

tú mismo

VALENCIA

DIFUSIÓN
GRATUITA

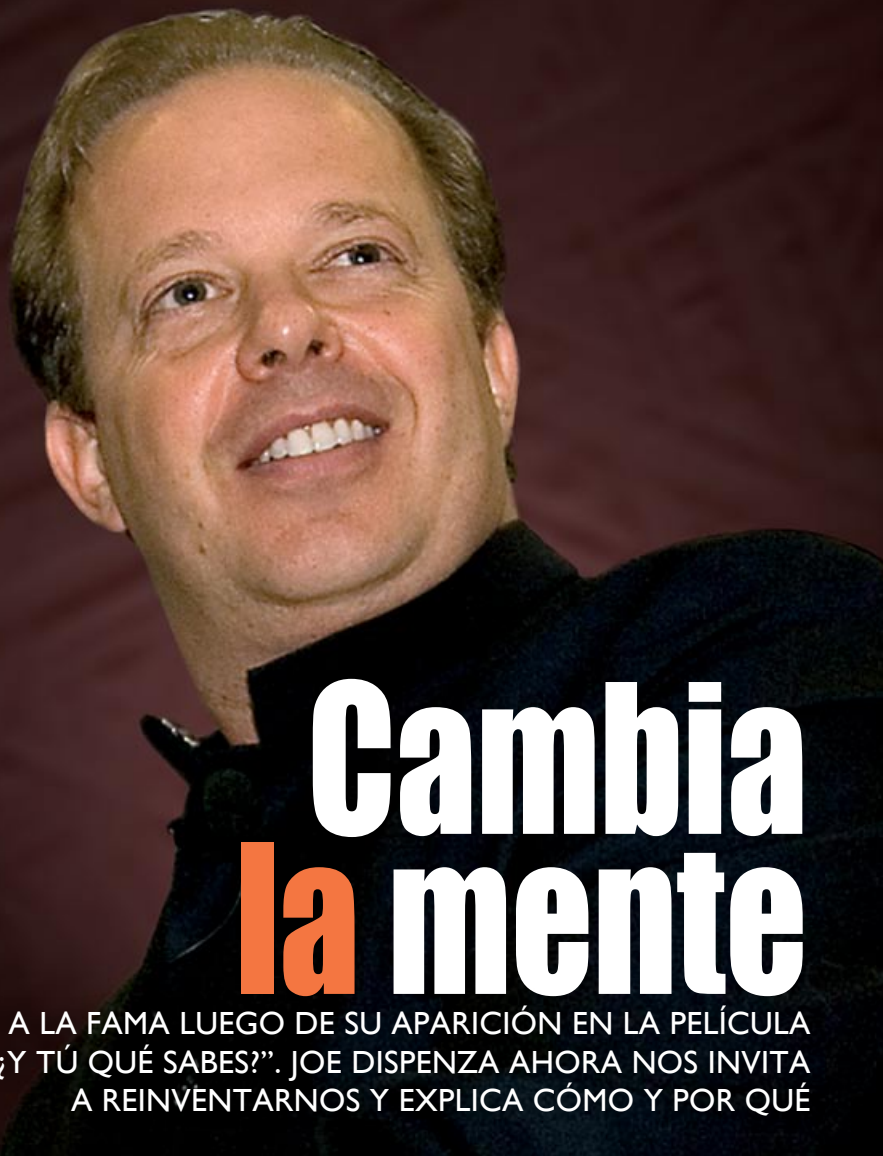
Nº 13
enero
2008

QUÉ ES
LA EMPATÍA

A PROPÓSITO
DEL COACHING

ACUARIO, FLECHA
LANZADA AL ESPACIO

www.tu-mismo.net



Cambia la mente

LLEGÓ A LA FAMA LUEGO DE SU APARICIÓN EN LA PELÍCULA
“¿Y TÚ QUÉ SABES?”. JOE DISPENZA AHORA NOS INVITA
A REINVENTARNOS Y EXPLICA CÓMO Y POR QUÉ

En **LIBRERÍA MANDALA** podemos asesorarte qué tipo de terapia es la más apropiada para tí. Rosa Benito y Juan Carlos Anula te ofrecen toda su experiencia y profesionalidad en el campo de las terapias alternativas.



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

El rebirthing o respiración consciente nos permite establecer una conexión con nuestro cuerpo para resolver e integrar conflictos con nuestras emociones y descubrirnos a nosotros mismos.

REIKI-SANACIÓN ESPIRITUAL

El Reiki, es un sistema de sanación y reequilibrio bioenergético de la persona, mediante la transmisión de energía curativa a través de la imposición de manos. El Reiki complementado por la Sanación espiritual, (Sanación por arquetipos) es una poderosa y completa herramienta de sanación.

GEMOTERAPIA

La terapia con cristales o gemas actúa a nivel físico, mental y espiritual. No trata sólo los síntomas sino, también, el origen y consecuencia de ellos, dándonos la llave para una vida saludable y feliz.

Asesoramos y diagnosticamos gratuitamente las esencias vibracionales de Andreas Korte

Somos distribuidores oficiales de las **PHI ESSENCES**
de **Andreas Korte**.

Venta al mayor y minoristas

www.andreaskorte.es



Sumario

04

Escapando de la torre

BIENESTAR

06

Pequeños oráculos.

08

Los cuerpos sutiles.

EN VOZ ALTA

10

Qué es la empatía.

REPORTAJE

22

Reinventarse a sí mismo.

DESDE LAS ESTRELLAS

26

Flecha lanzada al espacio.

ESPACIO INTERIOR

28

A propósito del coaching.

AGENDA

31

TIEMPO LIBRE

32

EL ESCAPARATE

33

AL CIERRE

34

Agua es vida.



12

Congreso Nacional de Terapia Floral

30

Tus regalos

tú mismo
Staff

Edición

Aurelio Álvarez Cortez

Maquetación

Noé Álvarez Lier

Colaboradores

Tao Prajñananda, Rosa Benito, Pablo Arturi, Isabel Altozano, Fabiana San Martín, Margarita Llamazares, María Elena Ferrer

Departamento Comercial

Contacto: 963 366 228, 652 803 027

Imprime

Gráficas Antolín Martínez s.l. www.grafamar.com
D.L. V-4834-2006.

Tú Mismo no se hace responsable de las opiniones vertidas por sus colaboradores.

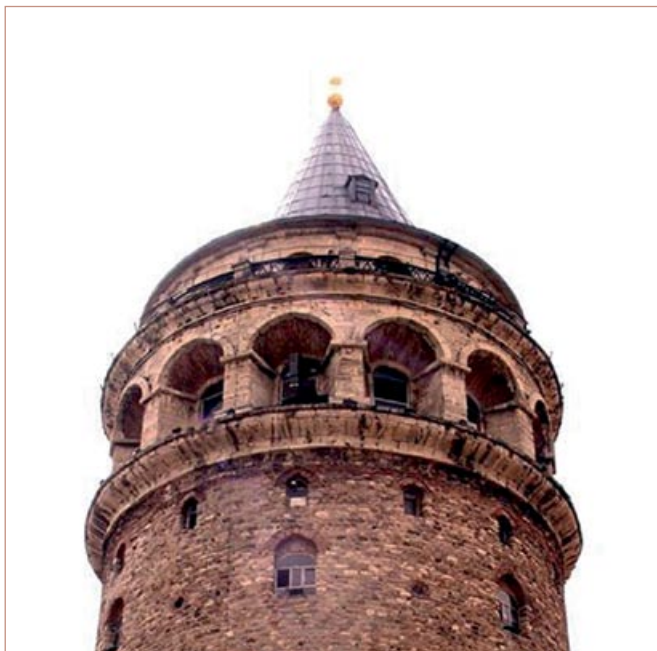


ESCAPANDO DE LA TORRE

*Lo que parece
imposible puede
hacerse con
sabiduría
y paciencia*

Tao Prajñananda

Psicólogo,
psicoterapeuta transpersonal
y maestro de Yoga Integral



*h*ace muchos siglos, en un lejano país de Oriente gobernaba un gran vizir muy amado por el pueblo a causa de su gobierno sabio y justo, que había traído paz y prosperidad a la nación.

El soberano regente era ya mayor y dejaba todo en las sabias manos del vizir, seguro de su sensatez.

Un día, el hermanastro del soberano, impaciente porque éste no fallecía y

sus oportunidades de heredar el reino disminuían día a día, lo hace asesinar, y para evitar ser denunciado por el vizir (que ya sospechaba de él) lo acusa de ser el responsable del asesinato y lo encarcela inmediatamente después de proclamarse nuevo soberano.

Como no se atreve a matarlo, temiendo la reacción popular, lo encarcela en la torre del palacio hasta que se tranquilizaran las cosas, para ejecutarlo después.

Una noche, cuando su mujer lo visita al pie de la torre, el vizir le arroja

una nota pidiéndole que vuelva con un escarabajo, miel, hilo de seda, hilo de coser, cuerda de paquete y una soga.

Ella sigue las instrucciones de la nota, pone al escarabajo mirando hacia arriba y le unta las antenas de miel, al tiempo que le ata la larga hebra de seda.

Cuando el insecto llega arriba, su marido coge la seda y con ella alza el hilo de coser, con éste la cuerda de paquete y luego la soga. Así se desliza finalmente hasta la libertad.

Esta bella historia nos enseña varias

cosas muy interesantes. El Gran Vizir es nuestro Yo superior, esa parte nuestra que es serena, compasiva y sabia, pero que esta confinada detrás del protagonismo de nuestro ego, siempre impaciente, que gobierna nuestra vida corriendo detrás de la ganancia y el placer, muchas veces a sabiendas de que se está perjudicando. (Después, cuando estamos sufriendo las consecuencias de nuestro encaprichamiento, nos preguntamos cómo podemos ser tan débiles y cómo puede ser tan difícil hacer lo que sabemos lo mejor.)

Cómo se consigue

Aquellos que practican diariamente yoga y meditación, los yoguis, viven en un estado de asombro permanente, encantados por el hecho de que la vida pueda ser tanto mas fácil, serena, energética, compasiva y luminosa cuando se practica, y sucede a menudo que la gente que percibe esta serenidad cargada de energía y se siente inspirada por ella, o que aclara sus ideas tras escuchar las respuestas profundas a la vez que humildes que salen del yogui (sin que éste sienta que son suyas), pregunta: "¿Cómo se consigue ese estado?; Yo también quiero ser así!". Ante esto, y cuando su insistencia lleva al yogui a explicarlo bien (ya que la mente pide detalles), aparece casi siempre la misma respuesta: "¡Uhh!...

Es muy difícil, yo no tengo voluntad para eso, ¡ya bastante ocupado/a estoy!", y se imaginan pasando de no hacer nada a hacer lo que está haciendo el yogui a quien consultan y lo ven, con cierta razón, como muy difícil.

Lo que no comprenden es que quien dedica buen tiempo a sus prácticas de yoga y meditación (la llamada sadha-

Algo pequeño y débil es el prelude de algo fuerte y maravilloso

na), muchas veces robando tiempo al sueño, empezó con disciplinas mucho más suaves, y sólo después de ver lo muchísimo que ganaba fue aumentando gradualmente su compromiso porque quería más.

El sabio vizir de nuestra historia nos enseña que lo que parece imposible, como escapar de una alta torre, puede hacerse con sabiduría y paciencia, y que algo pequeño y débil como la hebra de seda es el prelude de algo fuerte y maravilloso, como la sogá y la libertad.

