

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN
GRATUITA

Nº 77
noviembre
2013

EL CAMINO DE
LA AUTOSANACIÓN

SABER QUIÉN
ERES

UNA CITA
IMPERDIBLE

EL PODER DE LA ESCRITURA

A TRAVÉS DE LA MODIFICACIÓN DE LA CALIGRAFÍA SE PRODUCEN ASOMBROSAS TRANSFORMACIONES EN NUESTRA CONDUCTA. ASÍ LO PROPONE JOAQUIM VALLS, QUIEN HA CREADO UN MÉTODO QUE HA DEMOSTRADO SU EFICACIA Y PROYECCIÓN



esencial

Centro de Salud y Herbolietética

TALLER DE NUMEROLOGÍA

16 de NOVIEMBRE, de 10 a 20.30 Hs.

Imparte: JESÚS GARCÍA PAVÍA.

REIKI 2º NIVEL

23 y 24 de NOVIEMBRE

Imparte: ANTAR GONZÁLEZ LÓPEZ.

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 18 a 19 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

TALLER DE MEDITACIÓN

Todos los viernes, a las 19 Hs.

Aportación: 5€

Imparte: ROSARIO MARTÍNEZ.

VISUALIZACIÓN GUIADA

(traer ropa cómoda)

22 de NOVIEMBRE, a las 19.30 Hs.

Aportación: 5€

Imparte: CARMEN BROCH.

Actividades semanales de
YOGA, TAI CHI, CHI KUNG, BIODANZA.
Primera clase GRATIS
SIN MATRÍCULA

Visita nuestra tienda on line
www.dieteticaesencial.com
y en Facebook, "dieteticaesencial"

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741
www.esencial.biz - info@esencial.biz - en Facebook dieteticaesencial

Equilibra tu pH




Básico de **nahrin**

Minerales y oligoelementos de altísima calidad que favorecen el equilibrio ácido-básico del organismo. Combate el cansancio, agotamiento, dolores musculares, fatiga, osteoporosis, obesidad... Retrasa el proceso de envejecimiento. Un buen equilibrio del pH significa salud y vitalidad.

Pídelo al 635 856 228

¿Quieres ser distribuidor de nuestros productos?
Solicita información sin compromiso

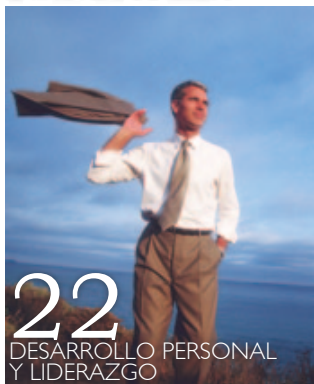
Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales





bienestar

- 04** ARQUETIPOS.
06 NUESTRA PIEDRA.
08 BIOMAGNETISMO HOLOGRÁFICO.
12 ZUMBIDOS EN LA CABEZA.
14 SABER QUIÉN ERES.



entrevista

- 16** BUENA LETRA, MEJOR VIDA.

interiores

- 20** LA PALABRA.

redes

- 24** ¿UN LAZO PARA EL AMOR?

la otra realidad

- 26** DESDE LA VERTICALIDAD.

tiempo libre **30.** el escaparate **31.**



tú mismo
Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Olga Lava,
Mar Tarazona, Emi Zanón, Marcel Pierlet,
Amelia Izquierdo, Gema Ballester

En Internet - www.tu-mismo.es
Ginés Santiago Álvarez Lier

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

Gadiel Álvarez Lier

Departamento Comercial
Contacto: 963 366 228, 652 803 027, info@tu-mismo.es

Impresión
Set i Set Gráficas

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



ARQUETIPOS

Modelos que configuran nuestra vida

Patricia Abarca
Matrona. Doctora
en Bellas Artes



es difícil hablar de los arquetipos, profundizar en su verdadero significado y explicarlos a la vez de manera clara y sencilla; lo intentaré ya que creo necesario que todos podamos entender la necesaria función que cumplen en nuestro transcurrir por la vida, más allá del estereotipado sentido que generalmente se les da. La palabra arquetipo proviene del griego y literalmente significa "modelo primigenio". Jung utilizó esta palabra para aludir -dicho de manera generalizada- a esas imágenes, o mejor dicho, a esas "posibilidades" de conceptos o ideas transformadas en imágenes, que residen en lo más profundo del inconsciente, heredadas culturalmente, provenientes de la memoria colectiva y constituyentes de una primigenia base psíquica en la que se fundamentan las pautas del comportamiento de la especie humana.

Como sabemos, el inconsciente se manifiesta a través de las imágenes y no del lenguaje verbal -por eso Jung

habla de posibilidades de conceptos o ideas transformados en imágenes- y es, este mundo imaginario emergente desde nuestro inconsciente, el que nos permite organizar, diferenciar y dar sentido a la actividad del sistema nervioso y de nuestras neuronas implícitas en los diferentes procesos sensoriales, físicos, psíquicos y espirituales, que surgen instintivamente en nuestro contacto con la vida. De esta manera las imágenes otorgan un sentido y un significado a nuestro transcurrir, movilizándolo y encausando la energía que utilizamos en cada acto y en cada gesto de nuestra vida.

