

# tú mismo

[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)

VALENCIA DIFUSIÓN  
GRATUITA

Nº 66  
noviembre  
2012

**DERRIBANDO  
MUROS**

**RESPUESTA  
ALQUÍMICA**

**TERAPIAS  
EN EUROPA**

## CONSEGUIR LO IMPOSIBLE

XAVIER PIRLA, FORMADOR EN PNL, APUNTA AL SISTEMA EDUCATIVO COMO CONDICIONANTE DE NUESTRA EXISTENCIA. "NOS ESTANDARIZA", ASEGURA, EN VEZ DE ACOMPAÑAR AL NIÑO EN SU SINGULARIDAD, ESENCIA Y POTENCIALIDAD



# esencial

## Centro de Salud y Herbolodietética

TALLER TEÓRICO PRÁCTICO DE HUERTOS COLGANTES EN CASA

9 de NOVIEMBRE, de 17.30 a 20 Hs.

Aprende a cultivar tus propias frutas y verduras.

Precio: 30€

Imparte: JUANJO LLISO.

CURSO DE COCINA "CÓMO PREVENIR EL COLESTEROL  
MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN"

10 de NOVIEMBRE, de 10 a 15 Hs.

Precio: 55€ (comida incluida)

Imparte: MAVI MOLL.

Ahora también puedes disfrutar  
de tu zumo o batido natural  
hecho en el acto. ¡Pruébalos!

Sesiones de QUIROMASAJE,  
REIKI, TERAPIA DE SONIDO...

Visita nuestra tienda on line  
[www.esencial.biz](http://www.esencial.biz)

CURSO DE INICIO A

"LA BIODESCODIFICACIÓN ENERGÉTICA"

17 y 18 de NOVIEMBRE.

Imparte: FRANCISCO IVÁÑEZ.

Más información en tienda.

CURSO DE REIKI 1er NIVEL

24 y 25 de NOVIEMBRE.

Precio: 120€

Imparte: ANTA GONZÁLEZ LÓPEZ

Alquilamos sala para tus talleres, charlas  
o conferencias. INFORMATE en TIENDA

ACTIVIDADES SEMANALES:

YOGA, PILATES, TAI CHI, BIODANZA...

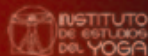
PRIMERA CLASE GRATIS - SIN MATRÍCULA

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741  
[www.esencial.biz](http://www.esencial.biz) - [info@esencial.biz](mailto:info@esencial.biz) - en Facebook dieteticaesencial

15. 16 Y 17 DE  
FEBRERO  
2013

I ER CONGRESO  
MEDITERRANEO  
DE YOGA

CENTRO DEPORTIVO CULTURAL  
LA PETXINA (VALENCIA)



tú mismo

MODELO, DISEÑO Y FOTOGRAFÍA: HELENA ZARALETA



## 04

EL ZEN Y LA PINTURA  
MEDITATIVA



## 20

LA MUERTE,  
MAESTRA Y ALIADA



## 29

ENCUENTRO  
EXITOSO

### bienestar

- 06 DERRIBANDO MUROS.  
08 PROSPERIDAD.  
10 DONDE COMIENZA LA PAZ.  
12 CUIDADO CON EL FLÚOR.  
14 DESHACIENDO EL CAMINO ANDADO.

### entrevista

- 16 PENSAMIENTO CRÍTICO.

### redes

- 22 RESPUESTA ALQUÍMICA.

### interiores

- 24 ACTIVANDO MÁS CONCIENCIA.

### acontecimientos

- 26 TERAPIAS NATURALES EN EUROPA.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Carla Iglesias, Patricia Abarca, Mar Tarazona, Marcel Pierlet,  
Martín Ribes, Amelia Izquierdo, Gema Ballester, Mabel Katz,  
Carmen Haut, Ilda Cuevas, Roberto San Antonio-Abad

En Internet - [www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)  
Ginés Santiago Álvarez Lier

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://www.facebook.com/RevistaTuMismo)  
[twitter.com/RevistaTuMismo](https://twitter.com/RevistaTuMismo)

Gadiel Álvarez Lier

Departamento Comercial  
Contacto: 963 366 228, 652 803 027, [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
Set i Set Gràfiques

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

# EL ZEN Y LA PINTURA MEDITATIVA

*Descubrir la propia  
esencialidad mediante  
la representación de ideas,  
pensamientos o emociones*

**Patricia Abarca**  
Matrona. Doctora  
en Bellas Artes



Según el zen, y los actuales estudios en neurobiología, el verdadero conocimiento no llega por medio de la lógica y del raciocinio sino a través de la intuición. Como sabemos, el zen se basa en el conocimiento de uno mismo a través de la meditación y algunos ejercicios espirituales, con el objeto de llegar a una experiencia de vida centrada en el presente y en la propia naturaleza, más allá de los prejuicios y los estereotipos. Busca transformar la mirada existencial para ser visionarios de la propia existencia y de ese modo afrontar las situaciones vividas desde lo más íntimo y esencial del "ser", siendo prioritario para llegar a ello la integración de lo físico, lo psíquico y lo espiritual.

Por lo tanto, cuando se relaciona el arte con la experiencia zen se produce un arte intuitivo, creado con el alma, en el que la creatividad fluye desde lo más íntimo de nosotros, y por esto al trabajar con pintura vamos descubriendo en cada pincelada significados de nuestro yo más profundo. Sin embargo, a pesar de ser una técnica en la que prima sobre todo la experiencia meditativa, es también fundamental aprender a dialogar con esos indicios que emergen en lo que vamos creando, ya que permiten reforzar aquellos

recursos que poseemos, ocultos y silenciados bajo un sinfín de barreras erigidas por el ego desde el intelecto y la razón. También nos permite construir, pintura a pintura, nuestra propia estética de expresión nacida desde la sensibilidad, sin la obligación de someternos a estructuradas metodologías o dogmáticas técnicas; siendo necesario eso sí -como en todo proceso de búsqueda- centrarnos de forma consciente y responsable en la exploración intuitiva, que iremos desarrollando a través de los paisajes internos e imaginativos que despliega la mente desde el inconsciente, dejando aflorar colores, formas y vibraciones de nuestra naturaleza más pura, desarrollando así un espacio creativo, personal y a la vez contemplativo.

La pintura meditativa nos aquieta, da claridad a la existencia y captura el pulso secreto de la vida, dejando fluir en sencillas formas la continua transformación de la propia naturaleza vital. No se trata de copiar o pintar un bodegón, un objeto o un árbol, sino más bien de descubrir la propia esencialidad mediante la representación de ideas, pensamientos o emociones. Por esta razón, los budistas que desarrollan la pintura zen son monjes y no artistas profesionales; monjes que intentan traspasar la frontera de la percepción ordinaria del mundo en busca de la iluminación,

a través de la experiencia pictórica.

Si trasladamos ese sentido de iluminación a nuestra vida contemporánea u occidental, el estado de iluminación se traduciría en ese sentimiento de sosiego y claridad que surge cuando encontramos solución a un problema que parecía no tenerla; es como si por un instante todas las cosas se pusieran en su sitio y la mirada se transformara en una mirada visionaria, proveniente de la simplicidad y el sosiego. De manera resumida podríamos decir que iluminación es sinónimo de claridad; claridad de lo que acontece tanto dentro de nosotros como en el entorno.

Sin embargo, no todas las personas se introducen fácilmente en este modo receptivo e intuitivo de capturar y comprender el mundo; no todos percibimos las cosas de igual forma y algunos prefieren proyectar su vida de manera más cerebral o de forma más activa, disociando totalmente las emociones de la razón, confrontando en opuestos cabeza y corazón. La forma como experimentamos la vida depende de muchos factores como son la memoria colectiva asentada en los genes, el carácter heredado, los valores que nos han inculcado, el entorno en el que hemos vivido, los hechos y las circunstancias que han impactado en nuestras psiquis, etcétera. Sea como sea, lo que hayamos vivido hasta ahora lo importante es evitar asumir una actitud rígida, saber que podemos reinventarnos y no sólo en el sentir, también en el actuar. Tenemos derecho a intervenir en ese gran proceso creativo que es nuestra vida, ya que no es algo que está fuera de nosotros; la existencia fluye "por" y "desde" nosotros, y podemos influir en ella tanto de forma consciente a través de nuestras decisiones, como de forma inconsciente mediante esos hábitos adquiridos de generación en generación. La paz y la sabiduría emergen cuando logramos comprender el trasfondo de las cosas que nos suceden, cuando llegamos a entender

el significado subyacente en el flujo de energía y en la actividad que movilizamos, con las personas y las cosas con las que interactuamos cotidianamente.

Por eso es tan importante darse tiempo para sentir aquello que subyace en lo que movilizamos -y fijaos que digo "sentir" y no "pensar en"-; sentir como los acontecimientos de la vida están conectados entre sí, visualizar las relaciones que se conjugan en el proceso de la vida y descubrir como todo eso que late en el entramado de nuestra historia va actuando día a día en nosotros, influyendo tanto en la propia experiencia vital como en nuestra proyección hacia los demás. Por esto el arte meditativo nos ofrece un interesante camino de exploración y contemplación de lo que somos, unificando cuerpo, mente y espíritu. De hecho -como expone Jeanne Carbonezzi en su libro "El zen de la pintura creativa" - en sánscrito el término "artista" significa *uno que ve las cosas*

*encajando entre sí.*

La pintura conjugada con la meditación se transforma en un maravilloso recurso que centra la mente, conduciéndola a la claridad y el sosiego, necesarios para despertar a la sabiduría de la vida, permitiéndonos conectar con esa matriz originaria de la que brota la existencia; esa misteriosa sabiduría, infinita, intuitiva y experiencial que deja aflorar la naturalidad y la belleza indefinible de lo propio, de lo que cada ser posee. Por esta razón, a diferencia de la pintura tradicional, lo que aflora en estas creaciones no es la visión reflexiva y personal del pintor sobre un objeto, o una idea, sino por el contrario, emerge en ellas la naturaleza más auténtica de la persona que pinta, su interioridad más genuina y trascendental, creada desde la espontaneidad del inconsciente. ¡Os animo a experimentar este maravilloso camino de luz! <sup>TM</sup>

<http://procreatevida.wordpress.com>

**pro CreArte vida**  
Talleres de ayuda personal  
**Crea, crece  
y desarrolla  
tu  
creatividad**  
Acompañamiento personalizado  
Patricia Abarca  
Experiencia en creatividad y desarrollo personal  
620865224 - [procreatevida@gmail.com](mailto:procreatevida@gmail.com)  
<http://procreatevida.wordpress.com>

# DERRIBANDO MUROS

*A un corazón dolido, a un sentimiento que como fuente de agua clara deja de fluir... Al muro de protección que todos construimos con sufrimiento. Rodocrosita*



**Carla Iglesias**  
Aqua Aura

El precioso color de la rodocrosita es debido al manganeso. Como casi todas las piedras de color rosa, la situamos en el cuarto chakra. La rodocrosita, frecuentemente encontrada en Argentina, algunas veces en Estados Unidos, los montes Urales y Rumania, es una piedra clasificada como de dureza cuatro según la escala de Mohs, que va del 1 al 10, o sea un mineral blando, que requiere determinados cuidados, como alejarla de la sal, perfumes, jabones y sobretodo del sol.