Gradualmente

Queridos amigos: cualquier práctica

de yoga integral, por pequeña que sea, nos permitirá experimentar, aunque sea tenuemente, nuestras posibilidades infinitas, y tras tener esta experiencia iremos descubriendo gradualmente que lo que al principio nos demandaba cierto esfuerzo, se va volviendo cada vez más nuestra rutina espontánea.

Empezar practicando alguna forma integral de yoga dos veces por semana ya nos hará sentir cambios asombrosos, y si además se medita media hora diaria (consultar www.yogaintegral.org) o por lo menos 20 minutos cada mañana, la transformación será revolucionaria y, entre muchas otras cosas, comenzaremos a entender gradualmente (no sólo con el intelecto sino con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu) cuestiones tan importantes como el nacimiento y la muerte, el sentido de la vida, etcétera.

En todo esto veremos como la hebra de seda (nuestra práctica más breve del comienzo, y nuestro equilibrio vulnerable) se transforma en "la sogá" de una práctica y una dicha estables, y lo que es más importante... ¡en la libertad! TM

El autor también dirige la Asociación Internacional de Psicología y Psicoterapia Transpersonal

www.yogavalencia.com
www.psicologiatranspersonal.org

Formación Profesores de Yoga Integral

¡Sumérgete en la dicha del Yoga y sé un Yogui!

Yoga Integral Dharma Ananda, (Federación Europea de Yoga) te invita a su curso de formación, a cargo de profesores y catedráticos universitarios, dictado de modo *próximo y comprensible* pero con máxima profundidad. 20 seminarios de fin de semana, uno por mes. ¡Descubre tus enormes capacidades y aprende a utilizarlas aun si no piensas dedicarte a la enseñanza! Visita www.yogavalencia.com, o llama al 662.138.357 y prueba gratis.

ADVERTENCIA: El Yoga Integral Dharma Ananda transforma la vida de quien lo practica.



*Cómo utilizar
los cristales
para el
crecimiento
personal*

PEQUEÑOS ORÁCULOS

Rosa Benito

Coordinadora de
Librería Mandala

Una de las formas más eficaces de utilizar los cristales para el crecimiento personal es la creación de bolsitas con los cristales apropiados para diferentes terrenos de nuestra vida. Extrayendo uno, a modo de oráculo, podemos saber qué tipo de energía nos hace falta en ese momento y trabajar con el cristal para subsanar esa carencia.

Escogeremos de tres a nueve cristales para cada bolsita. Ve con tiempo a un comercio especializado y deléitate escogiendo los cristales para tu saquito. Reúne los que ya tienes y decide cuáles serán los componentes de tu oráculo. Límpialos y purifícalos.

Propongo un pequeño ritual -visualización para la creación de las bolsitas, ya que podemos enriquecer el proceso tanto como queramos, porque de esa manera predisponemos a nuestra mente a crear algo especial y a conectarnos con nuestro subconsciente. Podemos escoger la tela de un color apropiado, el hilo y el cordón para atarlo y confeccionarla nosotros mismos, o comprar una bolsita de tela que nos atraiga.

Para crear una atmósfera especial, encenderemos una vela del color correspondiente al tema que dedicaremos nuestro

saquito, así como un incienso, música; con la que nuestra mente asocie aquello que buscamos. Dedícate tiempo para ti y para crear el ambiente. Procura que nadie te moleste. Todos lo que hagas para la preparación de tus bolsitas será válido e irá otorgando sentido y poder a este minioráculo.

Enciende la velita delante de ti, el incienso, la música y dispón de los cristales, la tela (para hacer en este momento tu bolsita) o el saquito confeccionado, el hilo, cordón, etcétera.

Es un momento muy especial. Trabaja con conciencia de tus actos y dale poder a todo lo que estás haciendo, ya que de forma automática no tendría prácticamente sentido.

Cuando tengas todo preparado, es el momento de hacer tu visualización -programación de los cristales tal y como expliqué en el artículo anterior (**TÚ MISMO**, diciembre). Si no te acuerdas o no lo leíste, conéctate con tu respiración a un nivel profundo y con tu fuente de poder y visualiza mientras sostienes los cristales tu imagen ideal del tema que has escogido para tu oráculo.

Cuando tengas esa imagen ideal detallada enciérrala en tus cristales, así estarán programados para trabajar contigo. Deja que se consuma la vela con tu bolsita delante de ella, ¡y ya tienes tu oráculo de cristales propio!

• Para **asuntos emocionales** escogemos colores asociados al centro de energía o chakra corazón (Anahata). Es decir, rosa y verde (bolsita, vela, piedras), aromas, por ejemplo de rosas, canela, etcétera. Podemos hacer una selección de los siguientes cristales:

Rodocrosita: para momentos de tu vida que no te sientes especialmente amado ni querido. La rodocrosita mejora la autoestima y el dolor emocional, deshaciendo la negación de los sentimientos y el miedo a enfrentarse a ellos.

Cuarzo rosa: aporta una curación profunda a las emociones. Para atraer el amor y relaciones beneficiosas y sentirte confiado en el proceso de la vida. Abre tu corazón a las cosas gratificantes de la vida.

Rodonita: para reestablecer el equilibrio tras un shock emocional. Esta piedra trae al consciente las penas del corazón y ayuda a transmutarlas. Favorece la reconciliación, el perdón y, lo más importante, el autoperdón.

Malaquita: es una piedra muy especial, es sumamente protectora, aporta equilibrio, armonía y abre a los procesos de cambio y de evolución en nuestra vida, puede ayudarnos a deshacernos de situaciones o pautas que no nos dejan evolucionar.

Fluorita: escogeremos la fluorita en sus tonalidades verdes. La fluorita disipa los traumas emocionales. Ayuda a comprender los procesos psicósomáticos. Aporta frescura y renovación en los sentimientos estancados.

• Para hacer un saquito de **autoprotección y regeneración**, escogeremos tonos rojizos o granates y aromas como incienso natural, copal, etcétera. Los cristales que podemos escoger son, entre otros:

Turmalina negra: purifica y transforma la energía densa en una vibración más positiva, actúa como escudo protector. Limpia los pensamientos negativos y reiterativos y purifica nuestra mente, aportando objetividad. Es una buena piedra para ayudar en convalecencias y procesos curativos.

Obsidiana: es la piedra de la verdad desnuda, hay que trabajar con ella cuando queremos desbloquear círculos viciosos y experiencias repetitivas. Bloquea también los ataques psíquicos y disipa las energías negativas, es también muy eficaz para tratar desórdenes geopáticos.

Quiastolita: o cruz celta, o andalusita, es una piedra que ya se usaba en la antigüedad como talismán protector. Libera de viejos patrones y ayuda a transmutar esas pautas en pensamientos renovados. Libera la culpabilidad y ayuda a la resolución de problemas y conflictos.

Granate: es una piedra revitalizante y autorregeneradora. Limpia y purifica los canales de energía. Ayuda a superar crisis personales aportando esperanza y viendo la luz al final del túnel. Limpia las energías negativas que se van acumulando.

• Para crear tu oráculo sobre el **éxito, abundancia**; escogeremos tonos dorados, y/o amarillos. Aromas de patchuli y picantes. Los cristales que escogeremos entre otros son:

Topacio dorado: nos aporta la luz

necesaria para la consecución de nuestros objetivos. Es un cristal muy poderoso y ayuda a sintonizarse con la energía de abundancia del universo. Nos puede ayudar a reforzar afirmaciones positivas.

Ojo de tigre: puede servir también en nuestro saquito de protección, ya que es una piedra que tradicionalmente se ha utilizado como talismán protector. Sus reflejos dorados nos aportan luz a nuestro entorno, tesón para la consecución de objetivos. Es una piedra muy social que atrae fortuna y buenas oportunidades.

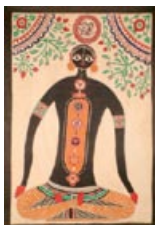
Citrino: es altamente protectora, autorregeneradora y creativa. Atrae prosperidad, éxito y abundancia. Es una piedra con energía yang que nos ayuda a situarnos en la dirección correcta y a llegar a nuestras metas.

Consulta

Te puedes crear minioráculos de todas las áreas que quieras, así como uno sólo que abarque varias energías.

Cuando quieras consultarlo, busca un momento relajado, concéntrate, y puedes hacer la siguiente pregunta: ¿cuál es la energía que necesito ahora?

Extrae el cristal y comienza a trabajar con él, aprende de su mensaje y de la vibración que te aporta, sobre todo sé honesto contigo mismo para un verdadero aprendizaje. TM



CENTRO LAKSHMI

Hatha Yoga • Y. Embarazadas
Y. Posnatal • Taichi • Meditación

C/ Sueca, 56-4 Valencia 617 745 448
centrolakshmi@yahoo.es



CURSO DE FORMACIÓN DE GEMOTRAPEUTAS I

Fechas del curso: 17 y 31 de Enero • 14 y 28 de Febrero •
13 y 27 de Marzo • 10 y 24 de Abril • 8 de Mayo.

Horario: 19,30h. a 21,30h. c/u

Librería Mandala C/dels Tomasos 14 • Tfn: 963 355 056
mandala@libreriamandala.com • www.libreriamandala.com

LOS CUERPOS SUTILES

*Una forma de autoevaluación
consciente. Primera parte*

Gobinde

Tenemos diez cuerpos sutiles. Diez capacidades poderosas de nuestra psique. Cada uno de estos cuerpos se manifiesta con una capacidad específica, conociéndolos podemos tener una imagen global de nosotros mismos en momentos determinados de nuestras vidas, saber qué aspectos debemos fomentar para llegar al equilibrio, o qué estamos sobredesarrollando y sería interesante compensar.

Este mes comentaremos los cuatro primeros cuerpos sutiles:

El Alma, "plataforma de elevación".

Al nacer se nos dotó con la mente, un instrumento a nuestro servicio. A medida que crecemos nuestra mente se impregna con todo aquello que le permitimos dentro de nuestras experiencias.

Pero nuestro ser verdadero es el que viene determinado por nuestra alma, nuestra esencia. Hemos de conectar con ella para vivir de esta manera con seguridad y plenitud.

Cuando el primer cuerpo está débil puede que te sientas perdido en tu propio camino, falto de fluidez y dubitativo.

La clave para equilibrarlo es trabajar la compasión, la humildad, la apertura del corazón.

La mente negativa, "el anhelo de pertenecer".

Es nuestra mente instintiva, nos advierte de los peligros de cada situación para que los consideremos y los valoremos dentro de un marco de coherencia.

Despierta el anhelo de pertenecer del yo finito con el yo infinito, nos conecta con nuestra esencia divina y nos induce a la búsqueda de esta conexión mediante la práctica de alguna disciplina o la comunicación con maestros.

Si está desequilibrado te sientes paralizado, puedes verte involucrado en situaciones o relaciones que no deseas realmente.

El equilibrio de este cuerpo lo obtenemos mediante la rectitud, la disciplina, la obediencia.

La mente positiva, "ángélico o diabólico".

Nuestro ego simboliza nuestra

parte diabólica y nuestro corazón la divina. La mente positiva es creativa, próspera, optimista y alegre.

Si está débil la oscuridad se apodera de nuestros pensamientos y paraliza nuestras acciones, las decisiones nos dan miedo.

Para equilibrarla debemos trabajar el punto del ombligo, nuestra autoestima, hacer actividades creativas y divertidas.

La mente neutral, "copa de plejaria".

Es nuestra mente meditativa, nos proporciona un discernimiento rápido, intuitivo.

A través de la meditación limpiamos nuestra mente y nos abrimos a servir, a ser humildes, a entregar verdadero amor. También a través de ella nos colmamos con bendiciones.

Si nuestra mente neutral no está equilibrada podemos tener una sensación de falta de sintonía con el universo y dificultad en la toma de decisiones.

