

# VIDA

# CONSCIENTE

Magazine



**CREA TU ESTILO DE VIDA**  
LO QUE QUIERES PARA TI LO  
DECIDES SOLO TÚ

**MINDFULNESS EN LA  
EDUCACIÓN**  
INFLUYES MÁS DE LO QUE  
PUEDES IMAGINAR

**SER CONSCIENTE, SER  
VALIENTE**  
APEGOS Y COMO TE  
RELACIONAS CON ELLOS

**AUTOAMOR**  
CULTIVANDO LA  
CONFIANZA EN TI

**ESCUELA EMOCIONAL**  
LA PRÁCTICA HACE AL  
MAESTRO

**VIVE CONSCIENTE**  
SI NO ESTÁS PRESENTE TU  
VIDA PASA DE LARGO

**ACTIVISMO DE LO COTIDIANO**  
ENTENDIENDO QUE TODOS  
SOMOS UNO...



# BIENVENIDO/A

## A TU REVISTA CONSCIENTE

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

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

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

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

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

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

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

**Esperamos que disfrutes de la lectura.**

### NOTA IMPORTANTE:

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

## EDITORIAL

### LRA EDITORIAL

**SILVIA SIGNES**

Directora y Editora

## SOCIOS CREADORES DE CONTENIDOS

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

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

**¡Rellena el formulario AQUÍ!**

## SUSCRIPTORES

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

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

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

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

**¡Escríbenos AQUÍ!**

## CONTACTANOS

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

Contacta con nosotros aquí:

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

O rellena este **FORMULARIO**

## CARTA DE LA EDITORA

Cuando tienes el privilegio y la oportunidad de llegar e impactar a miles de personas, has de tener presente la responsabilidad que eso conlleva. Es por eso que para nosotros, es esencial transmitirte el propósito y la intención de Vida Consciente Magazine.



# MI MENSAJE PARA TI

Si has llegado hasta aquí, hasta esta revista, seguramente ya te has dado cuenta de que el mundo necesita más conciencia, no solo a nivel global, sino a nivel individual.

Habitamos un maravilloso planeta que nos ofrece todo lo necesario para vivir una vida plena, y en el punto en el que nos encontramos, es de vital importancia que tomemos conciencia de la necesidad de cuidarlo como se merece.

Desde mi humilde opinión, solamente responsabilizándonos de nosotros mismos y formando parte de nuestra transformación interna, podemos responsabilizarnos de todo aquello que nos rodea, para crear una transformación real y demos verdadero valor a lo que tenemos. Como dice nuestra maravillosa Maite Acuarela en su sección *"Activismo de lo cotidiano"*, darnos cuenta que *"Todos somos uno"*, y que lo que hacemos al planeta y a cualquiera de los seres que lo habitamos, para bien o para mal, también te lo haces a ti.

Vamos a comenzar por el principio, por donde empieza todo cambio: Por ti y por crear una vida propia consciente. Esto significa darte cuenta de cada aspecto de tu vida y cuidarlo, ya sea que hablemos de salud, relaciones, profesional o cualquier otro... Es nuestro propósito acompañarte y darte las claves para ello. Hayas empezado ahora, o lleves tiempo en este camino, no olvides que crear una Vida Consciente, puede mejorar la vida de quienes te rodean. ¡Gracias por unirse a nuestra causa!

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

*Pablo Neruda*

*Súper Silvi*  
Directora y Editora



EL VIENTO SOPLA SOBRE TODOS  
NOSOTROS, PERO ES LA MANERA  
EN QUE PREPARAS TU VELA LO QUE  
MARCA LA DIFERENCIA.