Cuando tengamos una rodocrosita lo primero que deberíamos hacer es lavarla y luego hidratarla con algún aceite natural. La propiedad de esta piedra es derribar los muros emocionales que el dolor ha construido en nuestro corazón.

Todos, en algún momento, hemos pasado por situaciones difíciles y como un acto reflejo para protegernos, levantamos una barrera de protección. A veces, al llevar una rodocrosita volvemos a ser capaces de respirar profundamente y liberar un dolor que habíamos guardado durante años.

Su energía es dulce y sanadora, un verdadero regalo para alguien que se da cuenta de que el amor -como energía pura y divina- está a su alrededor, pero que por miedo al sufrimiento no lo deja entrar.

Lo ideal con este mineral es llevarlo colgado como mínimo nueve días. Si los sentimientos afloran y de repente abrimos los brazos y abrazamos a alguien como hacía tiempo no lo hacíamos, eso significa que la rodocrosita nos está curando y dando la oportunidad de superar

obstáculos, derrumbando barreras emocionales.

Es importante trabajar con la rodocrosita juntamente con la turmalina negra, que absorberá y mandará al fondo de la tierra toda la energía que no sea compatible con nuestro corazón.

La rodocrosita en gemoterapia se trabaja mucho antes de colocar cualquier otra piedra en el corazón. Después de un momento de relajación y de varias respiraciones profundas, la ubicamos durante tres minutos a la altura del esternón, luego la retiramos y ponemos un cuarzo rosa dos minutos más.

Con esta práctica poco a poco sanaremos con dulzura el corazón que ha sido herido, dándole la oportunidad de volver a sentir la esencia pura del amor. <sup>TM</sup>

*Aqua Aura está en Facebook*

# AQUA URA

*Importadores directos de minerales.  
Diseñamos tus ideas con las piedras.*

GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)  
Tel. 963 524 854

*Ventas al por mayor Tel. 609 250 427*

BÚSCANOS EN FACEBOOK




## ii Viaja con nosotros y Vive la MAGIA del 12-12-12 en EGIPTO !!

Del 5 al 15 de Diciembre (11 días de ensueño)

Descubriendo la Tierra de Faraones

ii Incluye visita al Templo de Akenatón !!

ii CRUCERO de LUJO  
por el NILO !!

Información:  Alt Benestar

Tfno: 96 394 06 86 - 607 976 877

www.altbenestar.com - info@altbenestar.com



# PROSPERIDAD

*La crisis, nuestra gran oportunidad*

**Carmen Haut**

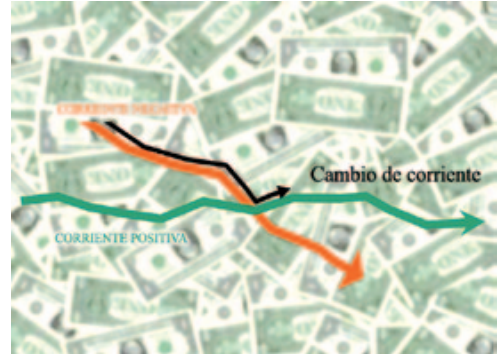
**T**ener prosperidad es equivalente a tener bienestar, esto significa "Estar bien". Y para ello, cada uno de nosotros necesitamos sentirnos cubiertos en las necesidades más primarias sin sentirnos presionados. Esto nos proporciona sosiego, paz. Nos hace sentir bien la sensación de saber resolver problemas, proveernos de todo aquello que necesitamos para existir y decorar nuestras vidas de belleza. El ser humano tiene unas capacidades increíbles para crear cosas maravillosas dentro de las corrientes evolutivas.

Nuestro desarrollo es próspero cuando nuestros negocios están enfocados a proteger y mejorar el medio ambiente y a los seres vivos. Proteger la fuente de recursos que es nuestro "cuerno de la abundancia". La prosperidad tiene mucho que ver con la autoregeneración planetaria. Si el planeta no se regenera, ¿nosotros qué haremos? Con la industria masiva hemos metido a Gaia en un vestido "de lata", tal que una armadura dispuesta a defenderse de su enemigo que han resultado ser sus propios hijos. Si "mamá" ya no puede darnos la "paga", ¿de qué viviremos? El planeta entero está en crisis, y cuando ésta llega siempre pide una evolución. Si amamos a Gaia ella nos protegerá, volverá a abrir sus brazos y nos recogerá en su regazo proporcionándonos aquello que necesitamos. Pero... ¿qué necesitamos?

## **Para vivir necesitamos**

*Amor, para compartir.*

*Naturaleza, para obtener recursos.*



*Alegría, para divertirnos.*

*Ejercicio, para desintoxicarnos.*

*Música, para la inspiración.*

*Alimentación, para desarrollarnos.*

*Abrigo, para el bienestar.*

*Refugio, para el sosiego.*

*Salud, para actuar.*

*Equilibrio, para beneficiarnos.*

Estas son las corrientes que crean un desarrollo armónico y una sociedad equilibrada, nos invitan a tener actuaciones enfocadas hacia un beneficio colectivo. Si fluimos en corrientes prósperas, "La Mano que abastece todas nuestras necesidades no nos fallará", "si cubrimos a nuestro hermano, seremos tierra fértil". Las verdaderas corrientes de la prosperidad son las corrientes evolutivas y son aquellas que nos quitan lo que nos sobra y nos traen lo que necesitamos para un desarrollo justo y sin enfermedades. Si te despidieron del trabajo, quizás es tiempo de enamorarte, de inventar, dedicarte a tu salud, etcétera.

La riqueza es una bella energía que fluye de mano en mano mundialmente generando una corriente fluida con posibilidades para todos, pero el flujo de dinero que debiera canalizarse por nuestras casas para abastecernos, se desvía llegando a unas personas más que a otras, dependiendo de cómo se manipulan los subconscientes de las personas o cómo se grabó en nuestra mente este concepto. Mientras consideramos que no somos merecedores de éste, mentes poderosas tienen influencia sobre las débiles. Y son estas mentes las que son capaces de

modificar el flujo positivo que debe llegar a todos, y canalizarlo de manera egoísta. Cambian el curso natural creando corrientes nocivas para el sistema y beneficiosas económicamente para ellos. ¿Cómo? Generan "atascos", colocan un obstáculo en la sociedad para desorientar a las gentes en su fluido natural (lanzan al mercado un invento nocivo, una moda que no necesitamos pero que nos "alucina", nos montamos en "la ola de esa corriente nueva" que sin darnos cuenta nos llevará a desconectar de la verdadera forma de vivir). Y mientras nosotros, desorientados y llenos de deudas, queremos encontrar el recorrido vital, generan tiempo para desarrollar canales nuevos que, desviados de nuestro fluir, son aprovechados por estas personas que desean vidas ostentosa, despilfarro, y ser los amos del mundo; así como la hilera de hormigas que se desorienta tras pasar el dedo de manera transversal en su camino, cortando el rastro de su fluir. Permiten que usemos de manera abusiva estos "atascos" mientras la corriente del dinero tiene ya pronosticado su destino. Creamos deudas con ellos, haciéndonos siervos de por vida al servicio de las suyas, nosotros somos sus máquinas de hacer dinero, mientras ellos se relajan sin escrúpulos viendo cómo la mitad del mundo se muere de hambre, se mata en guerras absurdas y se nutre de comida basura.

Estas corrientes oscuras nacidas del miedo desgastan la energía vital, cierran los fluidos beneficiosos y nos enferman a todos. De este temor surge la necesidad de control y de poder sobre los demás, convirtiéndose en "comedores de luz" y ramificándose principalmente en tres fluidos:

**Tráfico:** armas, niños, divisas, prostitución, drogas, órganos, animales, falsificaciones

**Destrucción ambiental:** vertidos, producción masiva, alimentación nociva, deforestación, fármacos nocivos, productos sintéticos, investigación con animales, desníveles de población.

**Manipulación social:** consumismo, tecnología fraude, deuda y dependencia, información errónea, dinero virtual, miedo colectivo, ira colectiva, hambre, y un largo etcétera. Salir de estas corrientes no es fácil si algunas de ellas ya te arrastra sin medida, pero podemos desenfocar la dirección dentro de ella y estar alerta para cuando se cruce la corriente nueva en la que vibramos y pegar el salto. La oportunidad siempre pasa, si lo consigues... nada te faltará (ver imagen de la página anterior).

Sólo nos queda preguntarnos: "Si el dinero que me corresponde no está conmigo, ¿dónde está y qué se está haciendo con ello?"

¡La crisis es nuestra gran oportunidad! TM

# Centro de Cábala "URIEL"

## CURSOS

Comienza curso de Cábala  
**"MÉTODO HAUT"**,  
Interpretación del  
Árbol de la Vida,  
el 18 de noviembre,  
de 10 a 14 hs. - 50€

**Autoestima,**  
17 de noviembre,  
de 18 a 20 hs - 20€



## TALLERES

**Femenidad**  
15 de noviembre,  
de 17 a 21 hs. - 50€

**Interpretación  
de sueños,**  
24 de noviembre,  
de 10 a 14 hs.

**Vidas pasadas,**  
30 de noviembre,  
de 17 a 21 hs. - 50€

**Equilibrio de Chakras,**  
20 de diciembre,  
de 17 a 21 hs. - 50€

C/ AZAGADOR DE LAS MONJAS, 7  
Zona PATRAIX 46018 Valencia Tel. 670 20 59 85

*Carmen Haut*  
18 AÑOS DE INVESTIGACIÓN

# DONDE COMIENZA LA PAZ

*Suelta lo que quieres  
que los demás sean  
y comienza a trabajar  
en ti mismo y en lo  
que quieres ser*

**Mabel Katz**



La paz comienza *conmigo*. La paz mundial es respeto y aceptación de nuestras diferencias. Es la libertad de pensar y percibir las cosas de diferentes maneras, sin límites. Estas son verdades fundamentales. Es importante tomar responsabilidad y dejar de culpar a alguien o a algo por los desafíos y situaciones en nuestra vida, ¡incluyéndonos a nosotros mismos!

Del mismo modo, cuando practicamos la aceptación y nos abstenemos de tratar de imponer nuestro punto de vista, cuando aceptamos a las personas, situaciones, circunstancias y eventos como son, podemos estar en paz sin importar lo que esté sucediendo a nuestro alrededor. Si soltamos la necesidad de tener razón, de defendernos, de tener la última

palabra y de convencer a otros de nuestros puntos de vista, podremos encontrar la paz más allá del entendimiento.