Podemos equilibrarla mediante la práctica de la meditación y el servicio. TM



¡Impulsa tu felicidad!

- Formación profesional acreditada de Profesores de Bhangra Danza Hindú. También clases semanales
- 11 de enero, de 19 a 20 hs., clase abierta de Bhangra Danza Hindú
- 11 de enero, a las 22.30 hs., Cine Consciente, gratuito, "Un buda", de D. Rafecas"
- 18 de enero, a las 20.15, clase abierta de Kundalini Yoga con el maestro Hargobind S.K.
- 26 y 27 de enero, Curso de Anatomía para practicantes y profesores de Yoga o similares. Prevención y trato práctico con las enfermedades



Gobinde
Yoga Vida Salud

Clases diarias de 6.30 a 22
con libertad de horarios y cuota fija.

Prueba una semana sin compromiso.

C/ Pintor Salvador Abril 31, Valencia. - Tlf.: 963 250 679
637 702 152



EN VOZ ALTA

QUÉ E

Una actitud tan antigua como la humanidad y muy poco practicada en nuestra sociedad

Isabel Altozano

m Mi amiga me solía decir: "¡Es que no te enteras de lo que te digo!".

Y yo, con más o menos rabia contenida, le contestaba: "¡Pues, anda, que tú!". Y me iba a casa de mal humor, diciéndome: "¡No entiendo qué le pasa!, ¡se ha puesto como un basilisco".

Un basilisco es un animal mitológico del que se decía que mataba con la mirada; pero yo he investigado y comprobado que sólo mata si se le provoca. Así que me puse a investigar cuál era mi provocación y he aquí lo que he ido descubriendo: determinadas palabras y actitudes mías llegaban a mi amiga como dardos envenenados y producían una reacción rápida que manifestaba o reprimía; en este último caso, su efecto quedaba menos visible, pero generaba heridas profundas que se enquistaban y hacían crónicas.

Un día decidimos poner las cartas sobre la mesa, ¿qué podíamos hacer? Mi amiga y yo nos pusimos de acuerdo en darnos una oportunidad, buscar libros, algún seminario, pero, sobretodo, íbamos a trabajar nosotras con mucho interés y sinceridad; y eso estamos haciendo.

Empezamos el juego: robobinamos la película y aprendemos de nosotras mismas, igual que hacen los deportistas que ven sus partidos en el video y aprenden

de sus errores. Se trata de ir proyectando, imaginativamente, en una pantalla nuestros encuentros y desencuentros para aprender y desechar lo que no nos gusta. Acordamos no establecer normas previas de juego, pero sí cargarlo de divertimento y honestidad. Lo practicamos continuamente y nos va de maravilla, además lo hemos introducido en nuestros grupos, seminarios y cada vez mejor y mejor.

Al robobinar vimos lo que sucedía:

Mi amiga me decía: "No puedo más, llevo un día espantoso, mi madre enferma y mi padre como un crío asustado sin saber qué hacer...".

Y yo le contestaba amablemente: "Pues a mí igual, ha venido mi... y luego en el trabajo...". Otras veces cambiaba el rollo y la intentaba animar: -Va, que no será para tanto, olvídate.

Yo notaba que ella se crispaba y yo estaba a disgusto, pero eran percepciones sutiles que preferíamos tácitamente pasar por alto.

Ahora, al empezar el juego, mi amiga me expresa:

-Cuando te digo algo sobre mí y tú me cortas diciendo "igual que yo", me fastidia muchísimo, **siento** mucha **rabia y pena** porque pienso que no te interesa nada de mí, que sólo quieres hablar de ti; y cuando me dices "no es para tanto", siento **muchísima rabia** porque me estás transmitiendo que no me fie de mis percepciones, que

S LA EMPATÍA

me fíe de ti, y se me quitan las ganas de estar contigo porque no me escuchas y tampoco quiero saber de ti; no quiero decirte ni escucharte; cada cual a su bola.

Y continúa en esta línea lúdico-honesta.

-Cuando te digo que he tenido una trifulca con mi jefe y me contestas "lo que tienes que hacer es...", me siento **infravalorada** y pienso que me estás considerando incapaz de resolver mi situación. y cuando te digo que estoy celosa porque... y me respondes que qué tontería de sentimientos, pienso que me dices de forma soterrada que debo avergonzarme de sentir lo que siento y de decir lo que digo.

Seguimos el juego y me expreso yo:

-Pues yo creo que como eres mi amiga y no quiero que sufras, debo ayudarte, aconsejarte, reducir importancia a tus problemas; si no lo hago así, me siento culpable y me avergüenzo de mí.

-Pues mira -cuenta mi amiga-, cuando te digo "no puedo más", lo único que quiero es que me prestes

atención, que me dejes soltar lo que llevo dentro y que me hace daño.

-¿Sí...?

-Exactamente eso -dice mi amiga- y así yo suelto mi rollo y voy viendo lo que me pasa y liberando; y tú como un espejo, reflejándome, eso es la empatía, sin añadir nada tuyo.

-¿Quieres que te repita de pe a pa lo que tú dices? -le pregunto a mi amiga.

-No, sólo lo nuclear, así aprendemos a quitar broza y centrarnos en lo importante. ¡Creo que va a ser magnífico!.

-¿Estás contenta con tu propuesta? -interrogo.

-¡Perfecto!, ya lo estás haciendo: has captado mi sentimiento, contenta, y el motivo, con tu propuesta. Esto me ayuda a liberar la carga emocional y veo la situación de otra manera. ¡Jo!, ¡qué divertido! ¡Me encanta! TM

www.isabelaltozano.com



ESCUELA BENE VIVERE
www.isabelaltozano.com
Gran Vía Fdo el Católico, 24, 4º-13ª
96 347 39 50 - 680 126 190

gabinete PEDAGÓGICO
¡vive! **conócete** eleva tu autoestima **contacta**
con tus sentimientos **mejora** tus relaciones
liberatus miedos **programa tu vida** ¡vuela!

gabinete de ARQUITECTURA
proyectos, rehabilitaciones; arquitectura con alma

aprendo a aprender a vivir

CALENDARIO
Enero, Febrero, Marzo 2008

Charla, martes 1º de cada mes:
De 7.30 a 9.30. Precio: 10 euros
8 de enero: **Autoestima.**
5 de febrero: **¿Tengo algo que perdonar?**
4 de marzo: **Miedo, ¿a qué?**

Seminario permanente, lunes, a las 17 hs.
miércoles, a las 19.30 hs.
DESPROGRÁMATE: CREO MI VIDA
Reinterpretar el pasado desde el perdón para
vivir y saborear el presente. Trabajo de liberación.

- **Cursos:** Autoestima (adultos y adolescentes)
Relación de pareja
Inteligencia emocional
- **Talleres:** Qué me dicen mis sueños
Vivir creativamente
Comunicar con empatía
Saber vivir, saber morir

Y, sobre todo, **¡a vivir disfrutando!**
¡ponga DESPRO en su vida!

CONGRESO FLORAL

*Reunión
nacional
de los
terapeutas
florales en
Barcelona.
Entrevistas
a los
principales
ponentes*



La mesa que inauguró el congreso, integrada por Eduardo Grecco, Emma Desprez, Rafi Tur y Luis Jiménez.

Aurelio Álvarez

tuvo lugar en Barcelona el VI Congreso Nacional de Terapia Floral, con la participación de disertantes de este país y el extranjero. En esta nueva edición se dieron cita aproximadamente doscientos profesionales para renovar el contacto entre colegas y conocer la puesta al día en el conocimiento de este noble arte de tratar al ser humano desde otra perspectiva. **TÚ MISMO** tomó el pulso de esta reunión que se extendió durante dos jornadas de intensa labor y que comenzó con una mesa integrada por Eduardo Grecco, titular del comité científico; Emma Desprez, en representación de la empresa patrocinadora; Rafi Tur, presidenta de Cofenat, y Luis Jiménez, responsable de la organización.

Entre los ponentes, hicieron uso de la palabra Ángela Cavalcanti, Metchild Scheffer, Andreas Korte, Ricardo Orozco, Eduardo Grecco, Lluís Juan Bautista, Mónica Mehaudy, Guillermo Amable, José Luis Bádrena, Sandra Murguet y Rosa Castelló. A continuación, lo que nos expresaron algunos de los protagonistas de este encuentro singular.

Desde la línea filosófica de Bach

-Luis, ¿qué se llevan los participantes de este congreso?

-Lo que he percibido, y para mí es gratificante poderlo constatar, es que ya los ponentes no hacen referencia a las flores. Antes era muy común en un congreso que cada conferenciante hiciera referencia a las distintas flores de los diversos sistemas para enumerar sus cualidades o aplicaciones. Con mucha satisfacción, he podido apreciar que la gente está mucho más centrada en el proceso, en la fundamentación de la práctica clínica desde la línea filosófica de Bach, aunque haya aportaciones de otras vertientes.

-Es la sexta edición. Mirando atrás, ¿cuál es el balance?

-Hay algo que destaco: el mantenimiento de un punto de encuentro, un lugar de referencia que los terapeutas, más allá de los contenidos, de lo que es el congreso en sí, vean como una especie de bocanada de oxígeno para el año próximo. Es un punto donde la gente comenta, se reconoce en un sentido de hermandad, de unidad, de colegas en el sentido más profundo de la palabra. Y ese reencuentro, si no hubiera un lugar de conexión, quizá se dispersaría de lo que de alguna forma se resume y se refunde.

-Anualmente hay ponentes nacionales y extranjeros. ¿Cómo es el nivel de



Luis Jiménez.

la terapia floral en España con respecto al entorno global?

-La terapia floral en España, desde mi punto de vista, es muy fuerte. Hay figuras destacadas en distintos países, pero no una masa crítica tan potente como la que puedo constatar que existe aquí como consecuencia de las entidades profesionales que fomentan el desarrollo y el reciclado continuo de la práctica. Por otro lado, influye mucho la necesidad de regulación con los parámetros de limitación que se dan dentro del sistema. El profesional español se tiene que formar, y aunque algunos trabajan todavía en un modo clandestino,

al no estar reconocidos oficialmente porque no han querido entrar en el ámbito profesional, la mayoría de los casos son profesionales que trabajan en la cobertura legal. Ello lleva implícita una formación seria, que no digo que en otros países no se dé, sin embargo no con la intensidad que vemos en España por las cuestiones legales que hemos tenido en los últimos años y que todavía continúan. En España el censo de terapeutas florales es muy elevado con respecto a ese y otros países.

-¿Y el año que viene...?

-La terapia floral tiene que acercarse más a la vía del paradigma químico, espiritual, de carácter metafísico, aunque dentro del ámbito científico y ya veremos cómo cuaja. La propuesta para el año que viene va hacia la espiritualidad y la terapia floral, sin que la espiritualidad nos espante. No hablo de samadhi, sino de integralidad. La terapia floral con los fundamentos que plantea Bach, de alma, unidad, hermandad, desarrollo de la conciencia, amor, no puede estar exenta de mecanismos de aplicación práctica dentro del ámbito cotidiano para que la persona pueda vivir congruentemente con esas propuestas. Nos veremos en Benalmádena, en noviembre de 2008, seguramente en el hotel Alay.

LIBRERÍA
epsilon
natura

LIBRERÍA
 ESPECIALIZADA
 EN MEDICINA
 ALTERNATIVA

Rosselló, 185
 08036 Barcelona
 Tel. 93 410 55 00
epsilonatura@epsilonatura.com

Atención en la emergencia

Metchild Scheffer



-¿Cuáles eran los propósitos fundamentales que perseguía Bach?

