tu hogar. Agregar unas gotas de aceite a un difusor permite que sus propiedades esenciales se dispersen en el aire, mejorando la calidad de la respiración en tu entorno.

También puedes aplicar aceites esenciales de forma tópica, diluyéndolos en un aceite portador, y masajear el pecho o la garganta para obtener alivio inmediato.

En conclusión, la salud respiratoria en otoño es un tema importante a tener en cuenta. La combinación de aire frío y cambios en la calidad del aire puede afectar nuestra respiración.

Sin embargo, los aceites esenciales ofrecen una solución natural y efectiva para mantener las vías respiratorias despejadas y promover una respiración saludable.

Disfruta de los beneficios de una respiración más clara y saludable durante esta hermosa temporada de otoño.



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

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

info@aromaterapiavital.com

www.aromaterapiavital.com

DE LA TEORIA EMPIEZA TU MOMENTO A LA PRACTICA Practica y fortalecerás

Cómo os decía en el anterior capítulo...

¡Ahora tenemos que pasar a la acción!

Hablamos siempre de tonificar abdomen y suelo pélvico, pero ¿Qué hago?

Bien, primero que nada vamos a buscar un espacio tranquilo y un momento del día que podamos estar un ratito con nosotras.

Nos sentaremos sobre los isquiones, o bien encima de una fitball y empezaremos a respirar profundamente con una mano en el pecho y otra en el abdomen, para observar qué está pasando.

Si lo estamos haciendo correctamente, cuando tiramos el aire, el abdomen debería ir hacia dentro.

Después de unas cuantas respiraciones, vamos a proseguir con la activación del suelo pélvico.

Además de llevar ese abdomen dentro, vamos a "cerrar" la vagina como si quisiéramos cortar el pipí.

Este fenómeno se conoce como "cremallera" o "cerrar cremallera".



Practicarlo tiene muchos beneficios:

- ✓ Conexión mente-cuerpo
- ✓ Control sobre nuestro cuerpo
- ✓ Activación de la faja abdominal en momentos de esfuerzo en nuestra vida diaria.
- ✓ Buen tono del suelo pélvico en el momento del parto
- ✓ Rápida recuperación abdomino-perineal postparto.
- ✓ Prevención de prolapsos - mayor placer en las relaciones sexuales...



A veces, lo gráfico ayuda a comprender. Por eso, te invito a que le eches un vistazo a mi Instagram, hay un vídeo de un abrazo al bebé (activación transversa del abdomen) ¡De mi propio embarazo! Puedes verlo **AQUÍ**

¿Hablamos de más cositas?

Te espero en el siguiente capítulo

Rosa Sendra Siscar

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

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

fisioterapiarosasendra@hotmail.com

☎ 649503840

LAS SOMBRAS DE LA MATERNIDAD

Conócete en cada fase de tu maternidad para vivirla desde tu intuición, tu sentir y con confianza

¿Ser madre es tan bonito como lo pintan, o está sobrevalorado?
Pues ni una cosa, ni la otra. Todo depende de cómo la vivas tú y de las decisiones que tomes al respecto.

Un maravilloso y complejo viaje que comienza en ese preciso instante en que decides convertirte en madre. Justo ahí, algo cambia en tu interior, aunque no te des cuenta, ya no eres la misma de la semana pasada, ni la de ayer, ni siquiera la de hace 10 minutos.

Todo tu cuerpo y tu mente está preparándose para crear una nueva vida. Desde la prueba de embarazo con la rayita, hasta el nacimiento y las etapas de crecimiento, cada experiencia, por igual o parecida que sea, es vivida y transitada de formas muy diferentes.

¿Sabes por qué? Porque, aunque sea evidente, cada una de nosotras somos ÚNICAS.

Pero, aun así, sigues cayendo en el error de compararte, culparte, juzgarte y criticarte, ¿Verdad? Tú también has caído en esa mentira de que la maternidad es una carrera de fondo y que tienes que llegar a todo, para demostrar a no sé quién, algo que no eres. Eso solo significa una muerte anunciada.

La maternidad en sí no debe estar enfocada en dar herramientas como si fuéramos máquinas a las que arreglar, sino, más bien, en abrazar cada situación tal y como es. Es decir, experimentar, sentir y comprender. Aceptando quién eres hoy.

Ser madre es una oportunidad de crecimiento y autoconocimiento brutal porque te permite encontrarte contigo misma y vivir tu maternidad desde un punto de vista totalmente distinto a lo que hasta ahora conoces. No va de lo que digan otras personas, va de ti.

Y ¿quién soy yo para decirte esto? (quizá te lo preguntes, o no, tampoco es relevante jajaja). Lo que sí sé, es lo que supone ser madre y el trasfondo que hay.

También sé, que en muchos momentos te sientes sola, perdida y desbordada e incluso, decepcionada contigo misma porque ni siquiera tú sabes qué te pasa ni cómo salir de ese lugar tan apático y sombrío.

Entre tú y yo, estoy casi segura, que por tu mente ha pasado el pensamiento de que te gustaría volver a ser la que eras y recuperar tu vida anterior, ¿a que sí? (pues ya adelanto, que no vas a volver a ser la de antes).

Para ir calentando motores, lo que te recomiendo es que tengas muy presente la siguiente frase, porque de esto va la sección.

Para cuidar de otros, primero tienes que aprender a cuidar de ti. Para amar a otros, primero tienes que aprender a amarte tú.

Josune García

Experta en Acompañamiento en la Maternidad y Gestión Emocional
Crecimiento Personal y Especialista en Crianza en Armonía.

FB Josune García

IG josune.g

josunegarcia@hotmail.com

662340918

CUIDA TUS PENSAMIENTOS

Toma consciencia de la relevancia de los pensamientos y sus consecuencias sobre nuestros sentimientos, emociones y conductas

¿Cuántas veces te has encontrado a ti misma divagando con multitud de pensamientos desde a saber cuanto tiempo? ¿Qué porcentaje de esos pensamientos eran constructivos para ti? ¿Qué porcentaje era dañino para tu vida? ¿Y qué porcentaje no aportaba nada?

Esto de divagar con los propios pensamientos sin tener ningún tipo de control es bastante frecuente cuando no somos conscientes y nos dejamos llevar por los acontecimientos del día a día. Es importante tener presente que esto es una tendencia que tenemos las personas con nuestros pensamientos. Los pensamientos tienen un efecto muy poderoso sobre nosotros/as.



Unas simples palabras te pueden cambiar las emociones y estas pueden acabar repercutiendo en nuestros sentimientos. ¿Quién no ha experimentado en determinados contextos el auto sabotaje diciéndose: “No estoy a la altura, no le caigo bien, pensarán que soy inútil...” con una posterior sensación de tristeza, desmotivación, inferioridad...?