Recuerda lo que el doctor Ihaleakalá Hew Len dijo: "Un problema no es un problema a menos que tú digas que lo es, y el problema no es el problema sino como reaccionas al problema es el problema". Cada problema es en realidad una oportunidad disfrazada, una bendición, aun cuando no lo parezca. Es una señal de que algo más grande y mejor está en camino.

Todos podemos estar en paz sin importar lo que esté pasando a nuestro alrededor porque, de todos modos, lo que está sucediendo no tiene realmente nada que ver con lo que está ocurriendo en este momento.

¿Qué alimenta a la guerra? Las guerras se alimentan de las creencias, los juicios, opiniones y memorias. Nuestros conflictos son sólo memorias repitiéndose y muchas de esas memorias provienen de nuestros ancestros. Alguien tiene que decidir prender la luz en vez de reaccionar, engancharse y repetir para poder ponerle fin a los continuos conflictos y guerras. Debemos prender la luz para nosotros primero (la era del sacrificio terminó), pero una vez que la prendemos para nosotros, también se prende para nuestras familias, parientes y ancestros. Se prende para todos, porque la luz no discrimina.

Encender la luz es uno de los procesos de limpieza de Ho'oponopono (borrar los programas y memorias). A través de herramientas muy fáciles y efectivas, Ho'oponopono nos ayuda a soltar y permitir que el Amor (Dios) borre aquellas memorias (creencias, opiniones, juicios) y nos traiga Inspiración a nuestras vidas (las ideas correctas, las soluciones perfectas), y lo más hermoso es que funciona para todos porque lo que se borra de mí, se borrará de mi familia, parientes y ancestros.

Somos 100% responsables de la realidad que creamos y la única razón por la que estamos aquí es para corregir errores. El proceso de limpieza de la Flor de Lis, por ejemplo, nos ayuda a soltar y borrar memorias de derramamiento de sangre y esclavitud de ideas, lugares, situaciones y creencias que continúan repitiéndose y nos mantienen estancados en una guerra constante. La verdad es que sólo a través de nuestra propia transformación personal transformaremos al mundo y te puedo decir con toda certeza que este es *El Camino Más Fácil*.

Todavía estamos tratando de resolver y parar la guerra utilizando los mismos programas que la originaron en primer lugar. Cuando soltamos y borramos nuestros viejos programas y las de nuestros ancestros, el resultado será verdadera Libertad. Nosotros, las personas que habitamos este mundo, debemos tener paz interior para que el mundo a nuestro alrededor esté en paz.

Encontrar la paz interior para difundir la paz mundial es el único camino. Creo en un mundo consciente donde todas las cosas son posibles. Si tú crees en lo que creo, *difundamos conciencia y paz alrededor del mundo* juntos. Es tiempo de unirnos a nivel global para crear paz interior y difundir la paz al mundo. <sup>TM</sup>

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

**Imagina...**  
**Navidad y el Comienzo de la Nueva Era en Tierra Santa**  
**17-27 de diciembre, 2012**  
Ven y recibe las bendiciones de la limpieza de Ho'oponopono para ti, tu familia, parientes y ancestros.  
**¡RESERVA TU LUGAR!**



**Para Información y Reservas**  
[www.ElCaminoMasFacil.com](http://www.ElCaminoMasFacil.com)

**No te pierdas a Mabel en sus próximos seminarios**

**Mabel en España - Madrid**  
**Noviembre 24, 2012**  
Ho'oponopono, El Secreto  
Más Allá de El Secreto  
**Noviembre 25, 2012**  
Zero Frequency®

**Más información:**  
[www.PuentesdeLuz.es](http://www.PuentesdeLuz.es)



# CUIDADO CON EL FLÚOR

*No todos tenemos las mismas necesidades. Cómo evitar la fluorosis*

**Dra. Mar Tarazona Beltrán**  
Colegiada N° 1.794



durante muchos años se ha creído que la fluoración conseguía reducir de una manera importante el riesgo de caries, empastes y extracciones de piezas dentales entre la población infantil. Estudios más recientes están rebatiendo esta creencia ya que se ha ido observando que la incidencia de caries entre los niños es menor en la zona libre de flúor.

Cuando se realiza la fluoración de las aguas no se tiene en cuenta que no todas las personas tienen las mismas necesidades de flúor, que no hay control sobre la cantidad de agua que la gente consume y que no tiene un mismo peso un niño que un adulto.

Hay otras fuentes de flúor que ayudan a que la sustancia se acumule en el cuerpo: el té, cualquier alimento cocinado en un ambiente fluorado, emisiones de gases industriales, pastas dentífricas y los enjuagues, pastillas de flúor, etcétera.

El problema que puede haber debido a un consumo excesivo de flúor es que sólo se elimina del cuerpo la mitad del que se ingiere en un individuo adulto y sano.

El flúor no excretado se acumula en los huesos, aumentando su densidad pero volviéndolos más quebradizos. La acumulación de flúor también afecta al sistema inmu-

nológico, reduciendo la capacidad de protección contra las infecciones y aumentando la vulnerabilidad ante el cáncer y los estados de inmunodeficiencia como el sida.

La generalización del agua fluorada ha conducido al aumento de la fluorosis dental, dientes moteados y decolorados. Tal vez el agua no sea el problema principal ya que el exceso de flúor puede proceder de otras fuentes: fertilizantes, insecticidas, ciertos fármacos, etcétera.

Para evitar la fluorosis es importante:

- Hacer una analítica para comprobar los niveles de flúor si notas alguno de los siguientes síntomas: fatiga crónica, dolores de cabeza, sequedad en la garganta, micciones frecuentes, debilidad y espasmos musculares, manchas cutáneas de color rojo, picores y erupciones cutáneas tras el baño, mareo, molestias visuales.
- Si vives en un área fluorada, se puede instalar un purificador especial en casa.
- Reducir el consumo de té y de refrescos.
- Usar un dentífrico sin flúor.
- Una dieta rica que nos dé unos niveles adecuados de magnesio, zinc y hierro.
- Vigilar el consumo de comidas preparadas congeladas, sobre todo vegetales.
- No utilizar nunca agua fluorada para preparar un biberón. TM

# JORNADA DE PROSPERIDAD

El 24 de este mes, de 10 a 21, se realizará en el Centro Municipal de Actividades para Personas Mayores de Benimaclet, calle Emilio Baró 87 (Benimaclet), la Jornada de la Prosperidad, organizada por TÚ MISMO y patrocinada por el Defensor del Mayor de la Ciudad de Valencia con la colaboración del mencionado centro. Durante el día se sucederán talleres, charlas y presentaciones sobre este tema, con la intervención de Carla Iglesias (Aqua Aura), Carmen Haut (Centro Uriel), Ana Pérez (coach y periodista), Sat Atma Kaur y grupo de Bollywood, Martín Ribes y Tomás Ribes, entre

otros. Experiencias vivenciales, estrategias, humor, música y danza se sucederán en un programa que seguramente suscitará una masiva concurrencia dispuesta a compartir un feliz momento.

Como valor de entrada los concurrentes deberán llevar un alimento no perecedero como mínimo, que se destinará a un comedor social.

Horarios y actividades serán dados a conocer del día 7 de este mes a través de nuestra página web ([www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)) o mediante el correo electrónico [info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es).

¡Os esperamos!



Cada Mujer brilla con una Luz única  
capaz de iluminar el Universo que la circunda,  
y es en su interior donde reside la Fuente de su Poder,  
la Esencia de su Alma.

## DESCUBRE LAS DIOSAS QUE HABITAN EN TÍ

Ciclo de seminarios  
impartido por Gloria Fernández

Arquetipos como herramienta para  
abordar la dificultad psicológica



**SINTAGMA**  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8, 10, y 11, bajos. 46008 Valencia Tel. 96 3 85 94 44  
[correo@escuelasintagma.com](mailto:correo@escuelasintagma.com) - [www.escuelasintagma.com](http://www.escuelasintagma.com)

# DESHACIENDO EL CAMINO ANDADO

*Vivir cada momento con conciencia, fe y alegría*



**Marcel Pierlet  
(Gurubir Singh)**

**e**sta vez pensaba referirme a los beneficios de la respiración consciente y el pranayama, pero siento que quiero ser honesto conmigo mismo, qué es realmente lo que deseo tratar. ¿La respiración, las posturas físicas, la meditación, los mantras, todas las hermosas cualidades del Yoga? No, hoy quiero compartir lo que estoy viviendo como muchas personas en este momento del camino. Siento en lo más profundo de mí que algo está cambiando, siento que estoy "deshaciendo el camino andado". Es como si todo lo aprendido, la forma de ver la vida, la forma de moverme en ella, el pensamiento, la manera en que percibía el mundo, dejara poco a

poco de tener sentido; como si a esta realidad le faltara algo, algo más verdadero. Es verdad que en mi proceso de crecimiento, ayudado por mi práctica personal y la vida misma, cada vez era más consciente de esto, pero nunca como ahora. ¿Por qué me doy cuenta? Por mi respuesta interna, hacia mí mismo y la respuesta externa hacia la vida. Es la profunda sensación de que todo lo que no es, se está cayendo de una forma natural, sin esfuerzo, y que todo lo que es, se queda o está por llegar. Esto produce una dulce tranquilidad, acompañada de confianza, lo que traducido a mi idioma es Fe, la firme convicción de que ya está todo hecho. No hay más nada que hacer que aceptar que ya somos todo lo que podemos ser, seres

perfectos viviendo una experiencia personal y grupal en la Tierra. Lo agradecemos, pero todos nosotros somos mucho más que esta experiencia, esta experiencia es solamente una parte del camino, cómo diría un buen amigo, "somos como un peregrino que llega a un pueblo, vive la experiencia de estar en él y al otro día, para poder seguir su camino, debe dejarlo atrás".

¿Te has preguntado alguna vez qué es lo que ha llegado el momento de dejar atrás y de qué manera quieres dejarlo? Cuando hablo de dejar atrás no me refiero a algo externo, sino a algo interno que solo tiene que ver contigo, que no hace más falta cargar a tus espaldas, sea lo que sea. No hace falta, date permiso para aceptar

que tú ya eres todo lo que puedes ser, no tiene sentido seguir luchando, para mantener algo que en realidad no pertenece a tu ser verdadero y que no te lleva a ningún sitio real.

En esta parte del camino a veces nos sentimos perdidos, o con diferentes tipos de miedos, lo importante es confiar en uno mismo, apoyarte en tus cualidades, si es posible tener una práctica personal en grupo que entre todos se acompañen, se sostengan y que te atrevas a vivir cada momento presente que te traiga la vida, con conciencia, fe y alegría.

La vida es una experiencia única, un regalo, que para vivirla en plenitud solo requiere una cosa: que nos giremos hacia nosotros mismos para darnos la oportunidad de estar en nuestra propia presencia. <sup>TM</sup>

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

## CLASES

YOGA, DANZA ORIENTAL, PILATES  
INCORPÓRATE CUANDO QUIERAS. GRUPOS LIMITADOS.

REIKI. Iniciaciones todos los niveles y terapias individuales

## CHARLAS CON ENTRADA LIBRE

Día 16/11, DEEKSHA.