-En casi más de la mitad de sus textos, Bach habla de espiritualidad. En su libro fundamental, el único conocido, "Cúrate a ti mismo", se refiere al médico del futuro, el cual tiene dos objetivos fundamentales: el primero y principal, enseñarle y enfocarlo al paciente en donde está el fallo en el seguimiento de las leyes universales que lo lleva al desequilibrio. El segundo objetivo es facilitarle una herramienta, que son las flores. Desgraciadamente, la mayoría de los terapeutas se concentran en la parte prescriptiva.

-¿Es una deformación profesional, ir al síntoma y no a la raíz de la enfermedad?

-No sería tanto un error, sino seguir apenas la mitad de la idea de Bach.

-Dicho esto, ¿en qué medida el paciente es responsable de su curación?

-Depende del grado del desarrollo del paciente. El nivel básico es cuando disfruta de lo más mundano, lo normal a nivel material, y le traslada al terapeuta toda la responsabilidad diciendo que es quien debe resolver el problema de

salud. El propósito de Bach es todo lo contrario: hacer que el paciente se haga responsable de su proceso, de lo contrario no funcionaría la terapia floral.

-¿Qué le ha llamado más la atención del trabajo con la terapia floral?

-Cada remedio, cada esencia, cada flor, atiende una serie de errores mentales, del conocimiento, en palabras de Bach, errores en la comprensión. Si logramos que el paciente entienda aunque sea uno de estas faltas para corregir, ya estamos haciendo que empiece ese camino hacia la reconexión con su maestro interior. He desarrollado una pequeña herramienta, a través de cartas de chequeo personal, con cada una de las esencias que paso a paso, explica esos pequeños pasos que tenemos que dar a nivel de cada una de las esencias, porque cada una contiene un mensaje que transmitir, dependiendo del grado de desarrollo del paciente.

He escrito un libro que presenta este sistema de trabajo, que no sé si está traducido en España, que se llama "Kiss to the soul" (Beso hacia el alma). El sistema de cartas no está traducido porque la dificultad de hacerlo es el precio de la imagen, cuyos derechos de autor no son baratos. Haría falta un mecenas.

-En psicoterapia tradicional se afirma que en la infancia se disparan muchos traumas que luego quedan en la historia personal. ¿Ud. diría lo mismo, que esas desconexiones se producen en la niñez o también ocurren en otros momentos?

-No solamente, sino que llegan más allá de la niñez. Patrones adquiridos conductuales que vienen de la familia generacional, transpersonal. Todos los patrones de una familia se repiten y se reproducen en el siguiente hijo que nace, como en una inercia parental. Sólo se puede ayudar a solucionar ese problema si éste emerge, entonces a través de la emergencia de este problema, y únicamente cuando se repite, puede verse, es cuando se puede dar cuenta y trabajar sobre él para sacarlo a la luz y solucionarlo. Exclusivamente se pueden cambiar cosas en el presente, si sale a la luz en este momento quiere decir que aquello se puede cambiar en este momento. Este es uno de los propósitos de Bach.

-Esto recuerda a otra disciplina o enfoque terapéutico como son las constelaciones familiares.

-Por supuesto. La terapia floral realmente no pone tanto interés en dónde parte el problema, no es tan importante; el problema hay que solucionarlo en el momento de la emergencia del problema, no importa de dónde viene y cuántas veces se ha repetido. Como he dicho, se trabaja en el presente y luego si se llega, en mayor o menor grado, de algún modo, a un equilibrio, puede abordarse el pasado que influye en el presente.

En los años 30, el **Dr. Edward Bach**, médico, bacteriólogo, homeópata e investigador londinense de reconocido prestigio, identificó 38 estados de ánimo negativos básicos y creó un remedio para cada uno a base de esencias de flores, plantas y arbustos, formulando las 38 Flores de Bach.

Su filosofía se basa en tres ejes centrales:

- Hay que tratar al enfermo y no a la enfermedad.
- Hay que tratar la causa y no el síntoma.
- El estado de ánimo es determinante para la salud.

¿Estresada? ¡Tu piel también!

A menudo nuestra piel es la primera en reflejar los problemas del estrés: **sensibilidad, tono apagado, sequedad extrema o, por el contrario, exceso de grasa, brotes de acné...**



Rescue™ Cream,

formulada con 6 Flores de Bach, es una crema hidratante ideal para combatir los signos del estrés en la piel.

Sin perfume y sin lanolina, es adecuada para toda la familia.

Bach™
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

DIAFARM
LABORATORIOS
www.diafarm.es

Ayuda al medioambiente

Andreas Korte

-Andreas, utilizas cuarzos para obtener los beneficios de las flores, a las que no le practicas cortes.

-Las flores sin cortes son las más poderosas. En el momento en que secciona una planta, y la flor es su manifestación más elevada, tiene un dolor y esta información falta en la esencia si no la amputas, así la flor puede dar todo su potencial de sanación. Además, las flores cortadas no son las que finalmente dan la luz, pues ya están en proceso de muerte; las otras sí mandan su luz. Cuando entendí que es absolutamente inútil cortar una flor, comencé a utilizar sólo el sistema de los cuarzos para canalizar esta información directamente de las plantas intactas al agua. Este proceso ha sido descrito científicamente por un físico alemán, llamado Wermer Heichman, publicado en un libro en España, titulado "Yo y el cosmos", de la Enciclopedia Vasca. Detalla exactamente a nivel técnico cómo esto funciona con los biofotones, cómo son encauzados a través de los cristales y cómo el agua se carga de esta información. Resulta una prueba científica muy importante.

-¿Cómo comenzaste en esta práctica terapéutica?

-En la primavera de 1984, en Suiza, encontré una mujer austríaca que me habló por primera vez de la obra del doctor Edward Bach. Era la primera vez que sentía que compartía con otra persona la visión del mundo vegetal, tal y como yo la percibía. Dos árboles de un bosque cercano sentí que me decían "¿qué estás esperando?". Pero no sabía cómo hacer esencias, entonces ellos me explicaron. Obtuve algunas pocas gotas de esencia y con ellas empecé. Tenía 21 años. En ese momento se abrió otro mundo, profundo, espiritual. Me puse a meditar y el contacto con la naturaleza se hizo más estrecho, lo necesitaba.

-¿Cuál es el fenómeno social por el



cual tú ahora estás comprometido?

-El mundo va muy mal en muchos aspectos. Cada dos minutos perdemos una especie, y esto es dramático. Estamos ante una pérdida total, el ser humano sólo sabe expandirse a costa de la naturaleza. Enfrentamos una crisis muy grave y hemos llegado al punto de reflexionar y empezar a utilizar el cerebro, del que sólo usamos el 5 por ciento. Veamos lo que hacen los delfines, que utilizan su cerebro más complejo. En Suiza hemos empezado a trabajar para que los niños aprendan cómo podemos salvar los animales, es la tarea del momento.

-¿Puedes contarnos también otro proyecto que estás desarrollando en Ghana, África, con las llamadas casas de salud?

-Gracias a la ayuda de Carmen, una española de Canarias, aplicamos una terapia nueva, por la cual se utilizan las esencias florales junto con infor-

mación de luz, color y sonido, todo junto. Se ha comprobado en Alemania en 2001 que funciona y tiene buenos resultados en el sistema inmunológico. Además enseñamos a los niños a reconectar con la naturaleza. Cada crío en las casas de salud planta su árbol, ve su propia sanación a través del medio ambiente y las esencias. Lo ideal sería tener nuevamente los grandes bosques que hubo en la zona y que han desaparecido por la tala indiscriminada. Ya contamos con un terreno y el tema va progresando. Pero es una gota en un inmenso mar que hay que acrecentar. Personas interesadas en el proyecto van allí para aprender cómo esto marcha, y si se forma un grupo que quiera copiar este trabajo en otro sitio, estoy dispuesto a ir para la formación de otras casas de salud.

-¿Tienes algún apoyo gubernamental?

-Yo trabajo independientemente, es un proyecto personal, si podemos luego cooperar con otras organizaciones estamos abiertos, pero prefiero hacerlo así porque quiero controlar el proyecto.

-Se habla de la crisis del agua en el mediano plazo. ¿También está en tu agenda de trabajo?

-Todo se relaciona con la crisis global. Por lo tanto, la situación de los mares es seguida por muchos. En mi caso, la activación del agua. Se trata de abrir la conciencia, utilizar el cerebro, la naturaleza espera desesperadamente que nosotros nos comuniquemos con los animales y despertemos, igual que con las plantas ¿Qué queremos, vivir en un gran basural, con la mitad de las especies en el 2050? Yo no lo quiero esto y por eso estamos trabajando. Estas esencias florales tienen que ser más conocidas para que las personas reconozcan quiénes son y avancen en su evolución y autosanación. Todo está conectado.

¿Eres terapeuta floral?

!No busques más!

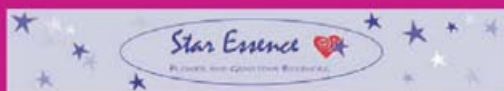
CPS
natural
essences

Tenemos todas las esencias florales
que necesitas.

Tú pones tu buen hacer y una cálida consulta...
nosotros todo lo demás:

Libros, cremas, geles, frascos goteros...

Entregas a toda España



PH ESSENCES BY
ANDREAS KORTE



CPS natural essences

C/ Rio Genil nº 60
28770 - Colmenar Viejo Madrid
Tel 91 845 65 40

E-mail: tienda@cpsnatural.com
Web: www.cpsnaturalesences.com

Patrones transpersonales

Ricardo Orozco



-Dr. Orozco, ¿qué tratan los patrones transpersonales en las flores de Bach?

-Si nos situamos en el aspecto terapéutico de las esencias, es mucho más amplio que sólo la mera descripción de Bach. Entonces hemos estado trabajando en unas líneas basadas más en la posibilidad de efecto de las esencias, desde una perspectiva no tan literal, sino desde una macroperspectiva. Nuestras líneas de trabajo son tres, distintas y convergentes. Una es lo que llamo patrón transpersonal, que sería quizá el arquetipo floral, el común denominador que tiene la acción de la esencia en todos los campos. Trabajamos para ver la acción de la flor no sólo en lo personal sino en lo transpersonal, lo cual incluye animales, plantas, órganos, estructuras. El mensaje de la flor va más allá de la personalidad.

-Las dos líneas restantes...

-Otra son las extensiones, modelo que parte de las doce tipologías de Bach y que habla de los estados derivados de la no corrección de las mismas. Y la tercera línea se vincula con la inteligencia emocional, trabajo hecho con el médico cubano Boris Rodríguez, destinada a establecer un puente entre la psicología contemporánea y la terapia floral.

Porque nos encontramos con que cuando Bach hizo los retratos (de las flores) son una cosa acotada, de cinco o diez líneas cada uno, pero hay otras disciplinas que estudian a la persona desde una metodología, como la psicología contemporánea. Hemos intentado encontrar correspondencia entre

las tipologías marcadas por Bach y los tipos de personalidad en la psicología contemporánea, que nos han dado una gran sorpresa porque hay una correlación absoluta.

-¿Hay una posibilidad de aceptación por parte del sector médico ortodoxo?

-Sí. Aquí es todavía muy pronto, pero en Cuba la terapia floral entró en la sanidad pública en 1998 y ha sido acogida como agua de mayo. Se ha integrado en la práctica habitual por personal sanitario, lo cual nos permite traer trabajos de investigación con validación de los efectos de las esencias.

-¿Cuáles son los factores que facilitan esa integración?

-Hay muchos, entre otros podríamos citar que allí existe una larga tradición de medicinas naturales, una tendencia popular a recurrir a ellas. Además, el peso de los laboratorios no existe porque la medicina es pública y, por tanto, no hay intereses creados en contra de un tipo de medicina.