*JIM ROHN*

# CONTENIDOS

## SALUD INTEGRAL

---

**CREA TU ESTILO DE VIDA** 8  
*Lo que quieres para ti lo decides solo  
nte*  
*Vida Consciente, Vida Saludable*

**MOVIMIENTO ES VIDA** 10  
*Saber lo que haces y cómo lo haces.*  
*La clave para tu bienestar*  
*Movimiento Conscientemo*

**ALIMENTACIÓN CONSCIENTE** 12  
*Los errores más comunes de una  
alimentación inconsciente*  
*Mindful Eating Experiences*

## MENTALIDAD

---

**HISTORIAS QUE TE LLEVAN A TI** 16  
*La madre loca...*  
*Loco estoy yo...*  
*Cristobal Pérez Bernal*

**SIEMPRE PREPARADO** 18  
*Relativiza: ¡No hay problema, sino hay  
solución!*  
*Victor Rubio Esterlich*

**SER MUJER EMPODERADA** 20  
*Encuentra tu poder a través del  
autocuidado*  
*Ivonne Rando*



## INTELIGENCIA EMOCIONAL

---

**VIVE CONSCIENTE** 22  
*Si no estás presente tu vida pasa de  
largo*  
*Silvia Signes*



**ESCUELA EMOCIONAL** 25  
*La práctica hace al maestro. No dejes  
de insistir.*  
*Sara Cortés*

**ENTRE LUCES Y SOMBRAS** 26  
*El peligro de permitirse demasiado  
"estar mal"*  
*The Dark Side of the Moon*



## BELLEZA

---

**BELLEZA ES SALUD**  
*Drenaje Linfático Dinámico:  
Desbloqueando el Bienestar desde la  
Perspectiva Neurocientífica.*  
*Andrea Castillejo*

## AUTOCONOCIMIENTO

---

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

**DISEÑO HUMANO** 32  
*Como hacerte millonaria con Diseño Humano*  
*Doris Gutiérrez*

## BIENESTAR

---

**MI MUNDO ES YOGA** 38  
*No se trata de hacer grandes cambios...*  
*Pranayama Adventure*



**BIOENERGÉTICA Y AROMATERÁPIA** 41  
*El Secreto del Bienestar: Absorbiendo Salud a Través de la piel*  
*Sonia Lorenzo*

## MATERNIDAD CONSCIENTE

---

**REHABILITACIÓN MEDIANTE PILATES** 42  
*¡Bebé, date la vuelta!*  
*Rosa Sendra*

**TRANSFORMA TU MATERNIDAD** 43  
*El autocuidado nace de tu interior.*  
*No es un privilegio es una necesidad*  
*Josune García*



## EDUCACIÓN CONSCIENTE

---

**MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN** 36  
*Influimos más de lo que imaginamos a nuestro entorno*  
*Yolanda Diaz Hidalgo*

## PSICOLOGÍA

---

**SER CONSCIENTE, SER VALIENTE** 44  
*Apegos y como te relacionas*  
*Sagra Glez*



## EMPRENDIMIENTO

---

**RUMBO A TU DESTINO** 50  
*Las relaciones son una llave para el éxito*  
*Daniel Mariño*

# CONTENIDOS

## HOGAR

---

- INTERIORISMO CONSCIENTE** 52  
*Abril: El Mes Viento*  
*Alejandra Balbás*



- LA VENTANA VERDE** 54  
*Una verdadera maravilla...*  
*Ferran Signes*

## ECOLOGÍA

---

- ACTIVISMO DE LO COTIDIANO** 55  
*Entendiendo que somos uno...*  
*Maite Aquarela*

## RELACIONES

---

- CREA RELACIONES SANAS** 57  
*¿Sabes realmente por qué estás discutiendo?*  
*Raquel Conciencia*

- AUTOAMOR** 58  
*Cultivando la confianza en ti misma.*  
*Rosa Pérez*



## MOTIVACIÓN

---

- ¡SOY RESILIENTE!** 60  
*La mentalidad detrás del detrás. "La historia de las nueces".*  
*Haifa Ghawi*



## LIBROS

---

- LA LIBRERÍA MÁGICA** 62  
*Libros mágicos para despertar conciencias.*

- DICCIONARIO AUTOESTIMISTA** 65  
*El poder transformador de las palabras lúcidas.*