## Cursos y Talleres:

Día 10/11, Monográfico de FENG SHUI.

Día 17/11, Iniciación REIKI 1er. Nivel.

Día 9/12, Básico de GEMOTERAPIA a cargo de  
Carla Iglesias (Aqua Aura).  
Certificado. Reservar plaza.

MÁS INFO CONSULTA NUESTRO CALENDARIO EN NUESTRA WEB



## MANOS REIKI

San Vicente, 78 - 3º - Pta. 3 46002 Valencia  
[www.manosreiki.net](http://www.manosreiki.net)  
Tel. 686 29 23 15

# Formación de Profesores de Pranayama Yoga

Formador: Marcel Pierlet (Gurubir Singh)



*Respira y vive tu presente en plenitud*

Módulo I: Volviendo a nuestra consciencia corporal.

Módulo II: El despertar de la fuerza.

Módulo III: El camino del que busca.

Módulo IV: Viajando hacia la libertad.

Todos los módulos van acompañados del estudio del Bhagavad Gita (diálogo entre un guerrero y su maestro).

Comienzo de la Formación en Enero de 2013



# PENSAMIENTO CRÍTICO

*Reconoce que el título de su libro, de reciente aparición, "El arte de conseguir lo imposible", es provocativo. Xavier Pirla aboga por un sistema que enseñe otra forma de pensar y sentir, en torno de un profundo proceso vital*

## **-¿Cómo concebiste la estructura de tu libro, "El arte de conseguir lo imposible"?**

-Lo que escribo en él es lo que enseñé en mis cursos. Es una parte de un curso mío, de un practitioner de Programación Neurolingüística (PNL), que alguien propuso en un momento dado que lo escribiera, y pensé que lo que doy gusta mucho a la gente. En ese curso enseñé cómo hacer funcionar nuestro cerebro con más conciencia y, sobre todo, con un pensamiento más estratégico y más pragmático. Es decir, por un lado enfocado a objetivos, qué es aquello que quieres y cómo tienes que pensar, sentir y hacer para conseguirlo, y luego, ¿lo que estás haciendo te acerca a lo que quieres?, ¿sí o no? ¿No?, pues cámbialo.

## **-La vida se ha vuelto "imposible" con tantos cambios en los últimos años. ¿Las recetas del pasado sirven para los retos del futuro?**

-Me defino como una persona que normalmente está en contra de las recetas. Las recetas del pasado servían para problemas del pasado. Ahora, ¿qué recetas vamos a aplicar para problemas del presente? Tendremos que esperar que aparezca "un cocinero" y proponga una receta nueva... Yo enseño más a cocinar según lo que convenga en este momento, o mejor dicho, a cocinar según lo que hay en el frigorífico. Si antes me dedicaba a recetas de haut cuisine y ahora resulta que en mi frigorífico tengo una patata, unos garbanzos y un poco de queso, alguien

me tiene que enseñar qué hacer con eso, y quizá lo mejor no sea dar recetas. Lo que enseñé es a cuestionar nuestro modo de pensar, de sentir, para que podamos cambiar y adaptarnos a la situación actual.

## **-¿Puedes explicar, en base a tu experiencia, a qué refieres cuando hablas de imposible?**

-El título del libro es evocador o, diría, hasta provocativo. "¿Se puede conseguir todo lo imposible?", me preguntaron en una entrevista en la radio. No, no, no. Me refiero a que muchas veces tenemos en la cabeza un conjunto de ideas que nos hacen pensar que hay cosas imposibles, cuando quizá no lo sean. Pero hasta que no las cuestionas, no descubres que son posibles. Eso no quiere decir que todas se puedan convertir en posibles, sino que un buen número de las que pensabas eran imposibles, pueden ser posibles. Si se da ese cambio ya será un buen cambio.

## **-Tal vez aquello que veamos como algo imposible sea porque estamos muy cómodos, acostumbrados, en una zona de confort, lo cual hace que nos pongamos un manto de imposibilidad.**

-Una cita de Virginia Satir (célebre psicoterapeuta estadounidense) decía que las personas están dispuestas antes a morir que a enfrentarse a lo desconocido, a cambiar. Esa zona de confort es lo conocido, donde no hay nada o poco nuevo. La zona de aprendizaje es donde existe lo diferente. Nuestro cerebro busca patrones, conductas similares, así

# TO CO



**Aurelio Álvarez Cortez**

*"Quizás aquello que pensamos como algo imposible, no lo sea", afirma Xavier.*

puede hacer predicciones de lo que pasará. Por eso nos encontramos cómodos con aquello que podemos predecir, en la rutina. Pero el aprendizaje se da en lo diferente, ahí está la gran paradoja: nos sentimos cómodos con lo similar, pero aprendemos y nos desarrollamos con lo diferente. Lo diferente genera sensaciones raras, incómodas a veces, que no todo el mundo está dispuesto a gestionar ni a vivir. He aquí el problema.

**-Un amigo decía que las personas podrían dividirse en dos grandes grupos: los adrenalínicos y los endorfinícos. Es decir, aquellos que aprenden a través de estímulos y un gran desgaste en todo sentido, y otros que lo hacen sin pérdida de energías, sino a través del placer.**

-Lo que nos permite expandir esa zona de conocimiento es, por definición, lo nuevo y normalmente, al menos al principio, es incómodo. Pero hay personas que le sacan placer a la incomodidad y otras, a través de diferentes maneras: o mediante esa sensación de riesgo, de aventura, o por sensaciones de satisfacción. Son dos sensaciones distintas, pero diría que las dos acaban sacando endorfinas. Quien lo hace al principio con adrenalina, acaba satisfecho de algún modo, de lo contrario por qué lo haría, ¿sólo para castigarse?, no creo. Finalmente, todos terminamos con endorfinas. También creo que todos pasamos por la adrenalina, para aprender. Es que algunos lo viven muy mal y otros, luego de estar mal, sienten satisfacción, orgullo.

## Quién es

Xavier Pirla es ingeniero superior y empezó su carrera profesional como auditor y consultor de sistemas de gestión hasta que se interesó por la Programación Neuro lingüística (PNL). Después de años dedicándose a la formación en esta disciplina fundó Talent Institut, organización de la que ahora es director. Está formado en PNL y coaching, siendo el único formador en España con el título de Licensed Master Trainer of NLP (PNL), además de estar recomendado personalmente por el doctor Richard Bandler, co-creador de la PNL. Entre sus especialidades se encuentran los cambios conversacionales, la consecución de objetivos y la comunicación. Ha realizado formaciones tanto en organizaciones privadas como públicas, nacional e internacionalmente (América, Europa y Asia).

Xavier es autor del libro "El arte de conseguir lo imposible", publicado por la editorial Zenith del Grupo Planeta.

Contacto: 937 343 628, xavi.pirla@talentinstitut.com

**-En estos momentos, a nivel social, hay poca asertividad. ¿Cómo trabajas con el "sí se puede" y "no se puede".**

-Recomiendo que veas el vídeo "Piensa diferente, vive diferente" (en Youtube), que habla justamente de esto. Es una animación que habla de cómo lo que nos ha pasado desde que somos pequeñitos ha forjado un sistema de creencias en nosotros que determina cómo ahora pensamos sobre la vida. He escrito en mi blog personal un post que titulo "La escuela me lavó el cerebro" porque, a modo de ejemplo, una de las cosas que te hacen creer es que quien es bueno en la escuela será bueno en la vida, y que para ser bueno en la escuela debes ser bueno en todas las asignaturas. Nadie te cuenta que además de los ríos del mundo, etcétera, existe la gestión emocional, la autoestima, la toma de decisiones, la comunicación, y todo eso forma un paquete trascendente para vivir la vida. Luego sales de la escuela y lo primero que te pasa es que crees que por no haber sacado buenas notas, no podrás ser tan bueno como quien sí las ha obtenido. Además tus padres están convencidos de lo mismo. "¡Pobrecito este chico, como no le ha ido bien en la escuela vamos a ver qué puede hacer en la vida!"... En vez de acompañar al niño en su singularidad, en su esencia y potencialidad, nos dejamos llevar por la estandarización y la marea. Eso condiciona mucho nuestra existencia porque acabamos creyendo esta gran mentira, empezando por la escuela o la universidad, donde se convierte un sistema estándar en un examen de cómo eres tú como ser humano.

**-¿Y cómo desmontamos eso?**

-Sir Ken Robinson hace mucho tiempo aboga por un cambio del sistema educativo. Pero yo no estoy aquí para eso, sino para enseñar a través de mis cursos, páginas web y libros, lo que tendrían que hacer las escuelas que se llama pensamiento crítico. Ese pensamiento hace que cuestiones tu modo de pensar, ahí está la clave de todo. Pero no interesa a los profesores, ni a los padres ni al gobierno. Lo único que nos puede hacer mover como civilización es que nos podamos cuestionar ese tipo de creencias, que no nos ayudan, y para eso se necesitan herramientas de pensamiento crítico. Es así como podemos sacarnos de encima ese muro que no existe y que llamamos crisis o recesión.

**-Incluso, quizá en el futuro la escuela físicamente no exista. Será a través de Internet...**

-Sí, y si es así, que a los niños se les enseñe lo que debe enseñarse. El sistema educativo está desfasado. ¿Para qué le enseñas a un niño geografía si tiene un Smartphone?, eso no es lo tiene que aprender. Lo que sí debe aprender es a cómo navegar por la información, cómo gestionar sus propias emociones, y no la acumulación de conocimiento que está en la Red.

**-Paradójicamente tenemos los mismos problemas emocionales que nuestros antepasados cavemícolas.**

-El mayor cambio que ha pasado desde la Edad de Piedra es que ahora tenemos conciencia de que las emocio-

nes no son algo para esconder, un mal, una enfermedad, un virus, que uno no tiene que mostrar. Hemos evolucionado mucho con los años. Actualmente existen herramientas para gestionar las emociones, la PNL es una de ellas. Sí es cierto que hay reacciones emocionales que seguramente no podemos controlar los primeros segundos, pero eso no significa que luego no las podamos encauzar. A esto me dedico, a gestionar emociones, quizá no la primera respuesta instintiva, pero sí lo que viene después. Todos tenemos derecho a enfadarnos quince segundos, pero de qué sirve enojarse durante 20 años con un hermano, un primo o un socio.

**-En tu libro hablas de objetivos y propósitos. ¿No son lo mismo?**

-Digo siempre que lo peor que te puede pasar con un objetivo es que lo consigas y lo peor que te puede pasar con un objetivo es que no lo consigas. ¿Por qué?, porque si alguien basa su vida en la consecución de un objetivo, una vez alcanzado, ¿qué le queda? Y hay un riesgo: que no quede nada. Esto se ve en el mundo del deporte, por ejemplo. Si pones todo tu esfuerzo en un objetivo y no tienes éxito, corres el riesgo de que tu vida deje de tener sentido. Por eso hablo de propósito o dirección en la vida, donde lo que se marca es una especie de sendero limitado por tus valores, aquello que es importante para ti. Hay personas que al propósito le llaman misión, y dentro de esta misión o propósito en la vida caben los objetivos; si hay uno que no consigues, podrá haber otro más adelante que esté alineado con ese propósito. En el libro cuento que conocí a una atleta de alto rendimiento que toda su vida estuvo obsesionada con un objetivo, lo consiguió y no le quedó nada después. Es más importante trazarse un camino y que en él vayan apareciendo grandes o pequeños objetivos, no importa, siempre con un sentido más profundo a nivel existencial.