-¿Algún detalle curioso sobre su investigación en Cuba?

-Mi trabajo de investigación aquí no lo puedo realizar y lo hago asesorando en Cuba, obteniendo información para luego publicarla aquí. Algo que allí nadie conocía, en diez años se ha difundido en un modo tan amplio que incluso llegó a haber una serie de televisión que se llamaba "Violeta de agua" (Water Violet, nombre de una de las flores de Bach). Prácticamente paralizaba al país, que se ponía a ver el programa. Fue una versión bastante mitificada de las flores y espectacular, un culebrón total. Tuvo una aceptación inmensa, con efectos que generaron una expectativa descomunal en la población, que saturó los dispensarios.

-¿Ha descubierto algo interesante en los últimos tiempos que sea llamativo con respecto a la eficacia de las flores?

-Lo último más sorprendente que vi fue una alumna embarazada de más de siete meses. El feto estaba de nalgas y tenían que programar una cesárea, y entonces me preguntó qué flor podía emplear. Hice memoria de una cosa que había oído y, como siempre, aquí estamos más en la tradición oral que en otra cosa, y le recomendé Wild Oat, una flor que normalmente empleamos como reorientador vital, vocacional. En el trabajo transpersonal la había catalogado como una flor que corrige la desorientación. Le dije que se la pusiera en el abdomen y la tomara. La semana siguiente el feto se puso de cabeza, la alumna lo comentó en clase y resultó muy emotivo. Fue el trabajo con el patrón transpersonal, intentar encontrar el común denominador de las flores, y el feto necesitaba orientarse en la vida.

La doctora (María Luisa) Pastorino dijo que al interesarse por las flores de Bach, cuando leyó qué eran, le pareció algo asombroso: una flor puede servir para tratar la culpa, el odio... Luego llegó a sorprenderse de no sentir más asombro por los efectos.

Es coherente que ocurran estas cosas.

Diksha y flores

Ángela Cavalcanti



-¿Qué significa diksha, Ángela?

-La palabra diksha significa iniciación y en sí es un acelerador en el proceso personal, una transferencia de energía. Utilizo la terapia floral junto con el diksha porque éste acelera toda la terapia. Los problemas psicológicos, físicos, emocionales, mejoran mucho más rápidamente.

-¿En qué nivel actúa esa energía?

-En el nivel más profundo, etérico. Flores y diksha se vinculan íntimamente. Por mi experiencia, la enseñanza del doctor Edward Bach va de la mano con la que aprendí en la Universidad de la Unidad, que está en el sur de India, donde conocimos esta práctica.

-¿Cuáles son las herramientas para trabajar con el diksha?

-Es una transmisión de energía a través de varias maneras, la más usual a través de las manos, poniéndolas encima de la cabeza del receptor. Las personas que transfieren son aquellas que han hecho un proceso de limpieza y se convierten en canales de esa energía. Se les ha alineado el sistema energético para poder transmitirla.

-¿Cómo estableces un diagnóstico?

-Hago una entrevista con el paciente,

determino cuáles son los motivos emocionales que subyacen en su problema y luego trabajo con las flores. Lo que he visto también es que hay muchos trastornos físicos que van desapareciendo, modificando. Es el caso de una enfermedad que tuve, bastante difícil y rara en su curación, que es la fibromialgia; luego de cuatro años de padecerla, cuando regresé de India, en Roma desapareció. Es algo increíble, como un milagro. Hace un año que todos mis síntomas remitieron totalmente. Es algo muy fuerte. Nuestra vida cambió absolutamente.

-¿Qué fases has pasado por este proceso de autocuración?

-Hace cinco años me diagnosticaron síndrome de cansancio crónico y después fibromialgia. El reumatólogo me dijo que iba a convivir el resto de mi vida con ella, y que sólo con antidepresivos y analgésicos muy potentes podría sobrellevarla. No tomé nunca remedios alopáticos sólo flores, homeopatía, pero tenía dolores fuertes todo el día en todo el cuerpo. En enero de 2007 viajamos a la India, a la Universidad de la Unidad, y allí todo mi trabajo resultó bastante intenso, de in-

trospcción, de cambio muy profundo. Cuando volví a Roma me di cuenta que no tenía dolor.

¿Te consideras una persona libre?

-Ahora sí, bastante libre, de los condicionamientos internos mucho más. Liberada de preconcepciones en relación con esta enfermedad que, claramente, se crea en problemas de emoción. Yo tenía un bloqueo.

-¿Se practica diksha en España?

-Sí, hay una organización que difunde este conocimiento. En el mundo llegan a seis mil los facilitadores.

Informes en www.eradorada.com.

FINDHORN
ESENCIAS FLORALES
Flores de Escocia

Cursos y distribución de las esencias
Maïjo Natural, s.l.

Av. Francesc Macià, 4, 8è, 2a
08208 Sabadell
(Barcelona)
Tel./Fax: 93 716 83 47
farners@maïjonatural.com
www.maïjonatural.com

Curso "Sanando con flores", a cargo de Marion Leign
7, 8 y 9 de marzo en Barcelona

MEDICINA SINTERGÉTICA EN VALENCIA

La propuesta **SINTERGÉTICA** constituye en sí misma un modelo fisiológico y una cosmovisión que se viene desarrollando por un grupo de terapeutas liderados por el Dr. Carvajal.

Está orientada a comprender que
TODO CUANTO EXISTE ES CONCIENCIA
en sus diversas manifestaciones.

Nos abre la puerta una **NUEVA VISIÓN** de las interacciones moleculares, la anatomía, la fisiología, la energética y la psicología; introduciéndonos al campo unificado de la conciencia como hilo conductor que restablezca el diálogo del ser individual con la totalidad y que permita entender el significado de la enfermedad y su propósito.

La **MEDICINA SINTERGÉTICA** integra los conocimientos milenarios de la **Medicina Tradicional China** y de la **Medicina Ayurvédica**, con conocimientos más actuales como la **Auriculomedicina** del Dr. Nogier y con los últimos descubrimientos de la **Medicina Orto-
doxa**, sin olvidar la **Física Cuántica**.

El programa de formación en Medicina Sintergética es la respuesta a la necesidad de muchos terapeutas que desean integrar y enriquecer su vida y su práctica clínica.



Escuela Sintagma · C/ Padre Rico 8 · 46008 · VALENCIA
Tel. 96 3 85 94 44 · correo@escuelasintagma.com

CURSO DE MEDICINA SINTERGÉTICA EN VALENCIA

impartido por



Dr. Jorge Iván Carvajal Posada

Dr. Felipe Duque Nieto

Dr. Fermín Moriano Marcos

Dra. Luz Ángela Carvajal Posada

Dr. Alejandro Posada Beuth

-y equipo-

¡ COMIENZO 15, 16, y 17 de FEBRERO 2008 !

**vía
vida**



ESCUELA SINTAGMA

C/ Padre Rico, 8, 10, 11. 46008 VALENCIA

Tel. 96 385 94 44 - 652 86 68 58

correo@escuelasintagma.com - www.escuelasintagma.com





Joe Dispenza anticipó el contenido de su próximo libro.

Quién es

Con estudios universitarios en bioquímica y doctorado en quiropraxia, Joe Dispenza completó su formación de posgrado en neurología y neurofisiología cerebral. Ha instruido a miles de personas en 16 países sobre el funcionamiento del cerebro y cómo reprogramar el pensamiento mediante principios neurofisiológicos científicamente probados.

Es autor del libro, "Desarrolla tu cerebro: la ciencia de cambiar tu mente" y del todavía no publicado en castellano "Tu cerebro inmortal". También ha escrito artículos científicos acerca de la estrecha relación entre el cerebro y el cuerpo, y sus funciones en el juego de la salud física y la enfermedad. Además es uno de los científicos más populares presentados en "¿Y tú que sabes?".

REIN A

Pablo Arturi
Psicólogo
transpersonal

Lo precedía su fama por haber sido uno de los participantes de la película "¿Y tú qué sabes?". Ahora, lanzado como conferenciante internacional, con dos libros a sus espaldas ("Evolve your brain", Desarrolla tu cerebro, y "Your immortal brain", Tu cerebro inmortal), Joe Dispenza, neoyorkino que vive cerca de Washington, visitó nuestro país, invitado por Alambar Sinapsis y Spiritual Vision (www.spiritualvision.es). Lo hizo para ofrecer un seminario en el colegio mayor Sant Jordi de la Universidad de Barcelona.

Ante un auditorio de 600 personas, Dispenza –bioquímico y doctorado en quiropraxia-, en una exposición locuaz sustentada en información proveniente de la medicina y la psicología, destacó lo importante que es entrenar el cerebro

VENTARSE SÍ MISMO

La exitosa película “¿Y tú qué sabes?” lo catapultó a la fama. Joe Dispenza vino a España para hablar de sus investigaciones y de cómo entrenar el cerebro para obtener un cambio evolutivo en la mente

para que funcione de acuerdo con lo que nosotros deseamos y no por su automatismo. Al respecto planteó: “Si pasamos la mayoría del día respondiendo al ambiente, teniendo las mismas situaciones, trabajo, relaciones... ¿cómo podemos cambiar?”. Algo inmaterial como los pensamientos controla algo material como el cuerpo. Nuestro cerebro se va acostumbrando a los mismos circuitos neuronales que ha ido creando, con sus consiguientes descargas bioquímicas, de manera que vamos creciendo y repitiendo las mismas emociones, pensamientos, hasta el punto que el cuerpo (el cerebro) toma las riendas de nuestra vida. Sin embargo, dejamos nuestro destino en manos de nuestro cuerpo, “el amo se transforma en sirviente”. Generamos circuitos

pensando, por ejemplo, “soy inseguro”: el pensamiento genera un químico que actúa sobre el cuerpo, a su vez el cuerpo toma ese químico y se hace “adicto” a esa reacción, como consecuencia se reafirma el pensamiento.

Dispenza, tratando de despertar la inquietud en el público, afirmó: “No cambiamos nuestro destino porque no creemos que sea posible”. El cambio es como cruzar un río de agua gélida.

“Muchos se tiran al agua y al llegar a la mitad del río dicen ‘¡esta fría!’, y regresan a donde estaban. Nadie nos dijo que el cambio sería incómodo. Cuando cortamos el flujo típico de los químicos producen malestar”, expresó. Los ciclos de pensar y sentir generan nuestra personalidad. Cambiar es pensar más

allá de cómo nos sentimos.

Ayudado de proyecciones y películas, explicó los distintos tipos de memoria y la importancia del lóbulo frontal, según él, lo que más nos diferencia del resto de los animales.

En referencia al planteamiento cuántico, apuntó que “el pensamiento crea la experiencia. El entorno es una prolongación de la mente. Si cambiamos nuestra mente, nuestro entorno cambiará”. Debemos anticiparnos al entorno, pensar en el futuro, así el cerebro no estará anclado en el pasado, sino en un mapa del futuro. Ahora bien, no debemos predecir cómo llegaremos a ese objetivo, ese es el milagro de la vida.

Debemos entrenarnos diariamente en el nuevo yo. Al comentar su forma de encarar el día, dijo: “Cada día digo cuál es mi ideal mayor que

puedo ser hoy, ¿cómo puedo mejorarlo en la próxima? Preparo mi mente para mi nueva experiencia”.

También debemos desaprender: reestructurar las redes neuronales. Desaprender los hábitos que hemos aprendido acerca de nosotros mismos. “¡Hay que reinventarse!”, enfatizó, y pasó a comentar de una forma más cercana su experiencia personal en su proceso de cambio después del éxito de su aparición en “¿Y tú qué sabes?”. Compartiendo sensaciones, y sentimientos vividos, definió que “mi misión es ayudar a los demás a cambiar”.