Por lo tanto, requerimos de las imágenes para poder traducir todos esos procesos "informes e invisibles" heredados e inscritos en la memoria de nuestros genes, y que organizan el funcionamiento del sistema nervioso y de la psiquis, procesos inconscientes e intuitivos, inaprensibles para nuestro ser consciente, pero que sin embargo posibilitan la expresión de nuestra naturaleza más esencial.

Como seres humanos necesitamos

concretar en imágenes las sensaciones físicas y psíquicas, para así diferenciar el espacio y el tiempo, para distinguir sentidos, significados y cualidades; en síntesis, para lograr un desarrollo psíquico armónico y coherente; de otro modo, deambularíamos sin sentidos, en un mundo de sensaciones abstracto e informe, caótico e inconexo.

Según Jung, es esta capacidad creadora de imágenes lo que realmente nos distingue como humanos y no el uso de la razón, ya que el lenguaje y la razón más bien tienden a anular esta función intuitivamente creadora. Hilando más fino, cuando hablamos de imágenes arquetípicas en un sentido psicológico, el término arquetípico en realidad no alude a la imagen en sí misma, sino más bien al sentido y el significado que cada uno de nosotros otorga a dicha imagen; en otras palabras, podríamos decir que cuando a una imagen le otorgamos un significado especial, la estamos transformando en arquetipo. Las imágenes arquetípicas son entonces las imágenes a través de las cuales

se manifiesta el inconsciente, constituyéndose en un reflejo de nuestra experiencia interior y significadora, a la vez que de nuestra interacción con el mundo exterior.

Es importante tener claro que la información que almacena nuestro inconsciente tiene una órbita transpersonal, es decir, hay parte de esa información que pasa de lo inconsciente personal al mundo externo -y viceversa-, creándose así una dimensión denominada "inconsciente colectivo" -de manera similar a como se crea la memoria o la historia colectiva-. Podríamos decir entonces que el inconsciente colectivo guarda algo así como una información o un substrato psíquico colectivo que está presente en el mundo, que se hereda y que actúa en nosotros de manera inconsciente, organizando y fundamentando las pautas del comportamiento humano. Dicho de otra manera, el inconsciente colectivo es esa parte de nuestro inconsciente que compartimos con el mundo de manera colectiva y no de manera individual, pero que sin embargo interactúa en nosotros influyendo en nuestra conducta personal sin que nos demos cuenta; y es en esta dimensión del inconsciente colectivo donde emergen los arquetipos, presentes tanto en los humanos de manera individual como en la cultura de manera colectiva; modelos primigenios transformados en nuestra psiquis en imágenes, ideas o conceptos, que además heredamos culturalmente.

También podemos decir que los arquetipos son autorrepresentaciones imaginarias de las funciones y de los procesos instintivos, e intuitivos, que impulsan nuestro actuar en el mundo, transformados por nuestro inconsciente en imágenes o modelos que actúan como conceptos colectivos; sin embargo estos arquetipos no son rígidos ni estáticos; son modelos vivos que evolucionan y se actualizan de acuerdo a las etapas de de-

arrollo que la sociedad y la cultura van alcanzando. Pero también, como ya he dicho, la carga significativa, el valor y la energía que cada uno moviliza en torno al arquetipo es individual y diferente según la propia historia de vida. Por ejemplo, el arquetipo matriarcal -o de madre- es un modelo universal con características específicas, claramente definidas que podríamos catalogar como inamovibles; pero aun así, el sentido significativo del rol materno como modelo no es el mismo en la actualidad que el que se tenía en la prehistoria o en la Edad Media.

Por otra parte, el sentido significativo y la carga emocional con la que interactuamos de manera individual ante dicho modelo dependerá de lo que ha acontecido en la propia vida, en relación con nuestra madre o con los modelos de madre con los que nos hayamos relacionado en el curso de la vida.

Los arquetipos nos hacen darnos cuenta -como dice Christine Dow-

ning- de que "estamos enlazados con la humanidad no sólo mediante las relaciones externas, sino mediante el núcleo más profundo de nuestro ser". Conocer cuáles son nuestros arquetipos predominantes nos ayudará a descubrir quienes somos realmente y en torno a qué patrones conducimos nuestra vida, de una forma más veraz y auténtica, que lo que nuestro engañoso "yo consciente" nos hace creer.