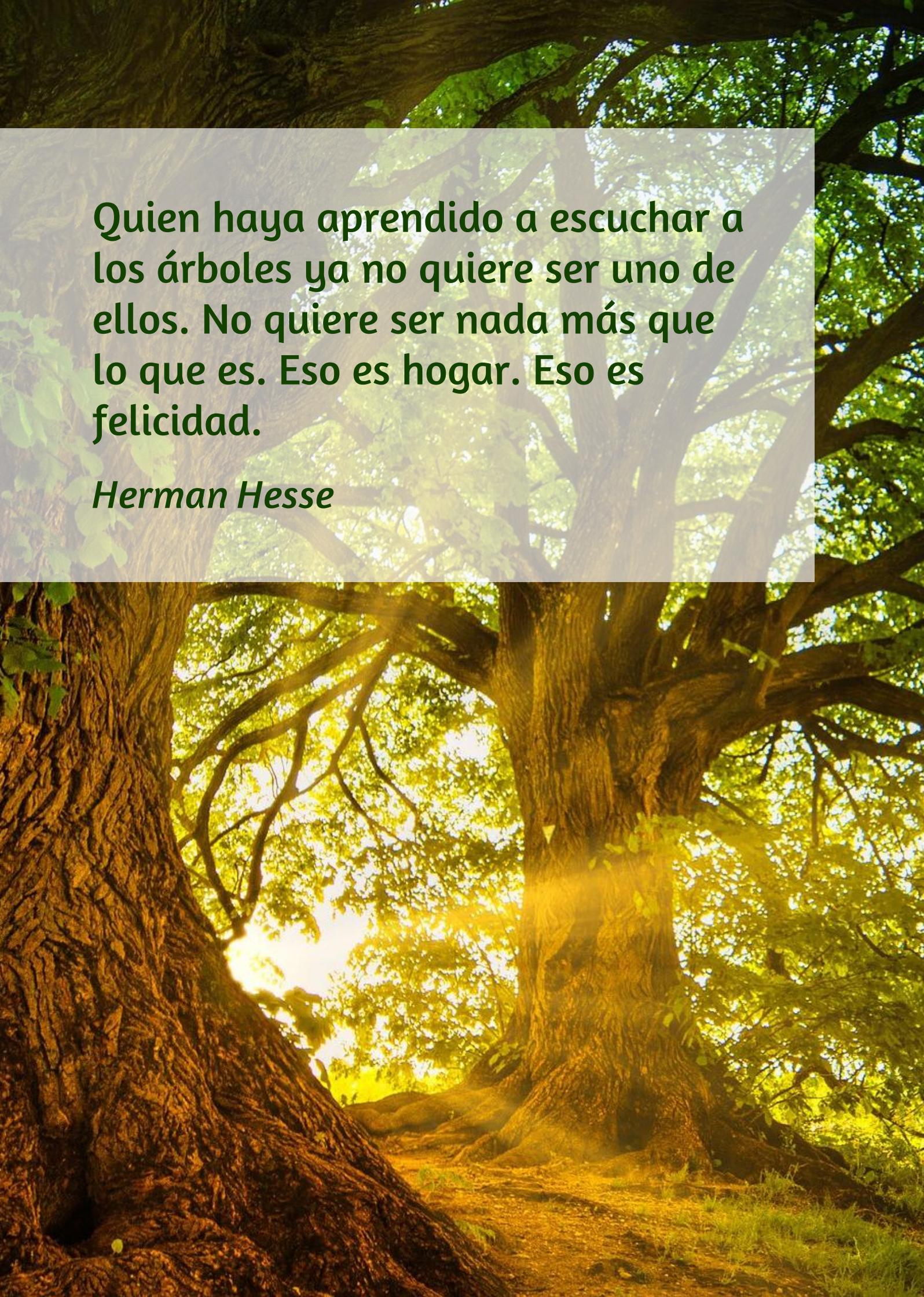
## UN MOMENTO PARA TI

---

- EL RINCONCITO DE VÊDRA** 67  
*Recordar el pasado duele en el presente...*

- LAS BUENAS NOTICIAS** 69  
*Lo que no te cuentan pero sí sucede.*

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