Es el ejemplo más básico de lo que nos ha sucedido a todos en algún momento de nuestra vida. Pero... ¿Qué pasa si esto se repite con frecuencia? ¿Qué ocurre si este tipo de pensamientos aparecen cada vez más?

Enseñamos a nuestro cerebro a adoptar esta dinámica de pensamientos y esto se convierte en un hábito y automatismo.

El aprendizaje tal y como afirma Skinner, implica un cambio relativamente duradero en el comportamiento cómo resultado de la experiencia. Este aprendizaje es la adquisición de nuevas respuestas o la modificación de las existentes como resultado del refuerzo de una conducta.

El aprendizaje ocurre tras el refuerzo repetido de una conducta, como sucede en este caso, con la tendencia de nuestros pensamientos.

“Cuando caminamos por un mismo sendero de hierba alta una y otra vez, nuestros pasos crean una senda que se vuelve más clara y fácil de seguir”.

Por esto, quería hablarte de la importancia de los pensamientos y la repercusión que tiene en nosotros mismos, para empezar a tomar consciencia y otra actitud frente a las cosas que se nos suelen atragantar por entrar en bucles de pensamientos *“tóxico/destructivos”*.

Te voy a proponer un ejercicio para aplicar todos los días, hasta que tomes consciencia del flujo de pensamientos negativos, y posteriormente, lo hagas sin necesidad de refuerzos externos como el que te voy a proponer.

Tabla de seguimiento*

Día/ Hora	Situación	Pensamiento(s) automático(s)	Conducta posterior	Emoción	Intensidad emoción (0-10)



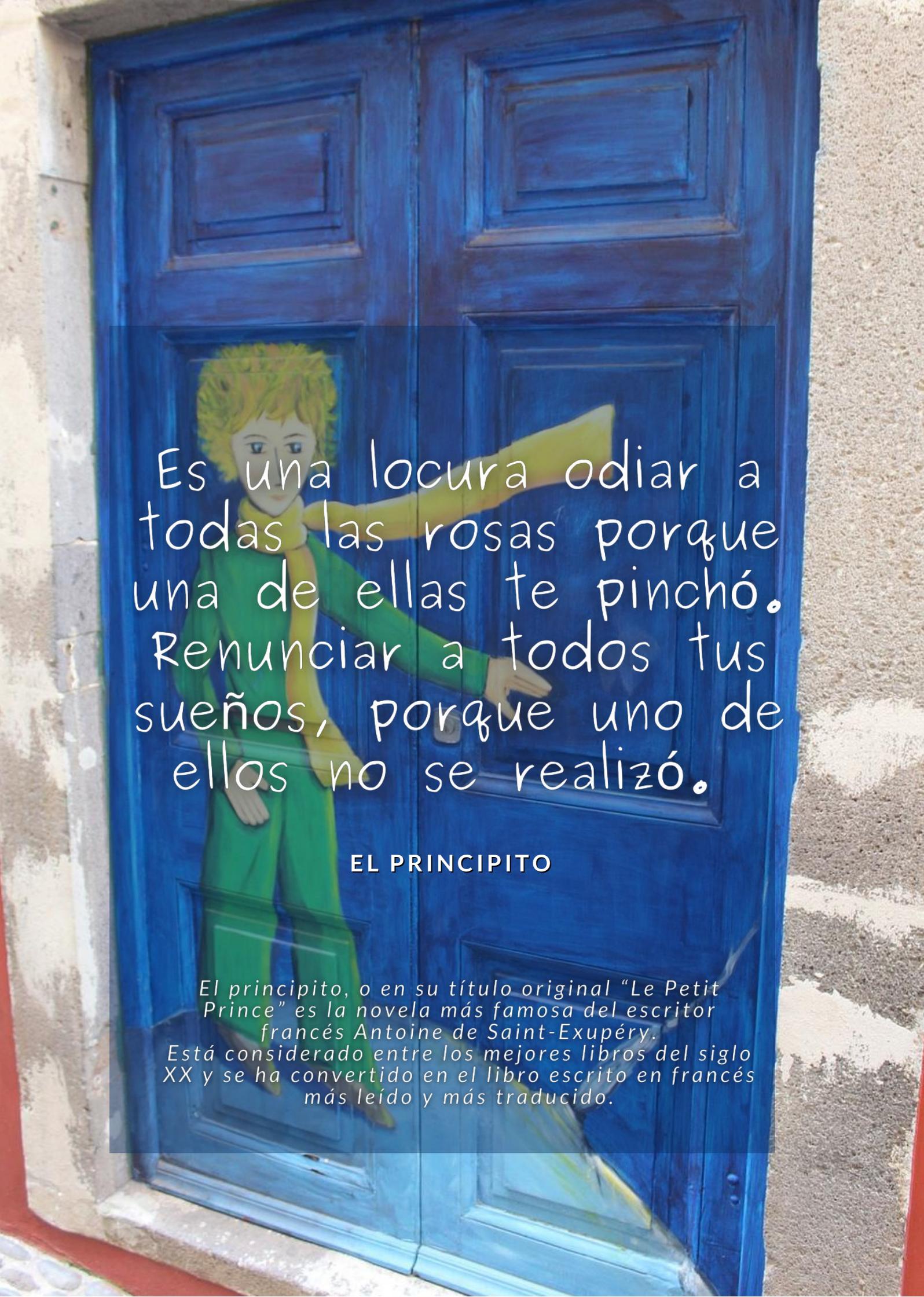
Primero observa cómo te sientes e identifica el pensamiento que te ha hecho sentir así. Anótalo en la casilla de pensamiento automático de la tabla*. Anota el día, el contexto en que te ha ocurrido, que has hecho posteriormente, que emoción ha evocado en ti y la intensidad.

Después de haber registrado varios de estos pensamientos negativos, revisa tu hoja-diario y busca patrones recurrentes. ¿Hay determinadas situaciones o desencadenantes que tienden a llevar a pensamientos negativos? ¿Hay patrones específicos en los tipos de pensamientos que tienes?

Tras este primer paso de consciencia e introspección, en el próximo capítulo te hablaré del siguiente paso para trabajar los pensamientos negativos de forma constructiva.



Paula Piera Sala
 Graduada en Psicología
[Linkedin Paula Piera](#)
paulapego96@gmail.com



Es una locura odiar a todas las rosas porque una de ellas te pinchó. Renunciar a todos tus sueños, porque uno de ellos no se realizó.

EL PRINCIPITO

El principito, o en su título original "Le Petit Prince" es la novela más famosa del escritor francés Antoine de Saint-Exupéry. Está considerado entre los mejores libros del siglo XX y se ha convertido en el libro escrito en francés más leído y más traducido.