Debemos tener en cuenta la importancia que tiene nuestro mundo imaginario, y así aprender a crear puentes que fortalezcan nuestro desenvolvimiento en el mundo, ya que la vida no sólo se configura por la razón y el pensamiento, el verdadero motor que moviliza nuestra energía ante las personas y los sucesos cotidianos, se alimenta principalmente de las fantasías, los sueños y de nuestra carga afectiva. ¡Os invito a explorar vuestros arquetipos, descubriréis vuestra vida! TM

<http://procreatevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

explora y juega
medita y visualiza
desarrolla la intuición
refuerza la autoestima
descubre tu creatividad
conquista tu sabiduría interior

Acompañamiento personalizado
Patricia Abarca
620865224 - procreatevida@gmail.com
<http://procreatevida.wordpress.com>

NUESTRA PIEDRA

*Cómo elegirla
según
la numerología*

Carla Iglesias
Aqua Aura



muchos de nosotros, al no conocer las propiedades de las gemas, buscamos alguna tradición de apoyo para escoger "nuestro" mineral. Los signos del zodiaco son la más frecuente y conocida por todos, pero propongo que elijamos esta piedra a través de la numerología, y concretamente según el número obtenido por la fecha de nacimiento. ¿Cómo sacar ese número? Muy sencillo. Supongamos que la fecha es el 28 de octubre de 1969. Entonces debemos sumar de la siguiente manera:

$$28: 2 + 8 = 10: 1 + 0 = 1$$

$$\text{octubre es el mes } 10: \\ 1 + 0 = 1$$

$$1969: \\ 1 + 9 + 6 + 9 = 25: 2 + 5 = 7$$

$$\text{Sumamos: } 1 + 1 + 7 = 9$$

Una vez encontrado nuestro número según numerología, hacemos un "paseo" conociendo todos los números mediante su simbología, entendiendo que sea cual sea nuestro número, siempre estaremos influidos por el número anterior y el siguiente (por ejemplo, en el caso ex-

puesto, el 8 y el 10).

Numerosas son las explicaciones y símbolos en cuestión, por eso citaré algunas cualidades importantes de cada número, animando a profundizar en este antiguo y apasionante conocimiento.

Creo conveniente aclarar que la asociación de cada número con su gema correspondiente es fruto de la investigación que he realizado a lo largo de los años, siendo una información que actualmente no se puede encontrar en libro alguno publicado.

Veamos entonces las correspondencias de números, su simbología, y gemas (imagen en esta página).

El **1**: unidad, Dios, búsqueda constante de realización.
Punta de cuarzo.

El **2**: dualidad, polaridad, necesidad de equilibrio, búsqueda de síntesis.
Lapislázuli.

El **3**: llegar a lo desconocido, la búsqueda de la perfección, la tríada sagrada.
Citrino.

El **4**: la materia, lo rígido de la vida, la búsqueda de la prosperidad y la realización en la vida terrenal.
Cubo de pirita.

El **5**: necesidad de encuentro con lo espiritual, la búsqueda del Creador.
Cuarzo con rutilo.

El **6**: el equilibrio perfecto que no puede permitirse cambios ni equivocaciones, la búsqueda de la realización.
Esmeralda.

El **7**: el hombre en comunicación con el cielo, la búsqueda de la verdadera conexión divina.
Diamante en bruto.

El **8**: la salida de la gran trampa del tiempo, encontrarse a sí mismo reflejado en la creación.
Meteorito, moldavita.

El **9**: el final del camino, la gran prueba, ascender (llegar al diez o volver a empezar, volver al uno).
Octaedro de fluorita o fluorita normal.

El **10**: el final del ciclo con todo su conocimiento y su misión, servir al prójimo.

Bastón de turmalina verde.

La piedra según la numerología es la "piedra de nuestra misión en esta vida". Una vez que la encontremos, debe acompañarnos para así ayudarnos a conseguir el equilibrio. TM

reiki
quiromasaje
metamedicina
constelaciones
tarot

DOLORS SANCHIS

DANA Espai Alternatiu, C/ Colón 21 Moncada
654 439 673 - 650 982 140

AQUA URA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK



NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA



GUILLÉN DE CASTRO, 17 ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

BIOMAGNETISMO HOLOGRÁFICO

*Kinesiología del Alma,
tras las memorias
que se pasan por alto*

Olga Lava Mares
Kinesióloga
e Instructora de TFH



Te has preguntado alguna vez porque hay bloqueos que no consigues superar por más terapias que hagas? ¿Por qué no consigues cambiar ciertos comportamientos que te limitan? ¿O por qué sueles tener infecciones o enfermedades recurrentes? En la mayoría de los casos anteriores sucede una ruptura entre el sistema cuerpo/alma y está originada por eventos traumáticos de esta u otras vidas, así como los heredados por la genética de nuestros ancestros.

El ser humano es un ser biológico (cuerpo físico) conectado a un alma, que es quien tiene la conciencia superior. La energía del alma interpenetra al cuerpo físico y lo anima, le da la vida, además lo protege de energías de baja vibración.

Cuando la persona sufre algún trauma o shock la

unión entre el cuerpo y el alma se rompe. El alma se ve desplazada y se generan grietas o huecos en el aura, llegando a afectar los órganos internos que no reciben la energía vital. El cuerpo se queda con muy baja energía y sin protección, a expensas de otras almas o entidades que lo enferman y lo manipulan, influenciando nuestros comportamientos con fobias, miedos o incapacidades. Acceden también hongos, bacterias y virus, que provocan las enfermedades o lesiones (físicas, energéticas, emocionales o mentales).