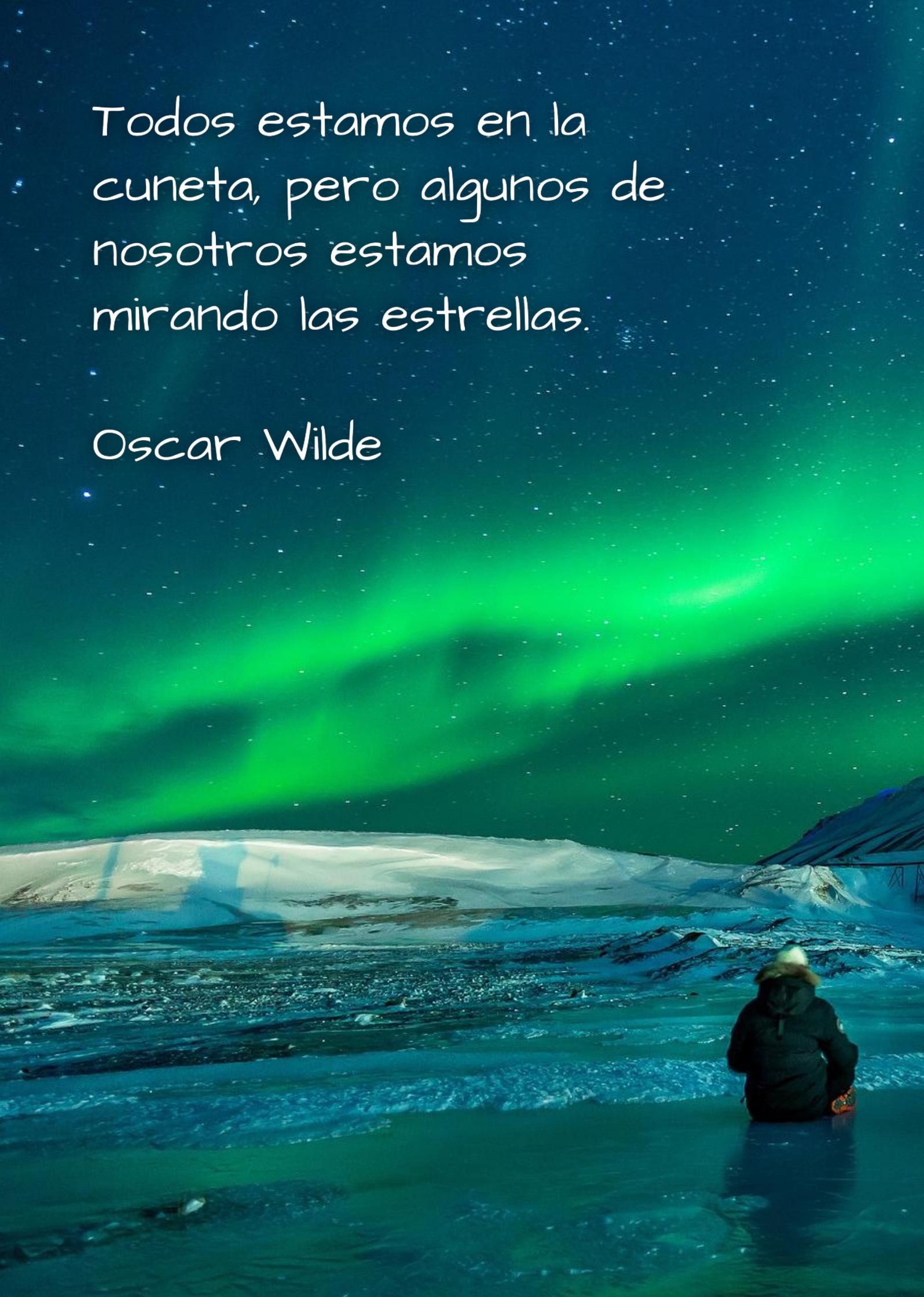


Quien haya aprendido a escuchar a los árboles ya no quiere ser uno de ellos. No quiere ser nada más que lo que es. Eso es hogar. Eso es felicidad.

*Herman Hesse*

Todos estamos en la  
cuneta, pero algunos de  
nosotros estamos  
mirando las estrellas.