**-Para ti, ¿qué es un héroe?**

-Me gusta decir que un héroe es aquel señor que tiene una familia y la saca adelante. Pero buscando una definición de héroe, es aquella persona que consigue hacer algo que en algún momento de su vida pensó que era imposible hacerlo. Y eso le puede pasar a la vecina del cuarto piso, a un bombero, a cualquiera.

**-En el camino del héroe frecuentemente hay varios fracasos hasta llegar al éxito.**

-Quiero pensar en que generalmente el éxito llega, por definición, luego del último fracaso. En esta cultura mediterránea el fracaso está altamente penalizado desde la escuela. El fracaso solo significa algo malo sobre ti, cuando en otras culturas el fracaso dice mucho de ti: que has arriesgado, lo has intentado, que has sido valiente. Esta es una de las principales cuestiones para cambiar. Se premia más al conservador que no arriesga mucho y no pierde demasiado, que a aquel que arriesga y puede ganar y perder mucho. Es básicamente un tema cultural y para mí la vida

se construye a través de errores, sobre todo aprendiendo de ellos. Sé que es un tópico, pero resulta que la ciencia funciona de este modo, y lo curioso es por qué la escuela no lo explica así, un gran enigma.

### **-El prólogo de tu libro lo firma Kyle Minard. Cuéntanos cómo es tu relación con él y qué ha significado para ti.**

-Lo conocí hace tres años en Estados Unidos, cuando llegó como alumno a un curso que yo daba, y al cabo de pocas horas se convirtió en mi profesor. La primera reacción de ver a un tetraamputado congénito (sin brazos ni piernas) en una silla de ruedas es querer ayudarlo. Luego te das cuenta de que él se vale por sí mismo, tienes vergüenza propia de haberte quejado tantas veces en la vida, y finalmente lo tomas como una referencia. Esa es la transición emocional típica con él. De ahí nació una amistad y acabó con su prólogo en mi libro y su visita a Barcelona (el mes pasado). Kyle es para mí un ejemplo, no una referencia. Un ejemplo de lo que puede llegar a hacer un ser humano con su cabeza, porque claramente no tiene que ver con las extremidades sino con la cabeza, en su caso. No puede ser una referencia porque yo he nacido con brazos y piernas, mi experiencia es distinta a la suya, por lo tanto mi única referencia es si soy yo mismo y la capacidad que tengo de evolucionar. Su mensaje, sin excusas, es muy válido para todos en estos tiempos.

### **-Entre sus habilidades, ¿qué te llega más de Kyle?**

-La habilidad que tiene más desarrollada es la convicción. Pero hay una salvedad y es muy importante aclararlo: la convicción nos puede llevar al mayor de los éxitos como también al mayor de los fracasos. Lo que para él es su mayor bendición se puede convertir en su mayor maldición. Y lo hemos hablado los dos. Estar demasiado convencido de algo te puede mandar directamente al precipicio. Puedes saltar en un acantilado y pensar que volarás, pero por muy convencido que estés no pasará.

### **-¿Qué claves de crecimiento adviertes que no estamos utilizando en la sociedad española?**

-Para mí son dos cosas. Una la he comentado y es utilizar el pensamiento crítico. ¿Cómo este político sabe que lo que dice es cierto?, ¿cómo sé yo que no puedo hacer algo?, reflexionar sobre nuestra idea del mundo. La otra es la propia libertad emocional. Desde pequeños nos enseñan a reaccionar a las emociones de los otros: "cuidado que si haces esto, papá se enfadará"; en la escuela nos siguen condicionando emocionalmente, nos enseñan que las emociones dependen de lo de afuera, y hoy en día lo que escuchamos es: "cuidado que las cosas nos van a ir mal", todos asustados; "cuidado que nuestra economía...", todos asustados; "ahora pasará esto", todos enfadados; "gana la selección española", todos animados; al final nuestras emociones parecen que no dependen de nosotros, no tenemos esa libertad emocional de sentir aquello que nos conviene más, y creo que es lo que se debería desarrollar urgentemente en esta sociedad.

### **-Y sentimos más cercanos, solidariamente todos en el mismo barco... sin querer saltar por la borda.**

-La metáfora de la competición es el gran problema que tenemos. Al igual que la escuela la convierten en una metáfora de la vida y nos dicen que lo que pase en ella nos sucederá en la vida, nos hacen creer que los deportes son otra metáfora de la vida; nos hacen competir los unos contra los otros cuando realmente la fuerza viene de la interacción y la multiplicación de recursos en una red de personas. Somos animales gregarios y de ahí sacamos nuestra fuerza. Luego, en vez de generar competitividad entre las personas, que en cierto modo es buena, deberíamos potenciar la generosidad en los propios recursos y sobre todo en el conocimiento. Esto nos da más fuerza como sociedad, más que el individualismo. Hay mucho para trabajar en ello, definitivamente.

### **-Volvamos a tu libro. ¿Qué quedó en el tintero?**

El libro habla de cuatro habilidades básicas. Una, la habilidad de convencerse y desconvencerse cuando toca; dos, tomar decisiones; tres, motivarse, y por último, aprender. Esto es el tronco del libro, donde se apoya. No son las únicas habilidades, también hay otras relacionadas con el networking con personas, la capacidad de influencia, etcétera. Pero estas cuatro son imprescindibles y tendrían que enseñarse en las escuelas. En éstas, precisamente, se debería enseñar a aprender a aprender. El aprendizaje tal como está es muy pasivo, aprender a aprender es muy proactivo. Y una cosa más sobre el libro: no es uno más sobre cómo conseguir objetivos, sino de cómo transformar un objetivo en un proceso vital de consecución, que es algo totalmente diferente. <sup>TM</sup>



**MARGARITA LLAMAZARES**  
Psi@Company

Técnicas de vanguardia en terapia y desarrollo personal.  
Sesiones individuales y de pareja.

TAMBIÉN EN INGLÉS

Puertas abiertas de Arterapia en Espai Llum, 18 Noviembre, de 11 a 14hs. Confirmar

**658 465 645**

# LA MUERTE, MAESTRA Y ALIADA

*Conocer su naturaleza  
ayuda a trascender  
los límites egoicos*

**Martín Ribes**

Terapeuta Chamánico y  
Transpersonal Formador  
en Chamanismo Práctico



La muerte es un tema tabú en nuestra sociedad occidental. Se nos ha enseñado desde muy pequeños a ignorar que vamos a morir, lo cual nos lleva también a obviar la naturaleza mágica de la vida. Esta falta de preparación provoca que cuando la muerte se presenta suframos mucho y los duelos se prolonguen en exceso. Nos han educado para creernos inmortales y esto nos encadena a las posesiones materiales, seres queridos, puestos de trabajo insatisfactorios, "seguros de vida", hipotecas y profundo miedo a correr riesgos. En realidad, es el ego quien teme la muerte, y con razón, pues la llegada de ésta implica la aniquilación del ego. Es por esto que hacemos conscientes de la muerte y conocer su naturaleza nos ayuda a trascender los límites egoicos y a la toma conciencia de que somos seres luminosos y no "somos" un ego

aunque lo "tengamos".

Desde el punto de vista de las culturas chamánicas, para conseguir una vida plena es importante morir antes de morir. Uno de los módulos de la formación en chamanismo que impartimos va dedicado a la Muerte y el Renacimiento. El primer viaje chamánico que se realiza en este módulo va destinado a conocer tu espíritu de la muerte para que se convierta en una de tus maestras en la realidad no ordinaria. En este primer encuentro le pedimos que nos lleve al momento de nuestra muerte. Esta no tiene por qué ser una visión profética de cuándo vamos a morir, sino una toma de conciencia de la naturaleza mortal del ego e inmortal de la esencia. Esta visión permite que cuando nos sintamos heridos, rencorosos, derrumbados, con excesivo apego a algo o a alguien, tímidos para hacer lo que realmente queremos, faltos de amor,

en definitiva, bloqueados emocionalmente, demos un paso atrás, encaremos la situación desde la perspectiva de la mortalidad y nos demos cuenta de que cualquier situación, por muy trágica que nos parezca, comparada con la muerte, carece de importancia. Tomando conciencia de la finitud de la vida apreciaremos cada instante como único, tremendamente valioso e irrepetible, nos traerá al presente y nos ayudará a obtener lo mejor de cada uno.

Cuando en un viaje chamánico, tras pedir un cambio en nuestra realidad ordinaria nos encontramos con la muerte y morimos, ésta es una muerte psicológica. Para que se cumplan aquellos objetivos no alcanzados, eliminar creencias limitantes y progresar en nuestro proceso de individualización, partes de nuestra personalidad deben morir. Entregarse a la muerte no es fácil. Este Yo que ha de sucum-

bir, a veces, se aferra a la vida boicoteándonos y engañándonos de mil maneras, pero si queremos un cambio algo viejo se debe sacrificar para dejar espacio a lo nuevo. Tras hacerlo siempre surge el renacimiento de un remozado Yo, adaptado energética y psicológicamente a las nuevas circunstancias. La muerte no es más que transformación.

Una vez trascendido este miedo, nuestro Espíritu de la Muerte se convertirá en nuestra Maestra Aliada. Es entonces cuando podemos realizar importantes trabajos de sanación con ella. Nos puede guiar al mundo de arriba donde moran nuestros ancestros y poder así resolver asuntos pendientes con aquellos familiares desencarnados. He realizado trabajos muy hermosos tanto para mí como con clientes que han mantenido esa conversación liberadora que nunca tuvieron con aquel familiar que se fue y que les acarrea sentimiento de culpa.

También podemos pedirle a nuestra Aliada que nos enseñe a acompañar a aquellos que van a morir. Desde el punto de vista de la medicina alopatía y de nuestra sociedad, la muerte supone un fracaso, mientras que en las culturas chamánicas, conscientes del carácter cíclico de la vida, comprenden que, en ocasiones, la sanación espiritual pasa por la muerte física. Sucede a menudo que los apesos y los miedos a "perder" a un ser querido mantienen anclados a la vida y al sufrimiento a aquellos que están listos para realizar el último vuelo mágico del alma de la presente vida.

Nuestra Maestra la Muerte también puede ir mostrándonos en distintos viajes chamánicos el camino a seguir una vez que desencarnemos e ir poco a poco mapeando nuestra cartografía del más allá. Y digo nuestra porque se muestra distinta para cada individuo.