En el momento del hecho traumático, cuando la persona está sometida a un gran estrés, todo el cuerpo se pone en alerta y las creaciones mentales que se generan se anclan profundamente en nosotros a través de la gran cantidad de adrenalina generada. Pensamientos como "me voy a matar", "esto es el fin", "me voy a

quedar parálítico”, “me han roto el alma”, etcétera, forman programas que cristalizan cuerpos energéticos en nosotros.

En la mayoría de las terapias no se contemplan todos los factores implicados, por ello la situación no se resuelve. Nuestra inteligencia natural toma lo mejor de las técnicas y aparentemente todo queda equilibrado, pero este equilibrio no perdura en el tiempo. Reaparecerán las enfermedades, desequilibrios o síntomas en cuanto suceda algún detonante o situación que nos conecte de nuevo con las memorias relacionadas con el trauma. En la Kinesiología del Alma vamos un paso más allá de las terapias convencionales porque se tienen en cuenta las memorias del alma que hasta ahora se estaban pasando por alto.

Utilizamos diversas herramientas que nos ayudan a restablecer la conexión cuerpo/alma. Una de estas técnicas es el Biomagnetismo Holográfico y Multidimensional, que va más allá de las típicas posiciones contempladas hasta ahora en otras técnicas con imanes.

Existen siete hologramas o configuraciones en los que se colocan los imanes en puntos maestros y que nos ayudan a revisar diferentes causas de ruptura en la interfaz cuerpo/alma, como: 1) Shock-trauma por un accidente, noticia inesperada o susto. 2) Programaciones de muerte y destrucción (“me quiero morir”, “tiro la toalla”, “lo voy a matar”, etcétera). 3) Experiencias de ser traicionado o traicionar a alguien (“mi cónyuge me deja por otro”, “mi padre, madre, socio me traiciona”, “yo estoy traicionando a alguien”). 4) Autocastigo o proyección de castigo a otros (por culpabilidad, resentimiento, etcétera). 5) Ser traicionado por la vida, por Dios. 6) Ser ultrajado, mancillado,

ser gravemente ofendido. 7. Incapacidad de comprender, incapacidad de hallar la solución, “mis ideas no son respetadas”.

Mediante el test muscular kinesiológico tenemos la oportunidad de evaluar el estrés que la persona sufre a nivel consciente y subconsciente y además saber qué técnicas necesita para equilibrarse. De este modo el propio cuerpo de la persona nos irá informando qué holograma necesitamos trabajar para restaurar la unión cuerpo/alma y cuál fue el evento exacto que provocó esta ruptura.

Con la energía que proporcionan los imanes se restablece el campo electromagnético, las grietas o agujeros se cierran en el aura y en consecuencia los virus, bacterias, hongos y parásitos desaparecen. Las energías interferentes son sacadas trabajando en conexión con el Ser Superior de la persona

y los Seres de Luz. A través de las Geometrías Sagradas restauramos todos los patrones de limitación ya sean en el cuerpo físico, emocional, mental, crístico, alma o cuerpo divino. Y creamos un nuevo universo positivo en el que se reprograman la mente y el alma con la ayuda de técnicas de liberación de estrés, PNL, visualización creativa y otras prácticas energéticas. TM

El 16 de noviembre realizaré en el Centro Uranium, C/ Quart, 101 (Valencia), una Sanación Grupal. Se trabajarán los siete hologramas con las técnicas de Kinesiología del Alma. Cada uno de los participantes recibirá una sesión, y al mismo tiempo todos los demás también serán sanados por transferencia de información. Imprescindible confirmar la asistencia. Si estás interesado házmelo saber por móvil o whatsapp al 679 320 928, e-mail: olgalava@hotmail.com. Más información, www.olgalava.com

KINESIOLOGIA DEL ALMA
Olga Lava Mares
Consulta privada. 679 320 928
www.olgalava.com



SANACIÓN GRUPAL
16 de noviembre
De 9.30 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 h.
¡¡Recibe siete sesiones por el precio de una!!

 **CENTRO URANIUM**
C/ Quart, 101 – Valencia
www.centrouranium.com

 **50€**

EL CAMINO DE LA AUTOSANACIÓN

Con el Método Yuen, la velocidad en experimentar cambios en nuestra salud es inmediata



El doctor Kam Yuen.

el camino de la salud, de la integridad y de la prosperidad, libre de estrés y dolor, es un derecho que poseemos todos los seres humanos, pero tenemos que aprender a buscar ese camino y a seguirlo. El Método Yuen nos ayuda a encontrar la vía de autosanación que todo el mundo puede recorrer", explica la doctora Blanca Gascó, médico especializado en Neonatología e instructora certificada en el Método Yuen.

Dicho método fue creado por Kam Yuen, gran maestro de artes marciales, doctor en Quiropraxia e ingeniero aeroespacial, maestro (sifu) fundador del Shaolin West International. Como 35º maestro generacional del templo Shaolin

(China), modernamente equivale a ser maestro en artes marciales y de la curación. Asimismo, fue el consultor y coordinador de la serie de televisión "Kung-Fu", protagonizada por David Carradine. Durante este período de tiempo, Yuen fue pionero en la defensa del Kung Fu, Tai Chi, Qigong y Feng Shui. Su habilidad era de tal calibre que sus compañeros, junto con otros maestros de artes marciales, le otorgaron el prestigioso título de "Gran Maestro de Shaolin Kung-Fu".