Todos nacemos dos veces. Una el día en que llegamos a este mundo, y otra el día que descubrimos para qué.

¿PARA QUÉ ESTÁS AQUÍ?

Descubre la respuesta a la pregunta más importante que puedes hacerte

Recuerdo perfectamente el día que por fin obtuve la respuesta a esa pregunta:

“¿PARA QUÉ ESTOY AQUÍ?”

El día en que descubrí mi propósito de vida.

Nuestro propósito es la dirección a la que nos dirigimos sabiendo que cada paso que damos, es el correcto para nosotros, porque está alineado con quienes somos. Se trata de reconocer quién eres y compartirlo con el mundo.

Todo ser humano tiene el potencial para llevar a cabo aquello que ha venido a hacer. Lo único que la vida “nos exige” es ponerlo en práctica a nuestro servicio y al de los demás.

Ahora quizá estés pensando “pero es que yo tengo que ganar dinero, tengo que mantener a mi familia, tengo que pagar las facturas, pero es que yo...” y seguro que es verdad.

Todos estamos librando nuestra propia batalla. Pero todo esto nos hace olvidar lo realmente importante, y es que NO hemos venido a sufrir.

No te creas ese cuento. Te mereces algo mejor. Y no te haces ningún favor a ti, a tu familia, ni al mundo, viviendo una vida que te hace infeliz.

Entiendo tus excusas, pero yo no estoy aquí para comprártelas. Eso ya lo haces tú.

¡Quiero sacudirte! para que tu mundo se tambalee por un momento y te cuestiones las cosas.

También estoy aquí para decirte que tú puedes. Que no hay nada que se te presente en la vida que no seas capaz de superar.

Que tienes esa capacidad, porque yace dentro de cada ser humano. Que yo confío en ti, y que no estás solo ni sola.

Estoy aquí para decirte que tienes un don dentro de ti. Y que lo has escondido al mundo. Te han dicho que debías ser realista. Y te lo has creído. Y te has acomodado en una vida por debajo de tus posibilidades.

Pero en lo más profundo de tu corazón, sabes que no estás viviendo con todo tu potencial.

¿Estás dispuest@ a descubrir tu PARA QUÉ?



DANIEL MARIÑO
Mentor · Coach · Formador

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

www.danielmarino.es

@danielmarino.es

+34 650 74 53 00

HOLA, SOY YO...



**Quién me visita
todas las
mañanas**

Cada mañana al despertar me gusta hacer una reflexión...
¿Quién soy?

En este punto, en muchas ocasiones no sé qué responder, ya que nos identificamos con cosas o acciones que realizamos con gran habilidad.



¿Alguna vez te has planteado quién eres realmente? Es una pregunta que se suele obviar o que se contesta asociado a la profesión a la que te dedicas. Hola, soy (pon aquí tu profesión o a lo que te dedicas) un placer conocerte.

Pues te voy a decir la verdad, NO ERES ESO. Aunque parezca mentira es así, porque si dejaras de hacer eso... Seguirías siendo tú, ¿cierto?

Ahora, descúbrete y desnúdate (no hace falta que sea literal). Una de mis habilidades es hacer cuestionarse a las personas todo aquello en lo que creen sin decir que es lo que tienen que hacer, ya que cada uno es dueño de sus decisiones y de sus pensamientos.

¿Te imaginas vivir una vida en la que muchas de las cosas que concibes como reales, no lo fueran? ¿Cómo piensas que sería tu vida si muchos de los cimientos en los que se han basado tus decisiones, no fueran tan sólidos?

Acabo de cuestionarte tu propia naturaleza, de hacerte pensar sobre "quién eres" y estoy convencido de que no has sabido responder de forma clara, ¿es así?

Todo esto está fundamentado por la ciencia, por años de estudios, y en una pirámide originada por Robert Dills que dice tiene una estructura como la de la foto.



Ahora, viendo esa foto y teniendo en cuenta que “¿Quién soy?”, está en la segunda posición...

¿Qué sientes acerca de los escalones que vienen a continuación? ¿Conoces tus valores?

Aquí no se trata de improvisarlos, se trata de saber de forma clara cuáles son.

Los míos: Libertad, liderazgo, influencia, apoyo y comunicación 😊

De los valores hablaré en otros artículos de forma más detallada. Sobre estos valores, tenemos unas capacidades con las que tomaremos decisiones.

Estas decisiones, nos harán que nos comportemos de una manera o de otra ¿me sigues?

Y todo eso, nos dará un contexto, un entorno, ¿es tu entorno el correcto para tomar las mejores decisiones?

¿Están tus decisiones basadas en tus valores, acorde a tus capacidades y encajan con tu entorno?

Y eso, ¿en quién te convierte?

¡Aha! Ahí lo tienes, es un camino de ida y vuelta que va unido e hilado. De ahí viene la expresión “dime con quién andas...”

Me encantará que puedas reflexionar sobre esto durante este mes y que puedas establecer tu pirámide de forma que seas capaz de reconocerte en cada uno de los escalones...

Y sí..., me he dejado el último de forma consciente...

Miguel Berenguer Coach "Sin Filtro"
Formador de Alto Impacto y Creador del Programa "De Dentro Hacia Todos".