En otro momento de su exposición, Dispenza expresó que luego de muchos años de estudiar remisiones espontáneas de graves enfermedades, diferencia cuatro elementos en común en todos aquellos que logran sobrevivir y curarse contra todo pronóstico:

1) Reconocer, pensar y sentir que existía una inteligencia superior dentro de ellos. Pensaron: “Si le doy las instrucciones a esa inteligencia superior, tal vez sane”. “Hay que dar las instrucciones y luego permitir que la inteligencia superior lo haga”, dijo.

2) Mis pensamientos, mi mente, mis sentimientos han creado esta enfermedad. Los tengo que cambiar, soy yo el responsable.

3) Me debo reinventar. No puedo ser el mismo con los mismos pensamientos.

¿Qué significa para mí ser feliz? Para mí, ¿quiénes son felices? ¿A qué personas de la historia quiero parecerme?

4) En el transcurso del cambio perdieron la noción

del tiempo y del espacio. “En el proceso de creación estoy tan involucrado en lo que hago que me olvido de mí”.

Luego invitó al grupo hacer una práctica del sistema que propone para el cambio. Y en el cierre resaltó: “La rutina adormece el cerebro, el sirviente se transforma en el maestro, dejamos todo al destino. Estamos entrenando a nuestro sirviente en una nueva agenda. Hay que enamorarse del nuevo yo... Estamos cabalgando a espaldas de un gigante. Sólo tenemos que susurrar a sus orejas”.

Seguidamente, la charla de **TÚ MISMO** con Joe Dispenza, al término del seminario.

-¿La mente es sólo el cerebro?

-No, el cerebro sólo es cerebro, pero la mente es el cerebro en acción, el cerebro trabajando. Es cuando el cerebro está animado con la vida y esta es la definición neurocientífica de la mente. Cuando la conciencia utiliza el cerebro produce la mente.

-¿En lo que explica habla del alma, pero no del espíritu?

-Para mí el espíritu es sinónimo de conciencia.

-El Dalai Lama en la reciente conferencia que dio en Barcelona se refirió a la influencia del pasado, de los recuerdos. ¿Cuál es el propósito de los recuerdos,

ya que usted también habla mucho de ellos.

-Los recuerdos son los ladrillos que usamos para diseñar las realidades futuras. Los recuerdos los utilizamos para construir comprensiones mayores, para formular posibilidades y especular resultados. El cerebro es un procesador cuántico no lineal que nos permite usar experiencias y aprender de esas experiencias modificando conductas, así pueden suceder nuevos eventos. Es lo que la llamamos evolución. El problema es que la mayoría de la gente tiene una experiencia que produce una emoción y vive de acuerdo con esa emoción. Retorna para cambiar esa experiencia; pero no necesita cambiar esa experiencia, sólo cambiar la emoción. Entonces arriba a lo que es la sabiduría y sabiduría es el recuerdo

sin la emoción. Los recuerdos son importantes. Son como los ladrillos de nuestra evolución.

-Pero a veces los recuerdos impiden evolucionar.

-Sí, a veces, como aquellos que provienen de situaciones traumáticas o momentos difíciles, pero la dificultad la tenemos con el sentimiento, el componente químico con el que hemos grabado el evento.

-¿Quiere decir el apego?

-Sí, el apego a esa emoción. Los budistas llaman apego, los occidentales le llaman adicción. Es lo mismo.

-¿Hay algún límite en la posibilidad de crear nuevas

“Estamos cabalgando a espaldas de un gigante. Sólo tenemos que susurrar a sus orejas”

“Los recuerdos son ladrillos que usamos para diseñar las realidades futuras”

realidades reprogramando nuestras creencias?

-Si unimos la cadena de recuerdos, se crea un pensamiento. El pensamiento viene de los recuerdos. Si sumamos un pensamiento más otro, más otro, eso genera una actitud. Si sumamos actitudes y las ponemos juntas, se transforman en creencias; y si ponemos las creencias juntas es lo que llamamos percepciones. Si cambiar la realidad es variar la forma en que pensamos, entonces por supuesto van a cambiar actitudes, creencias y percepciones. Y si transformamos nuestras percepciones, cambiaremos nuestras creencias, nuestras actitudes, nuestros pensamientos.

-¿Cuál es el límite?

-No sé si hay un límite. Sólo sé que dentro de cien mil años la gente será mucho más evolucionada que ahora y estará haciendo cosas increíbles.

-¿Qué consideración tiene acerca de la teoría de que somos las neuronas de este planeta?

-Sólo es una alegoría, pero no creo necesariamente en ello. Somos estados de conciencia individuales viviendo como una especie, como

un colectivo, pero ese colectivo es la especie humana que contribuye al colectivo de toda la vida; y hay mucha, mucha vida.

-¿Y su opinión sobre la regeneración de las neuronas cerebrales?

-Es completamente posible, ha

sido comprobado científicamente en la regeneración del hipocampo, inclusive en el neocórtex. Sólo se requiere contar con nuevas experiencias. TM

www.concienciacristalina.com
www.tiendatodonatural.com



*Piedras Naturales
y Gemas*
•
Brutos - Rodados

*Cursos de
Gemoterapia*

- Diseños únicos y por encargo
- Somos importadores de Brasil, India y China
- Venta al por mayor

*Plaza de la Merced, 1
46001 Valencia - Tel. 96 352 48 54*



Bindi

Avda. Pío XII, Nº 2 - Local 179 B
46009 Valencia.
Tel. 963 470 858

**BAZAR ESOTERICO
MAYKA**

Tarot
Astrología
Feng Shui
Lámparas de sal
Simbología Esotérica
Piedras Semipreciosas
Amuletos y Talismanes
Esencias florales y de gemas

C/. Prof. Beltrán Báguena, Nº 5 - Local 3
Tel. 963 462 117 · 46009 Valencia.
E-mail: bazmayka@teletelone.es


NUEVO CENTRO

TUS DOS TIENDAS ESOTÉRICAS EN EL NUEVO CENTRO

FLECHA LANZADA AL ESPACIO

*Pura intuición,
cálido, vivaz.
Sagitario va
detrás del
sentido
profundo
de las cosas*

Fabiana San Martín
Astróloga



nos encontramos bajo la influencia de la constelación de Sagitario. Nuestros amigos de este signo, ¿cómo son?

Sagitario es el 3 de signo de fuego, esto sin duda les da características extrovertidas, sobre todo son intuitivos: no funcionan con un pensamiento armado, planeado, concreto. Pura intuición, cálidos, vivaces.

El símbolo de Sagitario es una flecha lanzada al espacio, al in-

verso, ésta es una característica de ellos, la necesidad recóndita de buscar algo superior a lo cotidiano, al término medio de las creencias, del conocimiento, de lo habitual, algo que dé un sentido a sus almas, a sus mentes y así encontrar el sentido profundo que perciben que existe y sienten confianza. Esta necesidad profunda de confiar es lo que les aporta esa imagen que se ve en ellos, de abundancia.

Si no encuentran esta dirección, este sentido en su camino, se convierten rápidamente en personas

hoscas, dogmáticas, prejuiciosas, llenas de leyes por cumplir que esconden sus temores más insondables, disfrazados de lógica y orden.

Habíamos hablado de Plutón en números anteriores y lo menciono hoy porque este planeta entró en la constelación de Sagitario el 11 de noviembre de 1995. Hagan memoria los sagitarianos que están leyendo, piensen en las cosas que fueron sintiendo y todo lo que se modificó en sus vidas. Al principio con confusión y dificultad para soltar lo viejo, lo que ya no tenía

sentido seguir sosteniendo. Pero hoy, 12 años después, ¿como están? Los que aceptaron el proceso, sin duda más livianos y cerca de sí mismos; quienes no, tal vez la vida los haya acorralado contra una pared, obligándolos así a encontrar una nueva dirección.

Este enero de 2008 Plutón se va, sí, a otra constelación. A darle labor a otros.

A los sagitarianos se los puede encontrar en el centro del grupo más bullicioso de cualquier fiesta, haciendo comentarios tales como "¿qué haces para parecer tan joven?", o "¡qué bien te disimula la papada ese jersey!", festejando su propia broma con carcajadas. Y luego, si a los demás les caen mal sus ocurrencias, no entenderán por qué... Tras haber cometido un error seguirán alegremente su camino. Dicen lo que sienten y piensan con la franqueza y seriedad de un niño de 6 años. "Si quieres la verdad, pregúntale a Sagitario".

De nada sirve enojarse o molestar, ya que no actúan con malicia. Es gente de elevados principios, mente despierta y torpeza verbal inconsciente, ya que están convencidos de ser muy diplomáticos. Cualquier forma de fraude o engaño les produce una gran consternación.

Sus ojos son brillantes y alertas, sus rasgos abiertos y joviales, gesticulan al hablar como invitando a la amistad e intercambio de ideas. No temen y el peligro les atrae, es más, los excita, es un desafío. Nada les proporciona tanto placer como "salvarse por un pelo". Sus ideas son originales y jamás harán la vista gorda ante un pedido de ayuda, son solidarios. Se indignan ante una acusación injusta.

existencia. El repiqueteo de los dados en el cubilete, los casinos, la bolsa, satisfacen su tendencia a la especulación y al riesgo. Se entregan al amor apasionadamente, En su mesa siempre habrá lugar para alguien más.

Entre sus defectos figuran la tendencia al mal genio, el sarcasmo que puede ser hiriente y la incapacidad para guardar un secreto. La auténtica naturaleza

De elevados principios, mente despierta y torpeza verbal inconsciente

Poseen una fuerte veta religiosa, sobre todo en su juventud, pero a medida que maduran pueden volverse escépticos y dogmáticos, inclinándose a cuestionar su antigua fe y tendiendo a buscar su perfección ideológica.

Aman los viajes, los deportes y la vida al aire libre, negándose a aceptar la seriedad de la vida, que rara vez los derrota en forma permanente.

Crean con toda seguridad que mañana será mejor que ayer y hoy es bien interesante. Los ataques de depresión les duran muy poco, ya que rápidamente encuentran un nuevo sentido a su

de estos idealistas generosos es la alegría.

Cuando apuntan bien, los tiros llegan a mayor altura de la que puede ver el hombre, más allá de las estrellas, al lugar donde nacen todos los sueños.

En el cuerpo rige: la pelvis y los muslos, las zonas donde el tronco articula en la base.

Su piedra es la turquesa, y su metal, el estaño.

Profesiones: juez, legislador, sacerdote, predicador, docente, misionero, místico, agente de viajes. TM

significado@gmail.com

INTRODUCCIÓN A LA ASTROLOGÍA

Doce encuentros
para comprender
la propia carta natal

Dictado por Fabiana San Martín - Astróloga

Del 26 de enero al 2 marzo de 2008
sábados, de 9 a 13.30 hs.

En la Escuela de
Yoga Integral (Valencia)

Para más información
escribir a significado@gmail.com



Características que diferencian a esta disciplina de otras con las que a menudo se confunde

A PROPÓSITO DEL COACHING

M^a Elena Ferrer

Facilitadora de procesos de autodesarrollo psicosocial integral

Cuando llegué a estas tierras valencianas, hace ahora unos 5 años, se me hacía muy curiosa la expresión de intriga que reflejaban las caras de quienes me preguntaban a qué me dedicaba. Incluso hubo quien me recomendara que quitara de mis tarjetas eso de facilitadora... "No sé, se presta a malas interpretaciones...", me dijo con la mejor de las intenciones.