Oscar Wilde





**El objetivo no está  
siempre destinado  
a ser alcanzado,  
a menudo sirve  
simplemente  
como una meta a  
la cual apuntar.**

**Bruce Lee.**

***La libertad no es digna de tener si no incluye la libertad de cometer errores***

***Mahatma Gandhi***





**Muchos ojos pasan por  
el prado, pero pocos  
ven las flores en él.**

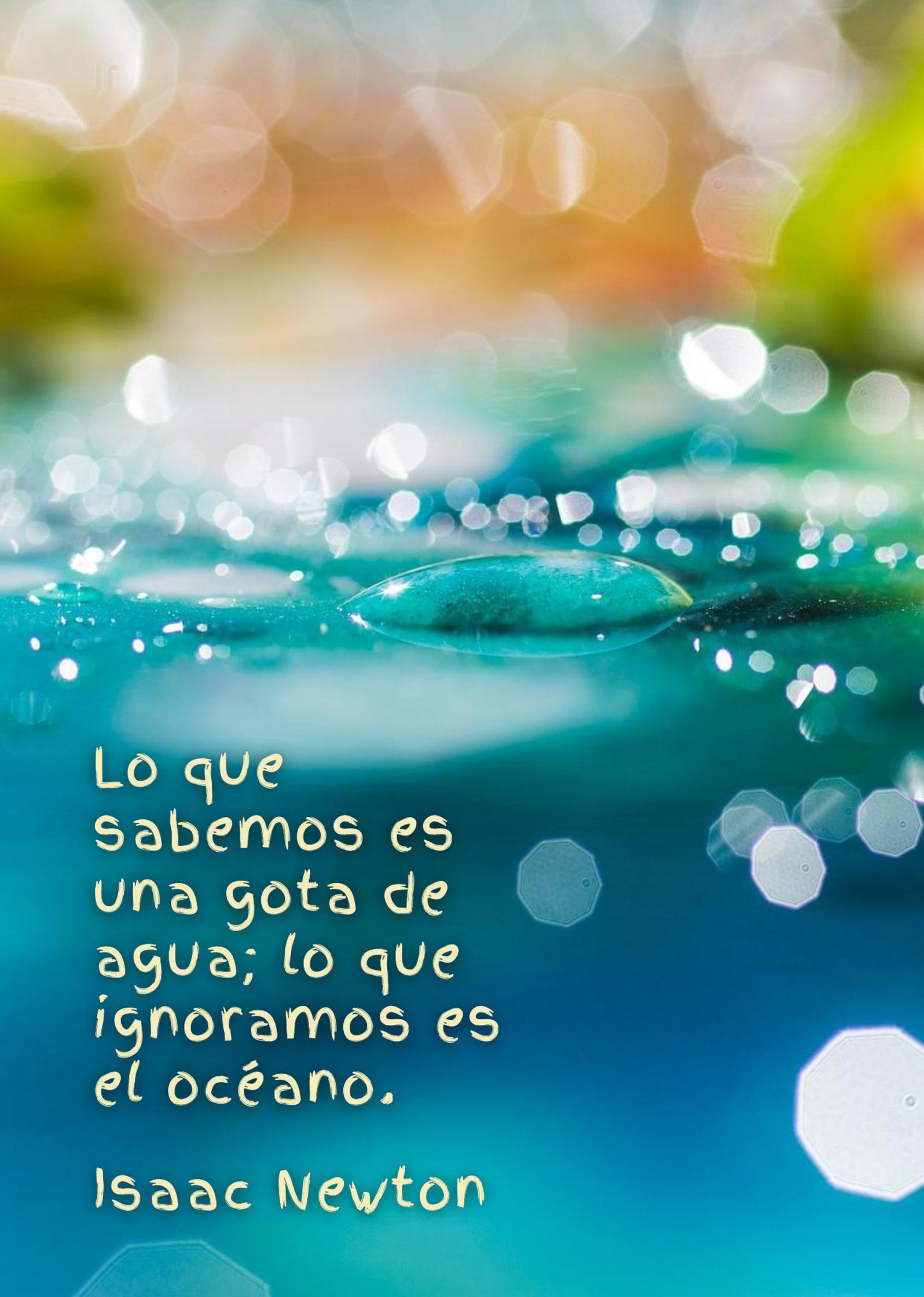
**Ralph Waldo Emerson**

# La Librería Mágica

Incluso un reloj parado es  
correcto dos veces al día.

Paulo Coelho.





Lo que  
sabemos es  
una gota de  
agua; lo que  
ignoramos es  
el océano.

Isaac Newton



## QUEREMOS CONOCERTE

En Vida Consciente Magazine queremos darte lo mejor, por eso queremos saber tu opinión y escuchar tus propuestas y sugerencias.