Así pues, restituyamos a la Muerte en su lugar

como parte de la Vida pues si de alguna cosa estamos todos seguros es que algún día vamos a morir, aunque, como dijo Chavela Vargas, "soy una chamana y un chamán nunca muere, trasciende a otro nivel".

Y todos llevamos a un chamán en nuestro interior. Feliz Vida, Ahó! <sup>TM</sup>

Para más información sobre formación en Chamanismo Práctico, Círculos Chamánicos y Terapia individual con Martín Ribes visita la web [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) o llama al 615 856 360.



**PSICO & PARAPSIKOLOGIA**  
 Consultas y servicio de coach  
[www.caminodelafelicidad.es](http://www.caminodelafelicidad.es)  
 669 76 13 29 (Victoria)



Un incienso 100% natural,  
 un incienso que cuida de tu salud,  
 que respeta el medio ambiente  
 y promueve las relaciones justas.  
[www.incienso-incense.com](http://www.incienso-incense.com)  
 Incienso 100 % Natural. (Venta al mayor)

Curso de cocina **AYURVEDA**  
 10 y 11 de Noviembre  
 Jardín de Mar  
 Parc Natural de la Sierra Calderona - Valencia  
 Imparte: Rakesh Kumar, cocinero hindú de Ayurveda  
[amin@ono.com](mailto:amin@ono.com) 605 603 590  
<http://jardindemar.blogspot.com.es>

**tú mismo**  
 revista




¡Síguenos en  
**FACEBOOK!**



**EPOPTeia**  
 Sistemas Avanzados de Desarrollo



Coaching  
 Terapia Gestalt  
 Terapia Chamánica  
 Terapia Transpersonal  
 Pensamiento Positivo  
 Círculos Chamánicos  
 Visualización Creativa  
 Formación en  
 Chamanismo Práctico

C/Alcorte privada, 6 Puerto de Sagunto y C/ Río Nervión, 13 Valencia  
 Tel.615 856 360 - [www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) - [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)

# RESPUESTA ALQUÍMICA

## *Kinesiología en Odontología Energética (1ª parte)*

**Amelia Izquierdo Acamer**  
Psicóloga clínica  
**Gema Ballester Palanca**  
Médica, Odontóloga



**T**anto la Odontología como la Medicina energética, aparecen como una forma de actuar más allá de la realidad observada y aparente, con una nueva dirección en la búsqueda de las causas, retomando un paradigma diferente que otorga al propio ser la capacidad de “sanarse”. No está reñida con la ciencia sino más bien se aúna a ella, abriendo nuevos campos de atención sobre antiguos sistemas de medicina en los que la tarea preventiva estaba incluida en las mismas prácticas médicas. Pensamos por ejemplo en la Medicina Tradicional China, en donde el médico tenía que pagar al paciente si éste enfermaba.

Si revisáramos nuestros conceptos de salud posiblemente nos daríamos cuenta de que estamos llevando bastantes años de involución; no hace falta mucha ciencia para darnos cuenta de que no es lo mismo mantener la salud que recuperarla... y en esas estamos, en cómo ayudar a cambiar una tendencia de aclamar a la salud como a Santa Bárbara, en la que un@ solo se acuerda de ella cuando truena.

El área científica en la que se asienta y se argumenta la medicina energética es la Física Cuántica, que

nos revela la “certeza de lo incierto” al demostrar que “las partículas subatómicas de la materia pueden estar en dos o más sitios a la vez y se comunican instantáneamente”. Este estado de la realidad invisible nos presenta infinitas posibilidades, un vasto panorama en donde la interconexión, la expansión y el cambio constante de las partículas se muestran en un campo unificado, en donde no solo “tú” con tus partículas sino “yo” con las mías, podemos interactuar y modificarnos constantemente. Podríamos encontrar por ejemplo una revelación cuántica en el refranero común, con expresiones del tipo “quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija” que son una prueba de que nuestra sabiduría popular sabe a ciencia incierta que una persona puede ser diferente dependiendo de donde se encuentre y con quien. Lo que significa que si estuviéramos investigando deberíamos tener en cuenta que el “observador” puede influir tanto o más en el objeto que lo propio observado, es decir, que dos observadores diferentes pueden llegar a resultados diferentes.

Con la práctica kinesiológica, que, dicho sea de paso para los escépticos, no está exenta a esta in-

certidumbre (como todo en este mundo), se puede llegar a determinar no solo el origen de los trastornos que se presentan, sino también el tratamiento más adecuado para esa persona en este momento presente, atendiendo a la parte más bondadosa de la Kinesiología, que es la de otorgar validez a la respuesta neuromuscular del propio organismo a través de una serie de pruebas.

Los tratamientos médicos convencionales se suelen prescribir desde una concepción rectilínea e intelectual, basada en un determinado vademécum compuesto de "síntomas- trastornos- remedios", y aunque "por norma" pueda funcionar, observamos que en bastantes casos los remedios no son efectivos de la misma manera para todas las personas. Es decir que lo que vale para mí, puede no valer para ti. Tampoco son raros los casos de personas en las que dejan de funcionar recursos que antaño les fueron útiles.

Esto nos hace dirigir una mirada a la alquimia. Se trata de una de las principales precursoras de las ciencias modernas, además de una disciplina filosófica que combina elementos como la química, la metalurgia, la física, la medicina, la astrología, la semiótica, el misticismo, el espiritualismo y "el arte". Desde una compleja red de escuelas y sistemas filosóficos fue practicada en los grandes imperios de todos los tiempos y en Europa hasta el siglo XIX. Aunque adoptó muchas formas en sus quehaceres, la intención filosófica subyacente se situó en la búsqueda de la "piedra filosofal", capaz de transmutar "metales viles en Oro", lo que significa, en términos espirituales, alcanzar la vida eterna.

Encontrar esa alquimia en la persona es el objeto de la búsqueda kinesiológica, por la sencilla razón de que es tan solo a través de su respuesta única y específica en donde podemos encontrar el camino de su transformación. Esta respuesta puede ser indicativa de lo que necesita en este preciso momento o informativa de lo que le está sucediendo, de las relaciones causales de las que es tanto sujeto como objeto. En esencia, el ser es pura alquimia, ya que de manera consciente o inconsciente, desde lo más profundo, se encuentra en busca constante de autorrealización, dentro de una totalidad marcada por un mundo externo y un mundo interno en continua interacción y cambio.

En Kinesiología el "Engram", que vendría a ser en términos informáticos como el disco duro del ordenador central que tenemos todas las personas, va a recibir los estímulos aferentes del medio y de su historia personal dentro del contexto actual, y responderá de acuerdo a unas "intenciones" no solo de él mismo, sino también del observador que realiza las pruebas. De esta manera es como, en última instancia, la Kinesiología se congratula con la alquimia, ya que en sí misma es capaz de considerar todos y cada uno de los elementos vitales, existenciales y transpersonales en los que el ser humano juega sus partidas. <sup>TM</sup>

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



**Chi kung**  
El arte de la fuerza interna

Centro Totart.  
C/ Palleter 81 Valencia

[valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com)  
[robertorodrigomasia@gmail.com](mailto:robertorodrigomasia@gmail.com)  
telf: 656950199



PSICOLÓGICA

Psicología Clínica  
Odontología Energética  
Medicina Natural

 Zentrane  
Amelia Izquierdo

 dentameg  
Gema Ballester

C/ Periodista Azzati 5-3B. Puerto de Sagunto. 962691324-961187814  
[www.zentrane.es](http://www.zentrane.es)

# ACTIVANDO MÁS CONCIENCIA

## *Claves para entender la conexión personal y universal*

**Ilida Cuevas**

Maestra de Maestros de EMF



**e**stamos viviendo momentos muy importantes en nuestra evolución humana, junto con nuestro amado planeta Gaia, de grandes cambios y de manera muy acelerada, activando cada día mas conciencia y comprendiendo el para qué "estoy aquí"... Poseemos varios vehículos importantes que nos están ayudando a dar este salto evolutivo en nuestro ser, cuerpo físico, mente, corazón, etcétera. La clave consiste en que estos cuerpos sutiles permanezcan estables en equilibrio.

Nuestro campo electromagnético es nuestra vida, es por donde nos comunicamos con el universo que nos rodea, personas, plantas, animales... Y con la conciencia cósmica, la Matrix Divina.

La Matrix Divina es el contenedor para que el universo exista dentro de ella. Es el puente entre nuestro interior y lo externo. Es el espejo que refleja nuestros pensamientos, sentimientos, emociones, deseos. Realmente existe, tiene inteligencia; en otras palabras, responde al **poder** de la emoción humana.

¡Tenemos todo el poder que necesitamos para crear todos los cambios que nosotros queremos, utilizando el enfoque de nuestra conciencia que convierte la realidad de nuestro mundo!

Cuando expresamos que elegimos una nueva realidad no es suficiente. Debemos convertirnos en esa parte del ser de realidad.... crear y permitir estar en esa nueva posibilidad en

nuestro "amor para ese estado", vivir en el Nuevo Estado y no en el viejo estado.

En estos momentos las energías del planeta nos están ayudando a despojarnos de todo el lastre que llevamos encima. Si te has percatado, está fluyendo lo que más te molesta, lo que se ha repetido una y otra vez, para ser limpiado y sanado, para que la evolución de nuestro ser se haga realidad, con estos cuerpos físicos y nuestras mentes. Todo ello en alineación y equilibrio, nos estamos afinando con nuestra amada Gaia.

Nos estamos preparando para la entrada de la cuarta y quinta dimensión del planeta. Einstein creía firmemente que el pasado y el futuro estaban íntimamente interconectados en la cuarta dimensión, en un "espacio de tiempo". ¡Ahora sabemos que la distinción entre pasado, presente y futuro es solamente una persistente ilusión!

A traves del sentimiento, las emociones, nos conectamos con la Divina Matrix porque es el lenguaje que ella "habla". Cuando sientes que tu objetivo se cumple y tu oración ha sido contestada en el ahora, los milagros ocurren. El milagro que estamos esperando somos nosotros mismos.

La clave para la salud, paz, abundancia y la creación de experiencias, relaciones, nos da alegría para entender que tan conectados estamos cada uno en nuestra realidad. Obviamente, la energía conectada a cada cosa en el universo es también parte de lo que conecta; una vez unida, ¡está siempre conectada!

¡Eres un poderoso creador! ¡Eres un poderoso ser!

Aquí estas eligiendo el poder de la emoción. Somos seres ilimitados, construimos un poderoso ser cada día en nuestro corazón, en nuestro cerebro.

Reconecta tu propio poder para sanarte, para cambiarte, para amar sin ego.

La Matrix Divina trabaja todo el tiempo, está en comunicación con nuestro campo electromagnético, pensamientos, corazón; a través de ondas entra en contacto. Llevamos implícito el poder de la emoción, nacemos en amor, del poder del amor. ¡El amor está dentro de ti!