Durante los últimos veinte años el doctor Yuen ha tratado con éxito a más de 300 mil pacientes que padecen problemas de salud, agudos o crónicos, o de índole emocional y psíquica, utilizando una práctica que refunde las prácticas taoístas, las artes marciales, la física cuántica,

sus estudios de quiropraxia y una vastísima experiencia.

Su método, concretamente, es una técnica de medicina energética que combina el antiguo arte de la curación practicado en el templo Shaolin de China con la ciencia occidental y la física cuántica. Enseña a identificar los factores claves, profundos y a veces ocultos que nos ocasionan el dolor, la enfermedad o cualquier estado psíquico negativo. Al encontrar la raíz del problema, y tras eliminarla, se posibilita la erradicación tanto de los síntomas físicos como de los problemas emocionales, miedos y limitaciones.

"Este método trabaja con la información que contenemos en nuestras células, médula espinal, órganos, tejidos..., eliminando

y borrando los aspectos que nos debilitan y que se traducen en dificultades físicas, emocionales o funcionales de la vida. Con el Método Yuen se promueven cambios profundos que se perciben inmediatamente", dice la doctora Gascó, quien también es maestra de Reiki y de Quantum Healing, entre otras disciplinas alternativas en las que se ha formado durante los últimos años, conjugándolas con la práctica de la medicina en el Hospital Universitario La Fe de Valencia.

Con este conocimiento y formación, destaca a dicho método como una herramienta muy poderosa, ya que pone al alcance de todos los medios para la curación. Advierte, no obstante, que con ello no se está diciendo que la medicina alopática no tenga su propio espacio, sino que ambas pueden actuar conjuntamente en beneficio de nuestra salud y bienestar psíquico y emocional.

Sanación cuántica

Con esta técnica creada por el doctor Kam Yuen, la velocidad en experimentar el cambio es inmediata: un dolor se apacigua o desaparece, una emoción negativa deja de tener fuerza al recordarla, un problema afectivo se observa con neutralidad, los límites que parecían ser insalvables dejan de representar un obstáculo. La doctora Gascó expone que, cuánticamente hablando, "enfermedad" significa estado de confusión mental en el ámbito consciente o subconsciente que produce alteraciones en la salud, que a su vez se originan por un desequilibrio en la homeostasis, entendida como el conjunto de procesos fisiológicos coordinados inconscientes de los cuales resulta el mantenimiento de la estabilidad

funcional del sistema en su totalidad; es decir, la salud en todos los ámbitos del ser humano.

Para Blanca Gascó, "cuando hablamos de terapia o curación rápidamente pensamos en el factor tiempo, nos imaginamos muchas sesiones para un mismo dolor que nos afecta. "El Método Yuen —afirma— consigue resultados inmediatos porque hace que la persona perciba el cambio en el instante en que recibe la información correcta para resolver el problema físico o trastorno psíquico o emocional que

sufre. La confusión mental desaparece, los procesos homeostáticos se armonizan; el sistema holístico de cuerpo, mente y espíritu, estudiado por la física cuántica y por muy diversas tradiciones sagradas del pasado, se equilibra de nuevo". TM

En el Espai La Clau, calle Molinell 39 de Valencia, la doctora Blanca Gascó impartirá el 9 y 10 de noviembre un seminario sobre el Método Yuen (Módulo I). Más info en www.doctoragasco.com, doctoragasco.metodoyuen@gmail.com

¿QUIERE TRANSFORMAR SU VIDA? ...ATRÉVASE

SEMINARIO MÉTODO YUEN MÓDULO I
UD. PUEDE SER EL MEJOR EXPERTO EN SU SALUD Y PROSPERIDAD !!!

IMPARTIDO POR LA DRA. BLANCA GASCÓ
 INSTRUCTORA CERTIFICADA MÉTODO YUEN

Ud. aprenderá en este Seminario a utilizar una poderosa herramienta energética para resolver cualquier problema que le afecte en su vida.

EL EFECTO ES INSTANTÁNEO Y LOS RESULTADOS LE SORPRENDERÁN

El Método del Dr. Kam Yuen enriquece la vida de las personas en todos los planos: físico, mental, emocional, psicológico, psíquico y espiritual.

Yuen Method
ESPAI LA CLAU. C/ Molinell, 39-Bajo. VALENCIA. 9 y 10 de Noviembre de 2013.
 de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 h

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
www.doctoragasco.com
doctoragasco.metodoyuen@gmail.com
 963156865 * 625498980

ZUMBIDOS EN LA CABEZA

Un enfoque distinto en el tratamiento del acúfeno (Segunda parte)

Mar Tarazona
Colegiado N° 1794



a continuación vamos a hablar del método integral que le ayudará a la desaparición de su acúfeno.