Ni qué decir cuando lo que yo

facilitaba era coaching. "¡Estas americanas y sus términos!". Por supuesto también hubo quien, por no poner en duda su reputación, ni preguntaba con qué se comía aquello.

Lo cierto es que el tiempo ha pasado y el término coaching se ha extendido, más aún en el ámbito organizacional. Sin embargo, el rol del facilitador de coaching o coach, se sigue prestando a confusiones. Como el coaching es ejercido en la mayoría de los casos por consulto-

res, psicólogos y capacitadores, muchas personas piensan que se trata de un tipo de consultoría, otras lo consideran una clase de terapia y otras lo asocian a un método de capacitación.

Ciertamente que los límites entre el coaching, la terapia, la consultoría, la capacitación y otras disciplinas son muy difusos. Muchas de estas prácticas comparten sus raíces, influencias, áreas de actuación, técnicas de trabajo, y todas ellas apuntan a ayudar a las personas,

a apoyarlas en su crecimiento. Sin embargo, a pesar de estas características comunes, comenzaremos a establecer algunas diferencias

Posee destrezas de creatividad, liderazgo y comunicación

importantes: Muchas disciplinas parten de una necesidad específica y resuelven puntualmente esa necesidad. En cambio, el coaching va más allá del problema planteado y busca ayudar a las personas y organizaciones a alcanzar una mejora general, desde un enfoque sistémico. El coach apunta a un cambio en la forma de ver de las personas, que produzca una transformación cultural en ellas y sus organizacio-

nes. Nos encontramos también con que otras prácticas se basan en la figura del experto: si una empresa quiere capacitar a su personal, contrata a un instructor especializado... Asimismo, si una persona necesita superar una conducta, consulta con un terapeuta especializado. En cambio, el coach no es necesariamente un experto, no tiene por qué poseer un conocimiento específico. Lo que sí posee, son destrezas de creatividad, liderazgo y comunicación, que le permiten ayudar a las personas a descubrir un conocimiento que se encuentra potencialmente en ellas mismas.

En próximas entregas continuaremos analizando estas características diferenciadoras, reconocerlas es importante para todos: tanto para quien desea un coach, como para quien desea transformarse en uno. TM



Escuela para la Vida
Formación en Coaching Integrativo

Un apasionante desafío para concretar nuestros propósitos fundamentales y encontrarle un sentido vital y trascendente a nuestra propia vida.

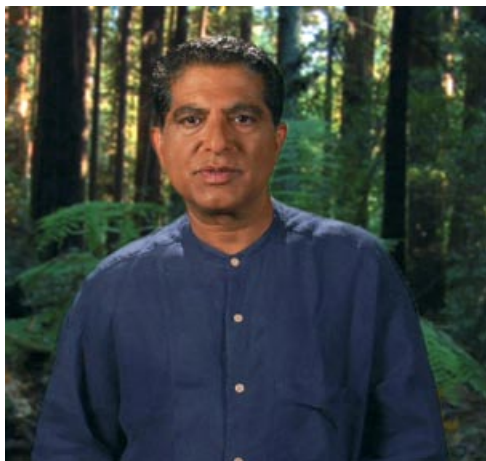
www.humanamente.com
Más información: 645 582 714

LAS SIETE LEYES ESPIRITUALES

Todos los seres vivos de este planeta son producto de la inteligencia de la naturaleza. Esta inteligencia funciona a través de Siete Leyes Espirituales. Cómo funcionan es un misterio tan profundo como el propio espíritu. Pero si nos regimos por esas mismas leyes y nos armonizamos con la naturaleza, crearemos un vínculo entre nuestros propios deseos y el poder para lograr que se materialicen.

El doctor Deepak Chopra, una de las personalidades más influyentes de la medicina integral, participa de un nuevo DVD basado en el best-seller del mismo nombre del cual es autor, nos ofrece una perspectiva alternativa sobre el camino hacia el éxito. La cantante Olivia Newton-John o el actor de Hollywood Bill Duke, entre otros, colaboran compartiendo sus experiencias personales.

El lanzamiento comercial se realiza en este mes de enero y se puede encontrar en los tradicionales puntos de venta. Distribuye Isaan Entertainment. TM



Deepak Chopra en una escena de la película.

TUS REGALOS

Un año que empieza es el mejor momento para renovarse y crecer

Margarita Llamazares
Psicoterapeuta



es inevitable, los cambios nos acechan en medio de las luces del comprar, comprar que se alejan. Algún kilillo de más amenaza detrás del turrón y los excesos también nos protegen del frío ya avanzado. Los nanos han afilado muy bien sus sueños para que quepan en las cartas y que ni los camellos se olviden de nada, nada. Los grandes, guardianes del futuro, inventaremos y cerraremos ciclos.

Vienen ideas frescas a velocidad de vértigo desde el horizonte, para que de verdad dibujes tu ser más feliz. Un año que empieza es el mejor momento para renovarse y crecer. Estaría bien que, en vez de vivir más de lo mismo, nos quitáramos un poco de lo superfluo. Aquí van algunas ideas para simplificar la vida: a veces menos es más.

Son regalos para el espíritu, tan poco de moda en estos tiempos del consumo desaforado. Mientras quitamos el árbol podemos practicar alpinismo espiritual y deshacernos de lo viejo (en vez de entrar en picado en lo de la cuesta, que es obvio y además agobia). Por ejemplo, estaría bien desprendernos de la mala sombra, como dicen los gitanos, y abrirle al

humor nuestras ventanas. La felicidad es el punto en cómo nos tomamos lo que pasa. Si hacemos de las dificultades catástrofes necesitamos píldoras de humor, por lo menos tres veces al día, pero de las gordas, de mil miligramos para arriba.

Antes de hablar, pensar si lo que vamos a decir es necesario o daña a alguien. Es imposible alcanzar un mínimo de silencio interior, lo que nos capacita para ser más creativos, en medio del bla, bla, bla. Poner verde al otro no mola, es un gasto inútil de energía.

Dejar de preocuparnos. La mente se alimenta de culebrones y conflictos. Hacemos lo mejor que podamos lo que toca y nos olvidamos. Relax, todo está fuera de control (proverbio zen).

Si nos queremos separar de alguien... amémoslo. No hay nada que ate tanto como el resentimiento o la rabia. También si deseamos cambiar de trabajo, casa, ciudad, es aconsejable agradecer primero todo lo bueno que nos ha dado la situación presente, sólo así podremos movernos.

Estar presente para el otro, escuchar. Uno de los ingredientes más corrosivos del patriarcado es pasar por encima de las necesidades de los que nos rodean.

La falta de escucha genera mucha violencia.

Aprender es recordar. Mucho de lo que necesitamos saber está dentro de nosotros. Menos móvil y más quietud mental.

Dejar de ofendernos por todo. La ira consume cantidades enormes de energía que necesitamos para evolucionar. Y aquí, en secreto, la mayoría de las veces es pura importancia personal.

Poner límite a los deseos y compartir lo mucho que la vida nos da con alguien. Pueden ser la alegría, el tiempo, un paseo, la pasta.

Tirar al mar la incapacidad de enamorarnos. De lo que hacemos, de otra persona, de la vida, de algo que nos conduzca al conocimiento. Cuando amamos, dejamos de estar centrados en nuestro ombligo.

Amordazar "al quejas" que todos llevamos dentro. Y transmitir buen rollito. La pesadez no nos ayuda a tener amigos. Un reto que todos tenemos es hacer ligeras las interacciones.

Dejar atrás el hábito de la triteza. Pensar más en términos de desafíos y menos de problemas. Los bajones pasan. Lo importante es levantarse y seguir con buen ánimo. Todo sigue.

Atar corto a la impaciencia. Aparte de infartos, produce úlceras mentales. La paciencia es la única fuerza que un ser humano necesita.

Seguro que si escuchamos a enero con oreja de elefante tendremos algún insight de lo que nos conviene soltar este año. Donde va la intención, sigue la energía y se producen cambios; los años felices no ocurren, los creamos. Desearnos con abundancia lo mejor es un gesto de mucha generosidad para todo el planeta.

Sé que las recetas no sirven; sin

AGENDA

agenda@tu-mismo.net

RUEDA DE ENERGÍA Y SANACIÓN.
En librería Mandala, todos los sábados de 12.30 a 13.30, para canalizar la energía de una manera precisa y afectiva, para sanarnos y sanar a los demás. Además, cada primer viernes del mes "Taller de cristales". C/ dels Tomazos, 14, junto al mercado Rusaza, tlf. 963 35 50 56, libreriamandala@yahoo.es

CELEBRACIÓN ESPECIAL.
Brahma Kumaris recordará el día 19, a las 19, experiencias de vida de su fundador, Prajapita Brahma. La cita es en C/ Isabel la Católica, 19, 1°.

SOBRE EL MÉTODO GRINBERG.
Charlas gratuitas sobre el Método Grinberg, con demostraciones prácticas los días 9 de enero, "Método Grinberg: un aprendizaje a través de el cuerpo", el 6 de febrero, "El cuerpo en movimiento con el Método Grinberg". Siempre, a las 20.15 hs. y en la Herboristería Esencial, Calabazas 21, pta. 3. Contactar: Novella Maddalena, Licensed teacher of the Grinberg Method, Téf. 626 54 20 97, Email: novella@metodogrinberg-esp.com, www.grinbergmethod.com

MEDITACIÓN Y TERAPIA MÍSTICA.
Vente a meditar con nosotros. Entra en contacto con el profundo silencio del Ser donde todo es posible. En el centro Atman, calle Honorato Juan 18, 1°, 1 (esquina C/ Cuenca con C/ Alberique), todos los miércoles, de 20 a 21. Tlf. 670 82 78 46

CLASES ABIERTAS EN GOBINDE
El 11 de enero, de 19 a 20, habrá una clase abierta de bhanga danza hindú en Gobinde, que también anuncia una clase abierta de kundalini yoga, el 18 de este mes, con el maestro Hargobind, a las 20.15. Y también el día 11 del corriente mes, se proyectará la película "Un buda, de Diego Rafecas", como parte del ciclo Cine Consciente, gratuito. Será a las 22.30 y no se permitirá comer en la sala. Todas estas actividades, en C/Pintor Salvador Abril, 31.

EN BRAHMA KUMARIS.
A partir de las 19.30, en la sede Valencia de Brahma Kumaris, C/ Isabel la Católica, 19, 1°, se dictarán las siguientes conferencias en enero: día 9, "Transformar la ira con entendimiento y amor"; día 16, "Una mente libre y sin fronteras"; día 23, "Métodos para fortalecer nuestra capacidad de discernir y decidir"; día 30, "El poder de la verdad nos hace libres".
Informes, valencia@es.bkwsu.org.

CLASES DE PILATES.
En Almenara, a 30 km de Valencia, clases gratuitas de pilates todos los domingos, de 10.30 a 11.30. Confirmar asistencia al 687 23 40 87.

DANZAS CONCHERAS.
Todos los domingos, de 10 a 13, en los jardines de la Biblioteca, entre calles Hospital y Guillem de Castro, actividad gratuita de Danzas Concheras, para todas las edades. Informes, www.danzantesconcheroshispanos.es, teléfono de contacto 620 68 90 38.