@miguelberenguerpulido

☎ +34 647924722

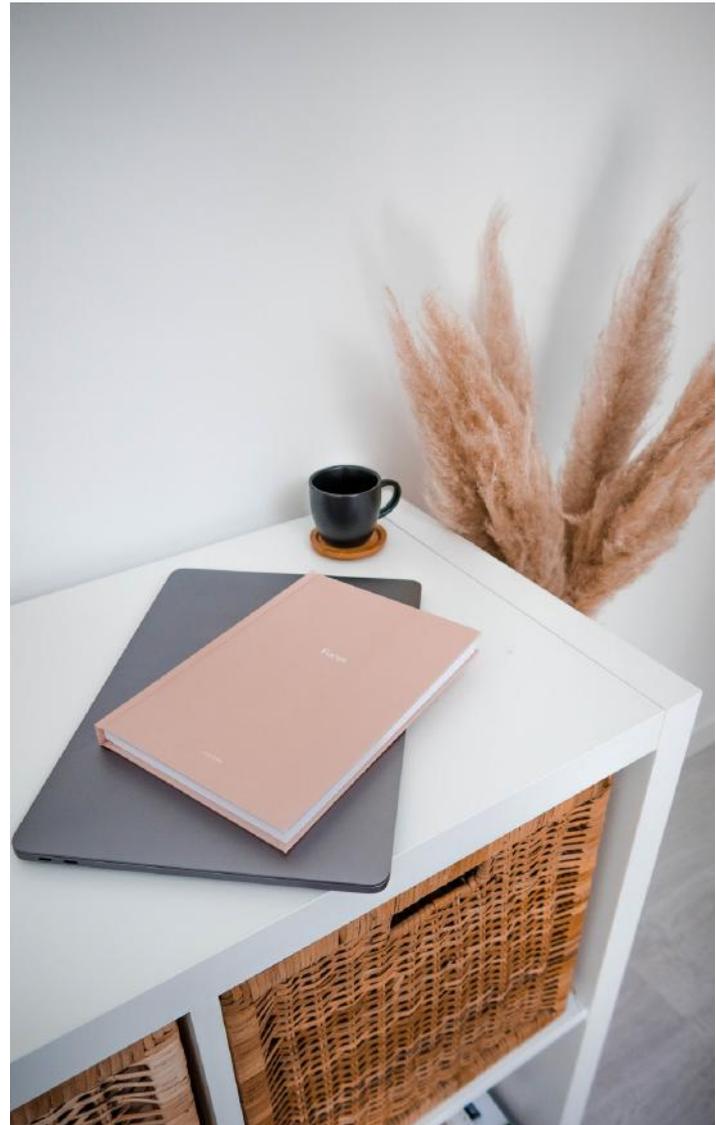
TU CASA CUENTA HISTORIAS

El vacío es el primer paso para empezar a escucharlas...

¿Te has preguntado alguna vez si tu casa tiene algo que contarte? ¿Si vas atesorando historias entre las cuatro paredes de tu hogar, que vayan marcándote un camino bonito?

Tu casa habla de ti, porque como te decía en mi primer artículo, tal y como está tu casa así estás tú. Así que urge vigilar muy de cerca qué señales te está dando cada estancia de tu vivienda y analizar cómo te sientes en cada una de ellas, para después valorar si es necesario realizar algún cambio.

¿Cómo te sientes en tu casa? ¿Nada más entrar te gusta lo que ves? ¿Abres la puerta y tienes esa sensación de volver a tu templo, a esas paredes que te refugiarán cálidamente? Sentirse bien en tu casa es clave para comenzar a entender que a través de ella, podemos escuchar historias, entender qué nos pasa y qué nos podía pasar si no hay un equilibrio energético.



Cuando mis clientes me escriben para entender cómo ponerle consciencia a su casa porque intuyen que algo no va bien, lo primero que les recomiendo es realizar el vacío.

Ahora parece estar muy de moda la palabra "vacío", pero para mí es pura sabiduría de vida a varios niveles, porque si no nos vaciamos, no podemos llenar.

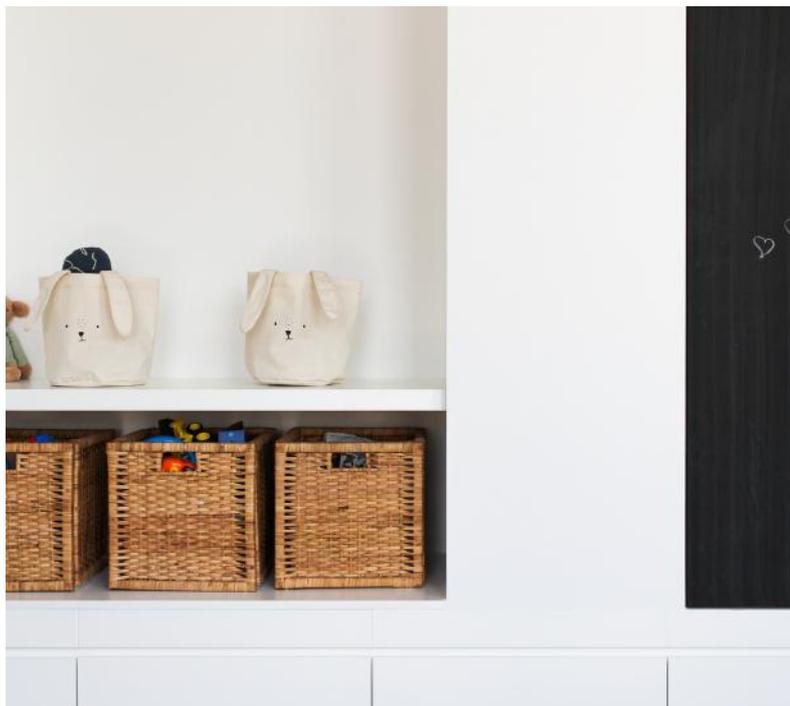
Pero... ¿Cómo hago esto del vacío Alejandra? Te estarás preguntando.

***Pues es más fácil de lo que parece.
Lo difícil es concretar un tiempo y dedicarse a ello.***

Lo primero que has de hacer es recorrer estancia por estancia para reconocer todo aquello que está generando un posible bloqueo y te deshagas de ello.

Observa todo lo que está dañado, roto, caducado o que simplemente no te hace sentir bien y elimínalo cuanto antes. Tíralo, dónalo o incluso véndelo si sigue en buen estado.

Este será un pequeño, pero gran avance para que tu casa vaya conectando contigo y logres descifrar qué te está contando tu hogar. Intenta hacer esto, al menos, una vez al año.



Lo de ordenar y vaciar parece muy obvio, pero cuando comiences a realizarlo, si es que no te has aventurado ya, te darás cuenta de que no solo vacías tu casa de cosas materiales, sino tu mente y cuerpo de bloqueos y apegos de todo tipo...

Si practicas la meditación, te darás cuenta de que, aunque no es recomendable esperar nada de la misma, lo suyo es vaciar la mente.

Lo ideal es vaciarse para encontrarse con el yo profundo. Así mismo al descargar nuestra casa, descargamos nuestro ego y nos encontramos con lo que nos hace sentir bien de verdad. Y si además le añades una buena dosis de gratitud por todo lo que tienes, mejor que mejor.

Tu casa cuenta muchas historias porque vas almacenando en ella recuerdos, objetos, regalos, momentos, encuentros, pero también a veces se acumulan peleas, discusiones, melancolías, estancamientos, soledad... Y quizás es porque la energía de tu hogar no está del todo equilibrada.

Por eso a través de la ciencia milenaria del Feng Shui, logramos destapar lo que no ves, pero que existe y está vibrando contigo para conseguir llegar a la armonía que tanto necesitas.

Y si no tienes claro por dónde empezar, recurre a un buen profesional que te ayude en el camino.

Ir de la mano de alguien con experiencia siempre te será más sencillo y llevadero.