Es el poder en tu emoción en tus sentimientos, quizá tengas miedo al poder... el corazón humano tiene poder en este universo de crear. El poder hace que cada uno de nosotros exista en cada momento. El secreto es que todo pasa desde la Matrix Divina en tu campo electromagnético para que lo identifique y se plasme en tu vida, en tu mundo.

¿Qué es este campo electromagnético y cómo funciona? Está alrededor de nuestro cuerpo físico y conecta con nuestro entramado (vasija, contenedor), que es nuestro vehículo hiperspacial dimensional, con el cual nos comunicamos con la Matrix Divina, que funciona como una mente inteligente para que "todo" ocurra.

En la energía cuántica hay todo tipo de posibilidades que puede pasar, según el enfoque de la mente y el sentimiento del corazón, donde intervienen nuestros centros de energía vitales, corazón, cerebro etcétera. Somos se-

res de luz, el cuerpo humano emite fotones desde el interior del ADN, cada partícula se convierte en materia física.

Comprendemos que la luz lleva los patrones codificados por la conciencia. La luz está conectada al campo mental de los seres humanos. Utilizando la EMF BALANCING TECHNIQUE preparamos nuestros cuerpos para sostener e irradiar más luz, hacemos cambios importantes y estamos más conscientes.

El campo electromagnético es en relación a nuestra estructura física (cuántica) el primer hipercampo. Codifica en su interior los patrones e información de los hipercampos de dimensiones más elevadas, permitiendo entrar a la cuarta y quinta dimensión y codificando la información de dimensiones superiores. Y es por lo que decimos que, al hacer la EMF, estamos

recibiendo información cuántica en nuestros cuerpos sutiles y en nuestro ser. Por ello muchas personas que han estado trabajando y recibiendo con la EMF entran en estados de conciencia con una frecuencia elevada para completar su trabajo, su misión aquí en la tierra, bien sea a través de canalizaciones o de cualquier otro tipo de trabajo o maestría, con lo cual se sienten cómodas.

Os invito a conocer más de la Divina Matrix y nuestro Entramado UCL a través del Taller "The Lattice" (el entramado) Vive la Experiencia, el 1 y 2 de diciembre, en Valencia, compartiendo dos días de alineaciones energéticas y conocimientos teóricos y prácticos para comprender más de tu estructura dimensional hiperspacial que es nuestra vasija. ¡Recuerda la clave de la libertad es estar totalmente presente!

Con amor. TM

**EMF BALANCING TECHNIQUE®**  
honrando a la humanidad...

**TALLER "THE LATTICE" VIVE LA EXPERIENCIA**  
DICIEMBRE 1 y 2, 2012  
Dos días de alineaciones experimentando con la MATRIX DIVINA y tu UCL, Entramado (vasija).

**VALENCIA CAPITAL**

FASE I • Equilibrar cabeza y corazón. Enero 19, 2013.  
FASE II • Equilibrio en la auto-dirección y auto-apoyo, revisión del pasado. Febrero 16, 2013  
FASE III • Irradiar más de tu centro, fortaleciendo y activando tierra y cielo. Marzo 2, 2013  
FASE IV • Obtener el Logro Energético. Empoderamiento! Abril 6 y 7, 2013

Imparte: Ilda Cuevas, Maestra de Maestros de la EMF  
[www.energiadorada.com](http://www.energiadorada.com)  
Reservas: [dattakaur@hotmail.com](mailto:dattakaur@hotmail.com) Tel. 665 66 99 49



**Fortalece tus defensas naturalmente**



**Echinacina:** aumenta las defensas naturalmente, ideal para evitar contagios.  
**Narosan:** sirope multivitamínico en sus variedades Arándanos, Naranja, Red Berry y Tropic.  
**Jarabe de Pino:** combate y reduce los síntomas y consecuencias de la gripe y resfriados (tos, estornudos, garganta irritada, bajas defensas).

**Swissnahrin** Calidad Suiza en productos naturales

¿Quieres distribuir nuestros productos? Solicita información sin compromiso

INFORMACIÓN Y PEDIDOS  
635 856 228

# TERAPIAS NATURALES EN EUROPA

*Conferencia EU  
CAM de Medicina  
Complementaria y  
Alternativa, que se  
celebró en Bruselas*



**Roberto San Antonio-Abad**  
Presidente de APTN-COFENAT

**a**PTN - COFENAT, la Asociación de Profesionales de las Terapias Naturales, ha participado como miembro organizador y representante único español en la Conferencia EU CAM de Medicina Complementaria y Alternativa que se celebró en Bruselas entre el 8 y 10 del mes pasado.

El acto ha sido el mayor hito en materia de CAM (Medicina Complementaria y Alternativa) a nivel europeo desde que se presentara el informe de Paul Lannoye en 1996, ya que ha ofrecido una visión global que involucra a doctores, pacientes y profesionales independientes. Además, ha incluido la participación de todos los estados miembros, así como la implicación de las instituciones europeas en la materia.

Como principales conclusiones de este evento cabe destacar el convencimiento al que han llegado las instituciones europeas de que todo sistema de salud debe contemplar la posibilidad de ejercicio de las terapias naturales. De hecho, promover la inclusión de las terapias

naturales dentro de los sistemas de salud a nivel nacional será una de las prioridades en los próximos meses. Esta decisión se fundamenta en la eficacia de las terapias, así como en la reducción del gasto que su inclusión supondría para las arcas públicas.

En Holanda, según la profesora Witt, del Instituto de Medicina Social, Epidemiología y Economía Sanitaria de la Universidad Central de Medicina Charité de Berlín, el uso de las terapias naturales está posibilitando la reducción en un 30% del gasto sanitario. Las evidencias en el cociente coste-efectividad de las terapias naturales demuestran que las terapias pueden ahorrar costes en los sistemas de salud en áreas como la prevención o el tratamiento efectivo de enfermedades crónicas.

Por parte del comisario europeo de Sanidad y Consumo, John Dalli, también existe el compromiso de seguir realizando y apoyando proyectos concretos de investigación como el proyecto CAMbrella e incluso incluir el ejercicio de las terapias naturales como recomendación en el programa Horizonte 2020 en material de salud que

se aprobará en los próximos meses, por acuerdo unánime de las instituciones europeas.

Desde APTN-COFENAT llevamos más de dos años a nivel europeo defendiendo los derechos del sector de las terapias naturales. Promover una regulación proactiva e inclusiva a nivel europeo es el objetivo que nos planteamos relanzar en los meses venideros.

En paralelo, seguiremos en nuestra lucha de más veinte años de representación y defensa de los intereses de todos los profesionales que ejercen y trabajan con métodos naturales de salud y también de los usuarios de las mismas, ya que la Asociación vela por su seguridad, promoviendo la información y la creación de un entorno profesional de aplicación de estas terapias.

De forma concreta, en el plano legislativo, APTN-COFENAT persigue la regulación del sector en tres ámbitos profesionales: el reconocimiento formativo de las escuelas del sector de terapias naturales, el reconocimiento docente de los profesores de terapias naturales y la regulación profesional de los profesionales de la medicina no convencional.

Y es que sólo cuando consigamos el reconocimiento legal conseguiremos dignificar un sector que, sólo en España, está formado por 60 mil profesionales y supone un volumen económico de 5.400 millones de euros. <sup>TM</sup>



# Flores de Bach

MIRIAM LIER  
terapeuta floral

Consultas  
con cita previa

TEL: 635 856 228  
miriamlier@gmail.com



# PILATES FORMACIÓN DE MONITORES

Impartido por Fanny Jara y Norma Jara

Colaboran:  
Dra. Laura Quiles  
Dr. José Luis Portillo  
Dña. Mar Betancor



ESCUELA SINTAGMA

C/ Padre Rico, 8. 46008 VALENCIA - Tel. 96 3 85 94 44

www.escuelasintagma.com · correo@escuelasintagma.com



# LA RE-EVOLUCIÓN EN POLÍTICA

Estamos asistiendo en los últimos tiempos al final de algunos sistemas que han quedado obsoletos y desfasados, por rigidez, jerarquización o verticalidad entre otras causas. El sistema político actual y en particular los políticos se encuentran en la mayoría de los casos a bastante distancia de la ciudadanía y ésta a su vez no se siente representada por ellos porque observan que gozan de un poder que les protege, actuando en base a supuestas ideologías, que ya no dan respuesta a las necesidades que sienten las personas que han despertado a la conciencia. Éstas creen que todo puede ser de otra manera y que lo que ven no es necesariamente lo que es, o lo que ha de ser.

Por ello, ante tanto descontento, división y caos, hay que confiar en otras vías y alternativas que conlleven y conduzcan a la transformación de la sociedad. Albert Einstein afirmó que "no podemos resolver los problemas importantes a los que nos enfrentamos desde el mismo nivel de pensamiento que los creó".

**Alianza Blanca** es una organización política alternativa, una opción diferente que une y no divide, que se aleja y no se identifica con los extremos y que se sitúa al centro de la persona y lo que está más centrado en nosotros es nuestro corazón.

Nace de la indignación ante la pérdida de valores y de la ética de un número importante de nuestros representantes políticos y se transforma en ilusión por creer que todo puede ser de otra manera y que todos podemos contribuir a lograrlo.

La sociedad está necesitada de nuevos referentes con principios éticos que sean capaces de impulsar y llevar a cabo "el arte de gobernar". Pero para que la sociedad se transforme, primero se han de dar en cada uno de nosotros esos cambios, en nuestro interior, superando y venciendo nuestros miedos, inseguridades, orgullo... Gandhi dijo: "Tú has de ser el cambio que deseas en el mundo".

Con el sentimiento de amor hacia nosotros mismos y hacia los demás, extendiendo nuestros círculos de forma cada vez más global, empatizando con personas que ni siquiera conocemos, las opciones de derechas e izquierdas desaparecen, ya que pertenecen al viejo paradigma político en que la división primaba ante la unión. El significado de **Alianza Blanca** es precisamente ese, "una unión para la paz".

**Quiénes somos:** un equipo de personas unidas por la esperanza, que colaboran activamente en la construcción de un mundo mejor, con ilusión, creatividad, innovando, siendo una alternativa para llevar la ética y los valores humanos al poder. Nuestro objetivo es unir la espiritualidad y la política, mostrando un nuevo modelo real y posible, diferente al sistema político actual. Por ello no ha sido tan importante el saber en cuanto a conocimientos científico-técnicos, sino más a la sabiduría aprendida en base a las experiencias y prácticas espirituales que logran la toma de conciencia en el desarrollo y evolución de las personas.

**Nuestra misión:** devolver el poder a la ciudadanía y colaborar en el empoderamiento de las personas, re-estableciendo principios y valores éticos en la forma de "hacer" en política y a través de las instituciones que nos gobiernan.

**Cómo lo haremos:** potenciando el activismo y la participación social, promoviendo una verdadera transformación pacífica de la sociedad.

**Nuestra ideología.** De conexión: buscando el equilibrio entre el sentimiento y la razón.

De inclusión: de todos los colores, prevaleciendo el blanco como símbolo de paz.

Plural: aceptando todas las religiones, ideologías...