Dieta: Una dieta nutritiva y balanceada le ayudará a disminuir los niveles de estrés y mejorar su sistema inmunológico. Hay que aprender qué alimentos nos aumentan o disminuyen la gravedad del acúfeno ya que cada persona reacciona de manera diferente. Las alergias a los alimentos pueden agravar el acúfeno. Los alimentos más comunes que pueden causar reacciones alérgicas entre los que sufren acúfeno son el trigo, productos de soya, leche, huevos y cacahuets.

Hay que comer muchos alimen-

tos ricos en vitamina A, vitamina D, hierro, zinc, manganeso y también cereales sin gluten, yogur, ajo, zanahorias.

Debemos evitar las bebidas con cafeína, cacao, grasas saturadas, alcohol, sodio, azúcar, productos lácteos y a base de trigo, cítricos.

Lo ideal es llevar un registro detallado de los síntomas y alimentos que se comen durante un tiempo para saber cuáles de ellos nos perjudican.

Hay suplementos herbales que pueden ayudar como ginkgo biloba, café crudo, sello de oro (hydrastis), gohosh negro, gotas óticas herbales, sésamo, lycopodium, cabro vegetabilis, grafito, ginseng siberiano, raíz de echinacea.

El ejercicio físico regular ayuda a reducir los síntomas de acúfeno.

Sistema inmunológico: Es nuestra protección contra las enfermedades, pero su mal funcionamiento puede causar problemas propios. Hay que tener un sistema inmunológico fuerte consiguiéndolo gracias a la dieta (dieta balanceada y nutritiva con abundantes frutas y hortalizas frescas), dormir mínimo 8 horas por la noche diarias, hacer ejercicio regularmente, beber al menos litro y medio de agua al día, reduciendo el estrés, manteniendo el estado emocional saludable y por último tomando el tiempo necesario para escuchar lo que el cuerpo nos está diciendo.

La vitamina C, la vitamina E, el zinc y el betacaroteno nos ayudan a reforzar el sistema inmunitario.

También nos podemos apoyar en hierbas como la echinacea, el té

verde, el ginseng, la piperina, hojas de olivo y el ajo.

Programa de reentrenamiento: el método neurofisiológico vuelve a entrenar el cerebro (y los oídos) para bloquear de manera natural esos decibelios debilitantes. El acúfeno es tan difícil de tratar porque, más que una dolencia física, es también un problema emocional.

El acúfeno afecta:

- Sistema auditivo (su audición)
- Sistema límbico (sus emociones)
- Sistema nervioso central (los mensajeros del cuerpo)

El acúfeno es causado por un fallo en uno de estos sistemas o en todos ellos y cada sistema trabaja estrechamente junto con el otro.

La *Terapia Neurofisiológica* es el método utilizado para reentrenar estos tres importantes sistemas (límbico, auditivo y autónomo) para romper el ciclo no saludable que está haciendo que los pacientes de acúfeno experimenten tanta angustia.

1er. paso: evaluación y diagnóstico para poder diseñar un programa de tratamiento individual. Realizamos la historia médica general y continuamos con preguntas relativas al acúfeno. También hay que hacer una evaluación auditiva con todo tipo de pruebas auditivas necesarias y una evaluación médica que consiste en un examen físico completo, revisión de todos

los problemas médicos, análisis de sangre, TAC, resonancias y un examen otorrinológico completo.

2º paso: sesiones de reentrenamiento. El reentrenamiento del cerebro consiste en cambiar la percepción del paciente del acúfeno, así eliminaremos la molestia del acúfeno de la vida del paciente. Al paciente se le explica los resultados de las pruebas audiológicas, el funcionamiento del sistema auditivo, en cómo la percepción del ruido afecta a la severidad del acúfeno, el funcionamiento del cerebro y cómo trabaja en conjunto con el sistema límbico y el sistema nervioso autónomo ya que el acúfeno no se convierte en un problema hasta que se establece una conexión negativa entre estos sistemas. También hay que explicarle que es la habituación y cómo funciona ya que una vez que el ruido es programado en la cabeza, la única manera de deshacerse de él es escuchando esos sonidos continuamente hasta que el cerebro los neutraliza. Lo podemos lograr escuchándolos y cambiando las connotaciones negativas a positivas consiguiendo desviar la atención de ellos. Se necesita una actitud positiva por parte del paciente y que entienda el tratamiento completamente y lo acepte. TM

(Tercera y última parte en el número de diciembre)

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

*Recupera tu equilibrio,
recupera tu sonrisa*



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia
Telf. 96 344 76 01
clinica@clinicadentalmartarazona.com

www.clinicadentalmartarazona.com



SABER QUIÉN ERES

*Estar presente
para una vida plena*

Marcel Pierlet



Quién soy? Cuántas veces te has hecho esta pregunta, cuántas veces te has detenido para pensar en esta pregunta, cuántas veces te has dado la oportunidad de sentir esta pregunta. Contadas veces o nunca, ¿por qué?, porque este mundo no está diseñado para que tú puedas mirar hacia tu interior, está diseñado para llevar toda tu atención hacia el exterior alimentando todos tus sentidos y así distraerte de las verdaderas cosas que son importantes para ti, como por ejemplo conocerte. ¿Y para qué quisieras conocerte? Por ejemplo, para darte cuenta

de que la mayor parte del tiempo vives en un estado de distracción producido por tu mental dual. ¿Qué es un estado de distracción? Un obstáculo que nace de una **comprensión defectuosa**, fuente de todos los obstáculos.