**DÉJANOS TUS COMENTARIOS**  
**O SUGERENCIAS**

¿Quieres contactar con nuestros expertos y profesionales?

Déjanos tus dudas y preguntas, se las haremos llegar de tu parte y nos inspirarán para crear contenidos de tu interés.

**ESCRIBE A NUESTROS**  
**EXPERTOS Y PROFESIONALES**

Todos los  
jueves a las  
18h (España)

**VIDA**  
**CONSCIENTE**  
*Vida Saludable*  
*Con Súper Silvi*



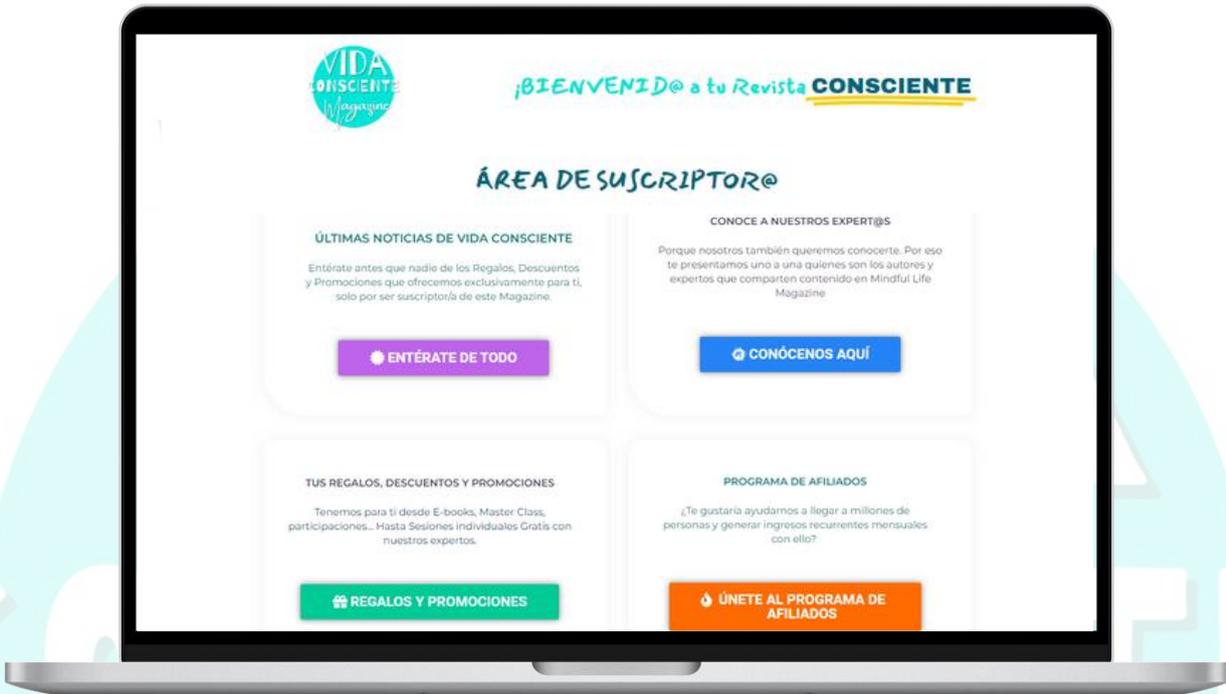
Northern International University



**PODCAST**

# ¡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  
ES  
PARA  
CONECTAR CONTIGO

# JUNTOS

CREAMOS UN MUNDO MEJOR

yo soy

libre

presencia

amor

equilibrio

acción

EQUANIMIDAD

amistad

armonía

transformación

autoestima

respeto

oportunidad

paz

responsabilidad

evolución

atención

ubuntu

luz

decisión

energía

calma

aquí y ahora

conciencia

ubuntu

luz

responsabilidad

evol

*“Cuando tengas dudas, pregunta a tu corazón, él será quien te guíe”...*

Saga Viaje a la Realidad de un Sueño

**QUIERO SUSCRIBIRME**

VIDA CONSCIENTE MAGAZINE  
ABRIL 2024 No. 7  
LRA EDITORIAL  
[@vidaconscientemagazine](https://www.instagram.com/vidaconscientemagazine)