Alejandra Balbás del Castillo
Directora de Área Feng Shui Madrid

www.alejandrabalbas.com

alejandrabalbas@gmail.com

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

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

[+34696684949](tel:+34696684949)

LA VENTANA VERDE

Una mirada hacia el mundo de las plantas silvestre



Saludos a los amantes de la ventana verde. Y a ti, si te asomas por primera vez, bienvenido a esta aventura. Espero que encuentres este artículo interesante y beneficioso.

*En la edición anterior te di algunas pautas para poder crear un pequeño huerto dentro de tu casa. Cuéntame cómo te ha ido la experiencia. ¿Has tenido alguna duda? ¿Has encontrado las plantas que querías? ¿Te ha ayudado algún profesional? Cuéntame tus experiencias **AQUÍ***

Podemos añadir una plantita más a nuestro pequeño huerto.

Todos conocemos la albahaca: Planta muy cultivada y de la que encontraremos un montón de variedades. Aunque es de temporada, según donde vivas, podrás cultivarla más o menos meses.

Eso depende de la climatología. Se consume fresca, pero, de todas formas, se puede recolectar y se puede conservar seca o congelada en cubitos, preparada para algunas recetas que puedes utilizar en la cocina.

Albahaca *Ocimum basilicum*



Además de los usos culinarios, tiene muy buenas propiedades terapéuticas: tónica, antiespasmódica, digestiva, etc...



Existen muchas variedades de plantas silvestres, que se pueden cultivar en maceta.

Dije que te hablaría de las plantas silvestres, que te introduciría en ese maravilloso mundo. Pero, no puedes meterte sin más en una senda, por el campo o en un bosque y empezar a dar tirones a todas las plantas que a ti te venga en gana.

Primero hay que informarse, tienes que adquirir unos mínimos conocimientos sobre las plantas y el entorno en que se encuentran. Especie, características, propiedades, efecto que se ocasiona en el medio al recolectarlas, entre otros.

En todas las comunidades existen unas normas y se elaboran unos listados de plantas que no se pueden recolectar sin permiso, porque están en peligro de extinción, son el alimento de alguna clase de animal silvestre o están en un entorno protegido.

Otra cosa que has de tener en cuenta sobre las plantas que vas a recolectar es si realmente te van a servir a ti o no, y en este segundo caso, vale más dejarla quieta en el campo, al fin y al cabo es donde mejor están.



Eso es muy importante que lo tengas en cuenta. No cuadra que seas un enamorado de las ventanas verdes y por otro lado te conviertas en un segador de especies en peligro de desaparecer, ¿No te parece?

Pronto te revelaré cómo resolver la cuestión de reconocer qué plantas son buenas y cuales no lo son, hasta entonces te animo a seguir indagando y conociendo el mundo de las plantas silvestres y lo sencillo que puede resultar disfrutar de ellas en tu propia casa, si sabes cómo, con una simple mirada desde la ventana verde.

Ferran Signes
Enamorado de "Las ventanas verdes"



SOMOS CONSCIENTES INCONSCIENTES

Cuestiona tus hábitos para contribuir a la salud planetaria

Tenemos tan normalizados tantos hábitos, que nuestro sistema económico-social impone, no siempre de forma evidente, que es necesario estar alerta de forma constante para que no demos por válido cosas que, una vez que le ponemos conciencia de lo que esconden, no son aceptables en absoluto.

Creo que uno de los principales problemas de la humanidad, radica en que somos inconscientes de la terrible repercusión de muchos de los actos cotidianos que realizamos. Y esto nos pasa incluso a quienes tenemos un alto grado de conciencia ecológica.

A bombo y platillo nos anuncian que ésta es la única sociedad que de verdad funciona y que no hay alternativas, como si sólo hubiese blanco o negro, y así olvidamos que hay un arcoiris de opciones. También somos asaltados de forma cotidiana por una publicidad que no para de crear unas necesidades que antes no teníamos y que banaliza las cosas importantes, produciendo una ingente cantidad de información sobre cosas superfluas.

Con todo ello, siendo parte de una sociedad tan llena de distracciones y engaños constantes, el tratar de llevar una vida coherente con tus principios resulta a veces muy complicado. Lo que no significa que sea imposible.

Quizás se puede reducir todo a hacer las preguntas correctas ante nuestros actos cotidianos, para que tenga sentido todo lo que hacemos y construir un mundo mejor.

Lo importante no es ser el primero en darse cuenta de algo. Lo importante es cambiar de hábitos cuando se es consciente de sus repercusiones.

Tengo una amiga que todos los días limpia la playa mientras pasea a su perro. Fue la primera en apuntarse a una limpieza colectiva de playa, en donde llenamos varios capazos con plásticos y otros residuos. Al día siguiente, volvimos a coincidir en un Centro Socio-cultural donde se celebraba un concurso de paellas. Se me salieron los ojos de las órbitas cuando vi que sacaba platos, cubiertos y vasos de plástico para comer...

No había tomado conciencia de que esos plásticos que llegan a las playas y que ella todos los días recoge diligentemente, vienen de nuestras casas, de su propia casa. Para que no haya plástico en las playas, es vital reducir su consumo al mínimo y, por supuesto, acabar con ese hábito aceptado de usar y tirar.

Maite Aquarela

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

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

El plástico del mar empieza en nuestro cubo de basura



RELACIONES... ¿CONSTRUCTIVAS O DESTRUCTIVAS?

Muchas relaciones se construyen desde el lado erróneo:
Desde la necesidad y el miedo a estar solo.

En las relaciones no hay buenos ni malos, ni culpables ni inocentes, ni justos ni pecadores, existen vínculos que te fortalecen o te debilitan. Estos últimos suelen ser vínculos frágiles y débiles y no aguantan las adversidades. Es importante tener en cuenta que las relaciones pasan por muchos ciclos y fases, pero solo pueden estar en dos modos: *modo construcción o modo destrucción.*

Sabes que estáis en modo construcción cuando tenéis un proyecto común, existe empatía, compartís tiempo de calidad juntos, hacéis actividades o hobbies en conjunto, vivís y experimentáis la relación donde fortalecéis y alimentáis el vínculo.

Y sabes que estáis en modo destrucción cuando el vínculo se ve amenazado por luchas de intereses, malestar, emociones mal gestionadas, mentiras, etc. Este modo destructivo es posible detenerlo si ambos deciden empezar a construir de nuevo.

Los retos y desafíos ponen a prueba las relaciones, pero si se superan en conjunto, apoyándose el uno en el otro, se crea equipo y la relación sale fortalecida.

Cada uno aporta con su parte proporcional a la relación, los vínculos se construyen entre los dos.

Olvidate de las relaciones que has tenido como referencia, tus padres, tu entorno...