Diversidad: porque aunque somos diferentes en lo externo, internamente no somos tan distintos.

De unidad: porque el todo es más rico que la suma de sus partes.

**Nuestros Principios:** racionalización, justicia social, sostenibilidad, participación social, solidaridad, unidad...

Nuestros valores: autenticidad, compromiso, responsabilidad, empatía, coherencia, comprensión, aceptación, tolerancia, fiabilidad, esperanza, perseverancia, dignidad, sinceridad...

**Nuestro Programa:** está basado en la concepción integral de la persona, la cual se ve afectada por todo lo que se relaciona con ella externamente. Así según su proceso vital, determinados sistemas, como el educativo, laboral, de salud, social... pueden estar influyendo en sus condiciones de vida directamente y a su vez ella también incide directamente e interactúa con ellos, ejerciendo en positivo o en negativo una retroalimentación constante y continua.

Defendemos los derechos de todos los seres vivos y el respeto por la naturaleza y la Madre Tierra.

**Nuestros medios:** creemos en el poder de las redes sociales como medio de divulgación y a través de difusión más directa: en conferencias, encuentros, jornadas...

Económicos: la cuota de afiliación y compromiso es de 20€ y 5 para los simpatizantes, al año.

**Nuestro objetivo a largo plazo:** cambiar este sistema, por eso Alianza Blanca se constituye legalmente como partido político que ha de entrar en las instituciones para modificar y adaptar las leyes, normas y procesos que nos rigen, buscando el orden social y la evolución de la persona en la sociedad.

**Nuestro lema:** Tú tienes el poder. "Despierta".

Únete a Alianza Blanca. Te invitamos a que nos conozcas personalmente en el acto de presentación que tendrá lugar el día 11-11-2012, a las 18, en el Hotel Beatriz Rey Don Jaime, avenida Baleares Nº 2, Valencia.

Te esperamos.

# ENCUENTRO EXITOSO

*Un evento inolvidable fue el celebrado en el Complejo La Petxina, que reunió a terapeutas de diversas disciplinas*



En la segunda edición del Simposio de Terapias Integrales se alcanzó un alto nivel en la puesta al día de las diversas disciplinas que presentaron los calificados ponentes, integrantes de un programa de excepción.

Así, en un clima de confraternidad profesional, se sucedieron las destacadas ponencias de Ricardo Orozco, Adoración Ferreres (ambos en las imágenes que ilustran esta página), Ana Pérez, Martín Ribes, Pilar Ivorra, Francisco Ivañez, Rigoberto López, Pepe Lanau, J.J. Navarrete, María José Viqueira y Felipe Soriano.

En el cierre hizo uso de la palabra el presidente de AVALTEF, José

Esparza, que también presentó al doctor Orozco como último orador del simposio. A todos, el sincero agradecimiento de la Asociación Valenciana de Terapeutas Florales (AVALTEF) y de nuestra revista, impulsores de este evento.

Del mismo modo, el reconoci-

miento hacia quienes asistieron y participaron activamente, destacando el interés e información que suscita y promueve un encuentro de estas características. Queda entonces el compromiso de reencontrarnos el año próximo, en una prometedora tercera edición. **TM**

# TIEMPO LIBRE



## El arte de conseguir lo imposible

Xavier Pirla  
Zenith - Planeta

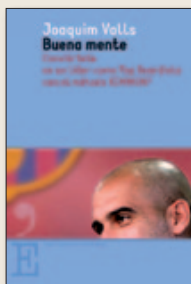
Tanto si nuestra meta es convertirnos en superhéroes como si queremos una vida mejor, lo que realmente necesitamos son las herramientas adecuadas para conseguirlo. Gracias a este libro aprenderás a utilizar tu cerebro y, de este modo, alcanzarás cualquier meta que te propongamos.



## Pasos sencillos hacia una salud total

J. Hornecker - A. Moritz  
Obelisco

¿Cuáles son los alimentos, los hábitos dietéticos y las influencias que con más frecuencia causan las enfermedades y las hacen crónicas? Consejos sencillos y sumamente eficaces en lo referente a la limpieza interna, la hidratación, la nutrición y los hábitos de vida.



## Buena mente: conviértete en un líder como Pep Guardiola con el método Kimmon

Joaquim Valls  
Alrevés

Cuáles son los factores psicológicos que convierte a una persona en un líder carismático. Cómo cada uno de nosotros puede adquirirlos y/o potenciarlos de una manera práctica, sencilla y extraordinariamente efectiva.



## Reinventar tu vida

J. Klosko & J. Young  
Paidós

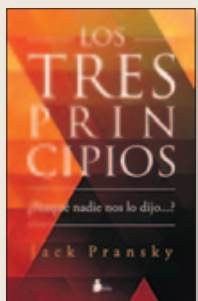
Identifica y cambia tus patrones negativos de pensamiento, a través de tests y consejos varios. Sugerencias que pueden ayudar a liberarnos de estas "trampas". Un libro generoso y apasionante que ayudará a superar problemas emocionales y a llevar una vida más satisfactoria y productiva.



## Ayudas naturales para el corazón

Patrick Holford  
Integral

Las enfermedades cardiovasculares son una de las primeras causas de mortalidad entre la población. El resultado de estudios científicos demuestran que pequeños cambios en la dieta y tomar suplementos a base de plantas puede prevenir, evitar y controlar los problemas de corazón.



## Los tres principios

Jack Pransky  
Sirio

Una nueva visión de nuestro universo interior. Una nueva visión del ti. Se trata de un viaje apasionante que te hará mirar al pasado con una sonrisa de compasión, por haber vivido engañado, y al futuro lleno de ilusión y esperanza. Y hará, sobre todo, que entres en el momento presente. Que te sientas vivo.

# el escaparate

## **KRYSTALLOS MINERALES.**

Venta mayor y detall. Minerales. Cristales para Feng Shui ( 30% plomo). Joyería con minerales, plata y perlas naturales, hacemos diseños exclusivos a su gusto. Libros, Hadas, Inciensos.... Dtos. especiales para terapeutas. Hacemos talleres de Introducción al Mundo Mineral y Chakras, información en la tienda. C/ Periodista Llorente, 14 (detrás Escuela Oficial Idiomas) 96 347 38 16 / 647 791 497.

## **DÍA MUNDIAL DE LA FILOSOFÍA.**

Auspicia Club Unesco Heritage. Sábado 17 de noviembre. Entrada libre. Jornada de mañana y tarde, con seis ponencias sobre la actualidad del pensamiento de Platón. Horarios: consultar web [www.itacaespaciocultural.org](http://www.itacaespaciocultural.org). Charlas - Coloquio: día 23, a las 20, "Buda: el príncipe filósofo", y día 30, a las 20, "Cómo vencer nuestros miedos". Entrada libre. Itaca Espacio Cultural , C/ Catalans, 6.

## **AFRIC ART.**

Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Magnetoterapia, Masaje Linfático, Masaje Indio de Cabeza, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Quantum SCIO. C/ Caballeros, 11, Valencia. [www.africartespai.com](http://www.africartespai.com), teléfono 963 926 081.

## **BRAHMA KUMARIS.**

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, siempre en el horario de las 19. El día 7, "Nutrir al alma con conocimiento y meditación"; el 14, "Vivir conscientes y atentos"; el 21, "El papel de Dios en estos tiempos". El día 30, conferencia especial a cargo de Denise Lawrence, meditadora y profesora senior de B.K., conferenciante internacional, sobre el tema "Salto cuántico: de la conciencia material a la espiritual". Informes de estas y otras actividades a través del teléfono 963 518 181.

## **MIGUEL LÓPEZ DELGADO.**

Naturópata. Acupuntura. Quiropraxia. Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91.

## **MANOS REIKI.**

Clases Yoga, Danza Oriental, Pilates. Incorpórate cuando quieras. Grupos limitados. Reiki: iniciaciones todos los niveles y terapias individuales. Charla-entrada libre: día 16, Deeksha. Cursos y talleres: día 10, monográfico de Feng Shui; día 17, Iniciación Reiki 1er. nivel. Diciembre, día 9, curso básico de Gemoterapia. C/ San Vicente 78, 3 pta. 3, Telf. 686 29 23 15. Más info consulta calendario en [www.manosreiki.net](http://www.manosreiki.net)

## **INICIO DE CURSOS EN NOVIEMBRE EN ALT BENESTAR.**

Quiromasaje Profesional, días 2 y 6. Quiromasaje, 3 y 24. 2º Reiki: días 8 y 9. Acupuntura, día 10 (un f/s al mes). Masaje Tailandés, día 10. Sanación por Arquetipos, día 11. Reflexología Podal, día 12. 3º Reiki, días 15 y 16. 1º Reiki, días 23 y 24. Inicio de talleres: Relación de Pareja: día 5 (20€/día). Interpretación Corporal: días 7 y 14 (aportación 2€). Charlas gratuita: día 15, a las 19, "Quantum Scio - Biorresonancia". Consultas Quantum Scio, días 15 y 16. C/ Roger de Lauría, 3, 1ª, Tel. 963 940 686.

## **RINCÓN DEL TÍBET.**

Sábado 3, Tour Valencia Mística. Viernes 9, a las 21. Concierto de Gongs Maestros y canto de Armónicos. Días 10 y 11, Cursos de Cuencoterapia Niveles III y IV. Día 22, apertura Librería Natural. Día 24, Taller de Canto de Armónicos. Martes alternos prácticas de Cuencoterapia. Venta de cuencos tibetanos antiguos. C/Consular del Mar 5, pta.2 (junto Mercado de Ruzafa). [www.rincondeltibet.com](http://www.rincondeltibet.com) [www.cuencoterapia.es](http://www.cuencoterapia.es) Contacto: 692 061 041.

## **APRENDE CHI KUNG.**

El arte de la fuerza interna. Centro Totart, C/ Palleter 81. [valenciachikung.blogspot.com](http://valenciachikung.blogspot.com) [robertorodrigomasia@gmail.com](mailto:robertorodrigomasia@gmail.com) Tel. 656 950 199.

# JORNADA DE PROSPERIDAD

24 DE NOVIEMBRE  
de 10 a 21 hs.

CHARLAS Y JUEGOS  
SOBRE LA ABUNDANCIA,  
LA PROSPERIDAD,  
HUMOR, MÚSICA  
Y DIVERSIÓN

*PARA PARTICIPAR,  
Y COMO ENTRADA,  
TRAE UN ALIMENTO  
NO PERECEDERO,  
QUE SE ENTREGARÁ  
A UN COMEDOR  
SOCIAL*



LUGAR:

CENTRO MUNICIPAL ACTIVIDADES PARA  
PERSONAS MAYORES DE BENIMACLET  
C/ EMILIO BARÓ 87, BENIMACLET

ORGANIZA: **tú mismo**

PATROCINA: DEFENSOR DEL MAYOR DE LA CIUDAD DE VALENCIA

COLABORA: CENTRO MUNICIPAL ACTIVIDADES PERSONAS MAYORES DE BENIMACLET