Cuando estás distraído/a no estás en ti, estás en los apegos del mundo exterior, creyendo que una persona externa te traerá la felicidad, que un trabajo cambiará tu vida, que un coche te hará más atractivo/a, que tener una casa nueva te dará otro estatus, que el dinero te dará seguridad, pero todo esto aunque creas que es verdadero en realidad no lo es, sólo que como estas distraído/a no puedes verlo. Como tampoco

puedes ver una realidad más profunda que tiene relación con todo lo que sucede en tu vida

Saber quién eres implica una búsqueda personal de los orígenes: ¿quién soy?, ¿qué estoy haciendo aquí?, ¿por qué elegí esta experiencia?, ¿por qué elegí este karma?, ¿de qué se trata todo esto? Por esto es importante un trabajo personal que te lleve al origen, porque en el viaje te vas limpiando, te vas reconociendo, vas recordando, pasando de un estado de distracción a un estado de atención. ¿Y qué sucede en dicho estado?, se crea la oportunidad de aprender a conocernos a nosotros mismos, de conocer de verdad a las otras personas, nos

abrimos a sentir a la naturaleza, a todos los seres vivos, a la vida y sobre todo abrimos una puerta, que es la oportunidad que nos permite estar presentes en nuestra propia vida, **vivir en nuestra presencia**, el mayor tiempo posible o todo el tiempo

A través de mi trabajo y mi experiencia personal, te ofrezco un camino que puede -si así lo quieres y es tu momento- ayudarte a recordar, a intentar volver a confiar en ti, en la vida, en que vuelvas a ver todas las posibilidades que el universo tiene para ti, toda la abundancia que hay para ti, que ya está, que ya es.

Cuando en otro espacio tiempo, antes de venir a esta experiencia, elegiste tu karma, es verdad que elegiste muchas cosas, entre ellas, experimentar el estado de distracción, pero también, aunque ahora no lo recuerdes, decidiste que las experiencias de tu vida no fueran un acontecimiento fijo, sino que cuando una experiencia estuviera a punto de ser aprendida, paralelamente comenzara un movimiento que permitiera viajar hacia el cambio, en este caso, pasar de un estado de distracción a un estado de atención y, si es posible, de atención plena.

El estado de atención es una oportunidad para empezar a dejar de estar dormido/a, una oportunidad para vivir una vida más completa, con todo lo que esto implica; todas las experiencias sin mente, sin nombres, sin ningún peso, o con el menor peso posible, sin condicionar, sin juzgar, sin esperar, solo viviendo lo que es en cada momento presente. TM

corazonencalma08@gmail.com
www.corazonencalma.com

CONGRESO

El mes próximo daremos a conocer el programa completo del II Congreso Mediterráneo de Yoga, que se realizará del 14 al 16 de febrero de 2014, organizado por el Instituto de Estudios del Yoga y TÚ MISMO.

Como la primera edición de dicho encuentro, será sede el Complejo Deportivo y Cultural La Petxina y se presentarán diversas escuelas y disciplinas vinculadas con el mundo del yoga, con la participación de maestros y profesores venidos de distintas partes de España y, por supuesto, de Valencia.

También se ofrecerán espectáculos y una amplia oferta de actividades para que el congreso siga el espíritu de confraternidad que se vivió en febrero de este año, con motivo de su reunión inaugural.

FORMACIÓN DE PROFESORES DE PRANAYAMA YOGA

con Marcel Pierlet



Esta experiencia vivencial, que nace del corazón, es una oportunidad para que se produzca a través del yoga, una sanación que te permita volver a estar presente en tu vida.

...porque en tu vida sólo faltas tú.

Inscripciones
abiertas

Comienzo en
enero de 2014

SoriaNatural[®]
GOLDEN CLASS

Plaza Padre Tomás Montañana 38-40

corazonencalma08@gmail.com
www.corazonencalma.com
Tel: 961041344 • 665772217



BUENA LET MEJOR V

Reeducar nuestro comportamiento a través de la caligrafía. Es la propuesta de Joaquim Valls, creador del método Kimmon y autor de varios libros, entre ellos "Maravillosa mente", que acaba de publicar Obelisco. También es uno de los conferenciantes de "Cita con el éxito y la prosperidad", que organiza TÚ MISMO

-Quim, ¿cómo empezó esta experiencia de cambiar el comportamiento a través de la graffía y el método Kimmon?