Deja de imitar modelos de pareja estándar o anteriores que ya no te sirven o te han hecho sufrir suficiente.

Empieza a cuestionar qué es para ti el amor y cómo te gustaría que fuese tu relación, y empieza a construir desde ahí.

Próximamente hablaremos de la confianza y cómo reforzarla en tu relación de pareja.

Raquel Conciencia

Terapeuta sistémica especializada en relaciones de pareja y familiares

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

www.raquelconciencia.com

hola@raquelconciencia.com

¿ES NORMAL QUE DUELA?

El sexo no ha de doler, ni un poco ni a veces

Comentábamos en el artículo anterior, que durante la excitación la lubricación debe aumentar, la vagina se alarga, los labios crecen y la entrada vaginal se dilata.

La alteración de alguna de estas respuestas pueden ser posibles causas de dolor en las relaciones sexuales. Dolor por sequedad, dolor o imposibilidad de penetración, dolor en forma de tope o dolor durante la excitación.

El dolor por sequedad vaginal puede venir derivado por un desajuste hormonal (anticonceptivos, efectos secundarios de otra medicación, postparto, menopausia...)

Esta falta de lubricación también puede deberse a un exceso de tensión acumulada en la pelvis, que no permite que la mucosa vaginal se humedezca correctamente.

El dolor en la entrada de la vagina puede indicar un exceso de tono en la musculatura superficial del suelo pélvico.

Podría estar causado por la musculatura, por alguna cicatriz (episiotomía) o incluso por la práctica sexual forzada durante algún periodo de tiempo en el que las relaciones sexuales no eran consentidas o había alguna causa física que las hacía dolorosas.

Esta respuesta cerebral de protección queda guardada en el cerebro y a pesar de ya no haber causa física, el dolor perdura.

SE
VERDA



Hay que saber qué nos está diciendo nuestro cuerpo para saber la causa del dolor...

Cuando las relaciones sexuales normalmente no son dolorosas, la molestia puede depender de: la posición de la cadera, del juguete sexual... Esto sucede porque al cambiar la posición de la cadera, de juguete sexual o de pareja, la penetración puede ser más o menos profunda.

Este tipo de dolor tipo “tope duro”, abdominal bajo o dolor en la vejiga, se produce cuando en las estructuras más profundas hay alguna limitación de movimiento.

Por último el dolor durante la excitación puede estar relacionado con un problema vascular.

¿Existen las varices pélvicas o vulvares?

Sí. Durante la excitación y el orgasmo gran cantidad de sangre invade nuestra pelvis, si es más de la debida y se queda estancada, esta genera un dolor en forma de quemazón.

Con esta breve explicación me gustaría que conocieras tratamientos altamente efectivos.

Por ejemplo la hidratación vaginal, el tratamiento con fisioterapia, terapia hormonal o técnicas más novedosas como el láser y la radiofrecuencia vaginal.

¿Te apetece saber más sobre alguno de estos tratamientos?

¡Nos vemos en la próxima edición!

XO
ADERO

Carla Mengual Bolta

Fisioterapeuta especializada en suelo pélvico.

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

carlamengual.fisio@gmail.com



La erótica del recuento



Conocerse mejor para vincularse mejor

Es innegable que estamos inmersos dentro de una lógica capitalista y consumista.

Nos hemos acostumbrado a valorar la calidad de nuestra vida en términos cuantitativos.

Es decir, suponemos que a alguien le va “mejor” en la vida por tener más amigos, más propiedades, más sexo, más familiares, más dinero, etc. Pero se nos está olvidando valorar la calidad de esos aspectos.

Esta lógica se mete también con nosotros en la cama, estando más pendientes de tener más orgasmos o de eyacular más veces. De hecho, y aquí las mujeres me pondrán entender mejor, no es raro que después de un encuentro sexual con alguien, esa persona te pregunte:

¿Más sexo es lo mismo que buen sexo?

¿has llegado?”, como pregunta final a la valoración del encuentro.

Si la respuesta es que sí, podemos dar por concluido el encuentro y suponer que ha sido satisfactorio, pero si la respuesta es que no, entonces crearemos que el sexo ha sido malo.

Nos han hecho creer que el sexo tiene que ser genital, con penetración y con orgasmo. Y si no se da alguno de estos 3 ingredientes entonces no ha sido “sexo del bueno”.

La importancia de conocerse para tener vínculos más conectados a tu propia esencia...

De hecho, el otro día una chica adolescente de 16 años me contaba que había quedado con un chico pero que “no había pasado nada”.

Yo le pregunté a ver que habían hecho toda la tarde y me respondió que aparte de ver una película, se habían besado y se habían masturbado. Pero de alguna forma en cuanto a la erótica, esta joven lo reducía a “nada”.

Estamos muy influenciados por la pornografía, y si la consumimos desde adolescentes y no tenemos elementos comparativos, podemos creer que es lo esperable y deseable en nosotros y nosotras.

Como producto de consumo, la pornografía genera expectativas difíciles de conseguir, enseñándonos posturas cada vez más difíciles, orgasmos cada vez más estrepitosos o prácticas cada vez más violentas.

El porno se olvida de decirnos que la piel es el órgano más grande que tenemos en todo el cuerpo, y que estamos cubiertos de arriba a abajo de terminaciones nerviosas programadas para generarnos placer y bienestar.

Antes de vincularte con otra persona, saber y conocer qué es lo que te gusta a ti es fundamental.

De esa forma podrás estar más en sintonía con tus placeres y serás más capaz de generar encuentros o vínculos más satisfactorios, pero te hablaré de todo esto más adelante.

Aitziber Argote
Psicóloga y sexóloga



La Librería Mágica

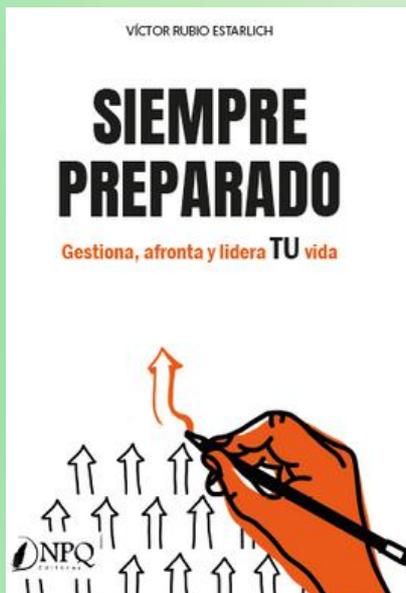
El secreto de la vida es caer
siete veces y levantarse ocho.

Paulo Coelho



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 desarrollar una mentalidad invencible que te lleve a lograr todas tus metas.
¡Que disfrutes la lectura!