Psicoterapia de Orientación Gestáltica y corporal. Individual y de pareja

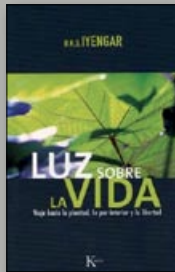
MARGARITA LLAMAZARES

Valencia y Puerto de Sagunto
Cita previa: 658 465645

embargo, como dice Groucho (que me encanta, ya se habrán dado cuenta), nací a una edad muy temprana y tengo fe en que algunas palabras leídas al azahar producen cambios inesperados. Regálátelos porque es algo que nadie más podrá darte. TM

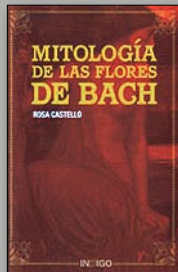
TIEMPO LIBRE

EI



Luz sobre la vida
B.K.S. Iyengar
Kairós

Un viaje interior; un viaje pensado para mejorar y aumentar la estabilidad física, la vitalidad emocional, la claridad mental y la sabiduría intelectual.



Mitología de las Flores de Bach
Rosa Castelló
Índigo

La mirada mítica de cada flor pone en evidencia los patrones arquetípicos que albergan en su seno y nos brinda una herramienta de comprensión hasta ahora ausente.



Aprender a resolver conflictos
Josép Redorta
Paidós

Diversas herramientas de utilidad práctica demostrada para mejorar nuestras habilidades sociales.



Conoce el poder de tu campo cuántico
B. Anderson
Urano

Cómo convertir el día a día en una grata exploración del potencial ilimitado de la energía universal.

MÉTODO FELDENKRAIS.

Autoconciencia por el movimiento.
Grupos reducidos adultos.
C/ Pedro Aleixandre 3, pta. 2.
Valencia. Tlf. 963 25 17 44,
620 07 36 37.

SÍNTESIS, Centro Terapéutico:

Terapias energéticas (Quantum),
Terapia Cráneo-Sacral,
Talleres de Ejercicios de Longevidad y Rejuvenecimiento celular, Bio-tango,
Círculo de Mujeres (El Verdadero Poder de lo Femenino)
Constelaciones Familiares.
Isabel Gómez: 678 654 497,
C/ Constitución 30, Godella.

MÉTODO GRINBERG.

Análisis de los pies,
sesiones personales, talleres,
estudios profesionales.
Taller movimiento, 16 febrero.
Novella Maddalena,
licensed teacher of the Grinberg.
Method, 626 54 20 97.
novella@metodogrinberg-esp.com
www.grinbergmethod.com

TERAPEUTA FLORAL

Flores de Bach y de Findhorn.
Consultas con cita previa,
Terapeuta Miriam Lier.
Av. Reino de Valencia, 76, pta.13.
Tlf. 635 856 228.
www.floresnaturales.blogspot.com

PAZ Y BONAIRE.

Piedras naturales, taller propio.
C/Cordellats, 6, b.izq. Valencia.
Tlf. 963 91 21 00.

NOVEDAD

Ovillos de luz y Pinceladas de alegría
Miriam de las Heras

Las primeras meditaciones infantiles no traducidas de idioma extranjero. Además un CD con las primeras 22 meditaciones grabadas con el fin de inducir al niño al sueño a través de la meditación.
Pídelo en La Casa del Libro, Paseo de Rusafa 11

ANÚNCIATE TÚ MISMO.

Escaparate

MIGUEL LÓPEZ DELGADO.

Naturópata. Acupuntura.
Quiropraxia. C/ Serrería, 6, 4º, 10ª.
Tlf. 963 67 60 96.
Móvil: 610 29 30 91.

DHARMA ANANDA.

Escuela de Yoga Integral
Clases y Profesorado.
Teléfono 617 42 18 32.
www.yogavalencia.com

GOBINDE Yoga Vida Salud.

Clases Kundalini Yoga.
Profesorado de Yoga y baile bhangra.
Otros cursos, salidas y fiestas.
Pintor Salvador Abril, 31, dcha.
Tlf. 963 25 06 79.
info@kundaliniyogavalencia.com

ALTEA HERBES

Rincón de productos naturales,
regalos, velas, incienso,
jabones aromaterapia a peso.
Tetería y comidas para llevar.
Consulta de naturopatía,
reflexología y masajes,
terapia cráneo-sacral, osteopatía.
C/ Conde de Altea 46,
Valencia, junto C/ Salamanca y
Pza. Canovas).
Tlf. 963 34 70 61, 629 68 37 54.
www.alteaherbes.com.

GABINETE AMANECER.

Terapias, cursos y masajes,
calendario maya, Sincronario 13 lunas,
sexología, pareja, familia, infantil,
adolescente.
C/ Maestro Palau, 10, puerta 12.
Previa cita. 620 68 90 38.
www.gabineteamanecer.com
info@gabineteamanecer.com

LIBRERÍA MANDALA

Librería especializada.
Minerales, bisutería mineral.
Productos ayurvédicos, tés.
Consulta: Reiki - sanación espiritual.
Respiración consciente. Gemoterapia.
Talleres, cursos, charlas.
C/ dels Tomasos, 14,
junto al Mercado Russafa.
Tlf. 963 35 50 56.

INVITACIÓN. TALLER LABORATORIO

de Cine. Jornada gratis 10 de diciembre.
Talleres de crecimiento personal
a través del cine.
Una forma nueva, plástica, divertida,
creativa, de conocer.
Lunes, de 19.30 a 21.30.
Confirmar asistencia.
C/ González Martí, 9 bajo, Valencia.
963 210 090, 670 587 191 y
658 465 645.

DESPERTAR PARA PEREZOSOS.

El 75% de los problemas
se resuelven con la meditación.
Psicología del Despertar para
alcanzar la realización en todos
los aspectos de tu vida.
Sábados alternos, de 12 a 14 hs.
20 euros mensuales.
C/ González Martí 9, bajo.
Información: 658 465 645.
Lo recaudado se destinará a ayuda
humanitaria.

ESTUDIO YOGA PILAR GONZÁLEZ.

Yoga integral.
Grupos personalizados,
de 9 a 90 años.
Especializada en 3ª edad.
Yoga egipcio, Kun-fu (Yoga chino).
Precios especiales grupos máx. 15,
mín. 10.
Tel: 963 913 289 - 658 978 115.
C/ Paz, 23-1º-1B, Valencia.

VIDA TAIYI NATURAL.

Productos naturales. Herboristería.
Asesor nutricional.
Masajes, acupuntura.
Libros y música.
Yoga. Tai Chi, Zen, Danza del vientre.
Servicio estético, fotodepilación.
Osteopatía, Iridología.
Constelaciones familiares.
C/ del Cid, Puerto Sagunto.
Tlf. 962 68 33 60.

HERBOLARIO MERCHE.

Especialista en productos naturales.
Tes del mundo.
Flores naturales.
Velas e incienso exclusivos.
Detalles decorativos.
C/ San Vicente, 58, Puerto Sagunto.
Tlf. 961 18 55 73.

BAGUA

Artículos de decoración.
Feng Shui.
Librería especializada en
desarrollo personal,
autoayuda y terapias alternativas.
Cosmética natural.
C/ San Miguel, 15, Vila-real Castellón.

AZABACHE.

Distribuidor de piedras y minerales.
Incienso de la India, velas,
bisutería, decoración, regalos,
aloe vera, rosa mosqueta,
feng shui, rosa de Jericó,
antroposofía, cuentos...
Tlf. 962 679 506,
info@azabachepm.com

BAM BAM BHOLE.

Centro de desarrollo personal,
terapias alternativas.
Frente al parque de San Vicente.
Lliria (Valencia). Tlf. 962 78 30 17.

AGUA ES VIDA



Ocho vasos de agua al día o más. Esta es la recomendación que dan los especialistas para eliminar problemas intestinales, vesicales y dolores de cabeza, sólo con beber este líquido natural. Y no sólo esto, porque las toxinas que se acumulan en el organismo pueden causar estas molestias y hay que consumir suficiente agua como para ponerlas fuera.

La vejiga trabaja mejor con abundante agua. Ataques de ansiedad, reacciones de intolerancia a ciertos alimentos, ardor del estómago, jaquecas, dolor de colitis, hot flashes y otros problemas han sido calmados con la toma de ingentes vasos de agua. Este flujo va al sistema aliviando síntomas más prontamente que hierbas, drogas o alimentos. Nada es tan preciado en nuestro planeta como el agua.

Los riñones remueven productos como la urea, ácido úrico y ácido láctico que deben ser deshechos en agua. Sin la cantidad suficiente de agua, estos elementos no son removidos efectivamente, con la consecuente afección en los riñones.

La digestión y el metabolismo corporal también cuentan con el agua para determinadas reacciones químicas y enzimáticas del organismo.

Además, el proceso de envejecimiento puede ser retardado por consumir agua; la artritis, cálculos renales, estreñimiento, arteriosclerosis, obesidad, glaucoma, cataratas, diabetes, hipoglucemia y muchas otras enferme-

dades pueden ser prevenidas y/o mejoradas por consumir agua de calidad. Sólo inténtelo y sentirá la diferencia rápidamente, ciertamente vale intentarlo, pero hay que beber de 8 a 10 vasos de agua al día.

La calidad del agua es el mejor tratamiento para todos estos trastornos. Por eso beber agua pura no contaminada es importante, como lo ofrece **Gevatech** a través de su línea de sistemas de filtración de agua potable y tecnología de tratamiento de la dureza del agua.

Fabricado de acero inoxidable de máxima calidad, funciona como filtro y acondicionador del agua, todo ello en un único aparato. No precisa prácticamente de mantenimiento ni utiliza sales. Y lo más destacado: no cambia las propiedades ni las cualidades del agua.

En algunos estudios medioambientales realizados, este producto ha demostrado que elimina prácticamente la totalidad de los elementos tóxicos, desprendimientos de tuberías, óxido, gravilla y las larvas del agua potable, mientras que al mismo tiempo acondiciona y elimina la problemática de la dureza del agua. Esto representa un ahorro para el consumidor al no precisar comprar bolsas de sal y contaminar, como tampoco agua embotellada. El ahorro también se traduce en la utilización de menos cantidad de jabón y detergentes. Por otro lado, las tuberías prolongan su vida útil ya que el sistema evita los depósitos de minerales y el óxido en su interior. El agua resulta más sana.

Tal y como lo recomiendan la mayoría de los entendidos, bebamos agua limpia del grifo.

Sistema Geva 6

SERIE PLATINA

- ✓ Tamaño 27 cm de alto por 16 cm de ancho.
- ✓ Se instala en la cometa principal para proteger toda la vivienda.
- ✓ Atrapa metales pesados, desprendimientos de tuberías, parásitos, quistes y todo sólido disuelto en el agua hasta 20 Micrones.
- ✓ Soluciona de manera efectiva la problemática de la cal.
- ✓ Sin cambiar cualidades al agua. Sin sal.
- ✓ No contamina.
- ✓ No utiliza energía eléctrica.
- ✓ Sin desperdicio de agua y sin convertir el agua potable en impotable.
- ✓ Capacidad de filtrado, sin afectar el caudal o la presión, de 7 metros cúbico hora.
- ✓ Filtrado permanente de 20 Micrones en acero inoxidable, sin límite de vida útil.
- ✓ Mantenimiento sencillo. Sólo purgar una vez cada diez días. Y una vez al año desmontar y limpiar.



GevaTech S.L.

www.gevatech.com.es



963 251 744 - 626 673 538 Pedro Aleixandre, 3 - 2º. E-46006 Valencia



Festiva

CAMINOS DE CRECIMIENTO

Valencia, 26 y 27 de abril 2008

La celebración de encontrarnos en un punto en común

Dinámicas corporales - Alimentación
Lecturas - Cine de conciencia
Terapias naturales - Procesos mentales
Conciencia Social

Hotel Solvasa Valencia · Av del Puerto, 129 Valencia 46022

www.festiva2008.org

organizan:

tú mismo

humanamente

LIBRERÍA mandala