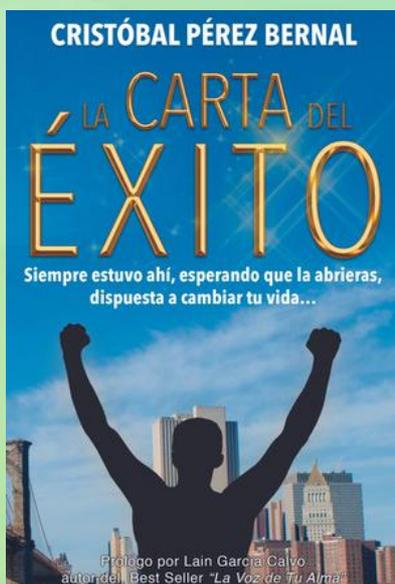
[Más Info](#)

Siempre Preparado. Victor Rubio Estarlich

Aprende y mejora cómo afrontar tu día a día, valora la importancia de no limitarte y descubre, para tu beneficio, todo aquello que aprendí liderando personas y grupos.

Tal vez sólo son reflexiones, experiencias y conclusiones propias... pero seguro que te identificarás (para bien o para mal) con muchas de ellas y te ayudarán a sentirte SIEMPRE PREPARADO para todo aquello que quieras alcanzar.

No podemos controlarlo todo, ni evitar gran parte de las cosas que nos suceden, pero sí debemos darnos cuenta de que sólo nosotros decidiremos cómo vamos a hacerle frente a aquello que nos pase...



[Más Info](#)

La Carta del Éxito. Cristóbal Pérez Bernal

Siempre estuvo ahí, esperando que la abrieras, dispuesta a cambiar tu vida. Descubre la historia de Toni y Ángel, dos hermanos gemelos que el destino puso a prueba ofreciéndoles jugar la misma partida pero enseñando las reglas sólo a uno de ellos.

La Carta lo cambió todo. ¿Y tú, vas a continuar jugando la partida sin conocer las reglas? Descubre los principios que pueden transformar tu vida para siempre.

Decide qué quieres hacer en la vida y comienza tu camino.

DICCIONARIO AUTOESTIMISTA



El Poder de las palabras lúcidas

Me amo

Soy genial

tengo éxito

Aunque tenemos que reconocer que nuestro vocabulario es muy rico, también hemos de reconocer que, puesto que los tiempos cambian y las personas afortunadamente evolucionamos (o R-Evolucionamos como digo yo) nuestras vidas, también nuestro vocabulario ha de acompañarnos en este sentido.

Me encanta inventar palabras por muchas razones, y aunque no pretendo que sean aceptadas en la **R.A.E.**, siento que es de gran utilidad que puedan ser utilizadas o aceptadas en nuestro lenguaje cotidiano o coloquial, pues por qué no, siempre puede enriquecernos, además de hacer nuestro mundo más divertido, (sin intención alguna de ofender a nadie o menospreciar nuestro maravilloso idioma).

Aquí va mi "palabreja" de hoy, y el porqué de su significado.

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

Cuando empecé a trabajar la mentalidad, me di cuenta de que el propio lenguaje era un importante y poderoso condicionamiento al que había que prestar mucha atención, ya que lo que digas y tu mente crea, se convertirá en creencia.

Por lo tanto, si consideras que algo es difícil, lo dices una y otra vez, y al final te lo crees, te parecerá mucho más difícil de lo que en realidad es (ya se encargará tu mente de que así sea). En mi caso, me propuse engañar a mi mente sin engañarme a mí [del todo]. Esta palabra fue el resultado de aquella reflexión, y mi mente jamás volvería a decir y a creer que algo sería "difícil".

DIFÍCIL: Cuando no sabes hacer algo, al principio parece difícil, pero cuando ya sabes hacerlo, resulta fácil. Pero si tu de primeras dices que es "difícil" ya no te estás limitando ni condicionando, pues la propia palabra no define la dificultad del asunto que tienes entre manos, sino que simplemente representa una visión neutra "todo depende del punto en el que te encuentres y la perspectiva desde la que lo mires".

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

El Rinconcito de Vêdra

El impulso de tus desafíos

Cerré los ojos como ella dijo.

No era la primera vez que realizaba uno de esos “viajes” como Vêdra los llamaba.

— *Es un viaje profundo, donde descubres rincones a los que de ninguna otra manera puedes acceder.*

No se trata de un viaje evasivo, como hacen muchas personas cuando se van de vacaciones para desconectar. De hecho, es justo todo lo contrario, es un viaje para re-conectar con tu subconsciente, con tu ser, contigo.

Es ahí donde no te atreves a mirar, donde hallarás lo que buscas mi niña. Pero no todo el mundo se atreve a mirar, porque a veces, te encontrarás cara a cara con tus sombras, y eso puede doler. Pero al hacer consciente ese dolor, es cuando la herida empieza a cicatrizar.

No necesitas entender, no necesitas indagar, ni siquiera responder esas preguntas que no dejas de hacerte.

Piensas que analizando y pensando sobre lo ocurrido vas a solucionarlo, resolverlo o comprenderlo. Pero es más sencillo que todo eso.

El dolor forma parte del pasado, y lo que ahora duele, es el recuerdo de aquel pasado. Mientras sigas hurgando en la herida, esta no podrá cicatrizar, ni sanar.

Una herida cura sola. Le ayudas cuando le propicias un entorno favorable para que le resulte más fácil.

No se cura antes si luchas o te resistes, además, requiere un tiempo para sanar.

Detrás de cada herida hay un desafío y un aprendizaje. Aquel desafío que te hizo daño en el pasado, ahora ha de impulsarte para seguir adelante.

Tus desafíos no son los que te detienen, sino los que te impulsan...

La voz de Vêdra se escuchaba cada vez más lejos. Ahora era consciente de que me había vuelto a perder entre mis pensamientos...

— *Respira, relaja, regresa, reconoce, reconecta...*



[Deja AQUÍ tu comentario para Vêdra](#)

NOVEDADES



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

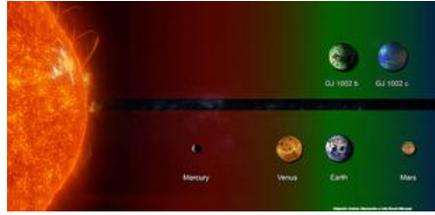
LAS BUENAS NOTICIAS

DESCUBREN UNA TERAPIA PARA LA ENFERMEDAD CARDÍACA RESPONSABLE DE HASTA UN 20% DE MUERTES SÚBITAS EN DEPORTISTAS

Desde el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) un equipo del Centro ha descubierto un posible tratamiento para una enfermedad que causa la muerte de deportistas de élite sin preaviso: la Cardiomiopatía Arritmogénica, una enfermedad incurable del músculo cardíaco a la que se atribuyen hasta un 20% de las muertes súbitas documentadas en atletas.

Como comenta el investigador responsable de la publicación, Juan A. Bernal, "nuestro trabajo se centra en estudiar el problema muscular del corazón en esta enfermedad. Hacerlo nos ha permitido entender por qué las células musculares del corazón no se contraen adecuadamente y, además, cómo solucionarlo. Entender el funcionamiento de esta patología es esencial para desarrollar nuevos tratamientos inexistentes hasta la fecha".

Fuente: www.buenasnoticias.es



DESCUBREN DOS PLANETAS POTENCIALMENTE HABITABLES CERCA DEL SISTEMA SOLAR

Un equipo internacional de astrónomos ha descubierto la presencia de dos planetas de masa terrestre en órbita a la estrella GJ 1002, una enana roja cercana al sistema solar. Ambos planetas se encuentran en la zona de habitabilidad de la estrella.

"La naturaleza parece empeñada en demostrarnos que los planetas terrestres son muy habituales. Con estos dos, ya conocemos 7 en sistemas planetarios muy cercanos al Sol", explica Alejandro Suárez Mascareño, investigador del Instituto de Astrofísica de Canarias, y autor principal del estudio aceptado para publicación en [Astronomy & Astrophysics](#).

Fuente: www.buenasnoticias.es

UNA FORMA DE TRATAR LA PRINCIPAL CAUSA MUNDIAL DE INSUFICIENCIA RENAL INFANTIL

Un equipo de científicos ha dado con un nuevo tratamiento que podría servir para combatir la principal causa a nivel mundial de insuficiencia renal infantil en pacientes que necesitan diálisis.

Una bacteria productora de toxinas que entra en la circulación a través del intestino es la causa más común de insuficiencia renal infantil. Ésta provoca una enfermedad que recibe el nombre de síndrome urémico hemolítico (SUH). El más común de los diferentes tipos de SUH es el asociado a la toxina Shiga (SHU-STEC)

El equipo de científicos, mediante su investigación, demostraron que el SHU-TEC se puede tratar inhibiendo la vía del complemento en una fase temprana del proceso de la enfermedad. El tratamiento sería con un fármaco llamado Eculizumab.

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com



DISEÑAN UNA PROTEÍNA ARTIFICIAL CAPAZ DE FILTRAR Y DEGRADAR PLÁSTICOS

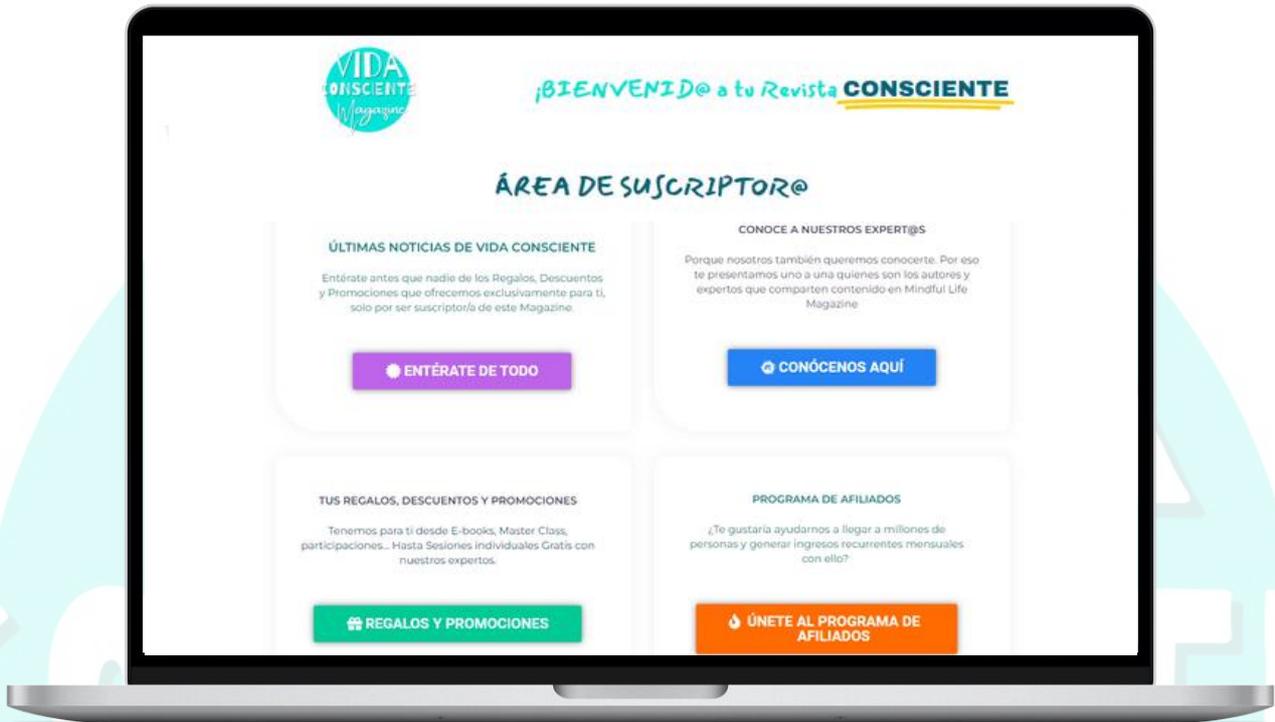
Investigadores del Instituto de Catálisis y Petroleoquímica del CSIC, junto con grupos del Barcelona Supercomputing Center-Centro Nacional de Supercomputación y de la Universidad Complutense de Madrid, han desarrollado unas proteínas artificiales capaces de degradar PET, lo que permitiría su descomposición o su reciclaje.

Para ello han usado una proteína de defensa de la anémona de fresa (*Actinia fragacea*), a la que le han añadido la nueva función tras un diseño mediante métodos computacionales. Los resultados aparecen publicados en la [revista Nature](#).

Fuente: www.lacarabuenadelmundo.com

¡SUSCRÍBETE!

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



Y disfruta de todas las ventajas del plan mensual o anual

VIDA CONSCIENTE

Magazine

Instagram

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



revista vidaconsciente

Siguiente Mensaje

Revista Vida Consciente

 **SÍGUENOS**

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

NE
LA
CO
AL
CO
LO
DEC
IMP
SE
NO TE CENTRES EN EL
ORGASMO Y... ¡GOZA!

AR
A...
TÚ
AS
RO
NES
VAL
QUE
NO
TES
BANCO DE BOSQUE PARA
CONECTAR CONTIGO

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

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