-Enseño matemáticas desde los 18 años y mi clase se ha simplificado cada vez más. Con el tiempo me di cuenta de que el alumno cuanto menos piensa, más aprende. Y lo hace fácil, rápido y muy bien. Rafa Nadal no piensa la jugada que hace con una pelota lanzada a 200 km. por hora, no da tiempo para pensar cómo colocar la próxima raqueta; es instintivo, inconsciente. El extraordinario matemático y filósofo Alfred North Whitehead lo deja muy claro: "Un tópico tremendamente erróneo, repetido en todos los cuadernos de ejercicios y por personas eminentes en sus discursos, es el que debemos cultivar el hábito de pensar en lo que estamos haciendo. Pues se trata precisamente de lo contrario. La civilización avanza ampliando el número de operaciones que podemos realizar sin pensar en ellas". Es decir, los aprendizajes que realmente cuentan son aquellos que se hacen inconscientemente. La clave es cómo reeducar nuestro inconsciente.

-¿Puedes explicar la relación entre inconsciente y caligrafía?

-Nuestro inconsciente se refleja claramente en nuestra caligrafía. Había leído estudios de William James, el famoso psiquiatra, y de Santiago Ramón y Cajal,

neurólogo y premio Nobel, que decían que si tú cambiabas las facciones del rostro o si actuabas "como si", acababas transformando tu personalidad. De modo que me planteé que si imitábamos la letra de una persona con una vida plena, de una persona encantadora, quizá conseguiríamos reeducar nuestra personalidad. Fue una hipótesis en el 2010 que tuvo un cierto éxito porque, desde el punto de vista mediático, mi primer libro, "Buenos días y buena letra", tuvo mucha repercusión. Y siguiendo un consejo de mi mujer, que me dijo: "Tú eres profesor universitario, o le pones ciencia a esto o no te creará nadie", decidí emprender mi tesis doctoral sobre la grafotransformación.

-Era el sello de calidad necesario para respaldar tu idea original...

-Como soy economista, encontrar un director de tesis fue algo muy complicado. Me decían: "Método grafo... ¿qué?". Al final encontré un "loco" visionario que entendió mi tesis y me exigió que realizara un experimento con un mínimo de treinta personas. Este trabajo me retrasaba casi un año la tesis, porque mi método dura nueve meses, pero finalmente conseguí cincuenta voluntarios. Además, contaba con otros cincuenta como grupo de control que no hizo el método. Tanto al principio como al final, todos hicieron el test VIA de las 24 fortalezas de Martin Seligman, en el cual

RA, IDA

Aurelio Álvarez Cortez

se analizaba su inteligencia emocional. El resultado, que publico en mi último libro, "Maravillosa Mente" (Obelisco, septiembre 2013) fue que los que hicieron el método, al volver a responder el test, habían aumentado su inteligencia emocional una media del 300%, con respecto al grupo de control.

-¿Somos como los perros de Pavlov? ¿Con un buen adiestramiento podemos convertirnos en lo que queremos ser, con lo que tú llamas reeducar el inconsciente?

-Sí y no. Hay un libro extraordinario que recomiendo a los lectores que es "Pensar rápido, pensar despacio", del psicólogo y premio Nobel de Economía, Daniel Kahneman, que lo explica muy bien. Tenemos una parte consciente que nos distingue de los perros de Pavlov, lo que ocurre es que nuestra inteligencia inconsciente es muchísimo más rápida y por lo tanto el 90% de las cosas que realizamos diariamente lo hacemos con el piloto automático. Nosotros usamos el inconsciente, al que hay que educar sin duda. Pero nosotros somos a la vez el amo y el perro. En "Maravillosa Mente" afirmo que somos nuestros propios demiurgos: nuestra parte consciente puede dirigir nuestro entrenamiento. Conscientemente puedo preguntarme qué quiero llegar a ser, qué personalidad de las que tengo a mi alrededor admiro. A partir de



"Los aprendizajes que realmente cuentan son aquellos que se hacen inconscientemente", afirma Quim.

Quién es

Economista, doctor en reeducación del inconsciente mediante el método grafotransformador Kimmon, Joaquim Valls también es máster oficial en sociedad de conocimiento y de la información, periodista de radio y televisión. Preside el Instituto Kimmon para el entrenamiento de la inteligencia emocional. Conferenciante, grafólogo y escritor, ha publicado "Buenos días y buena letra: cómo transformar la escritura para mejorar la vida", "Buenas noches y buena suerte: cómo atraer la fortuna mientras duermes", "Buena mente: conviértete en un líder como Pep Guardiola con el método Kimmon" y "Buena letra y buena vida: cómo escriben las personas de éxito". Es profesor de la Escuela de Administración de Empresas y de la Universidad Politécnica de Barcelona. Más información en www.kimmon.es

ahí puedo dirigir mi adiestramiento para llegar a ser alguien muy parecido a mi ideal. Podemos tener otro carácter, reeducado.

-También afirmas que se puede aprender científicamente a cumplir un sueño.

-La palabra sueño es peligrosa. En el libro "Si no

está roto, rómpalo” Robert Kriegel dice que “un sueño es un proyecto con alas”, es decir, un plan que nos trasciende, que hoy por hoy parece imposible de alcanzar. Ese tipo de proyectos ilusionantes los podemos alcanzar si nos adiestramos. Un ejemplo. Este verano he escrito dos libros, uno titulado “Emocional Mente: reeduca tu carácter para no amargarte la vida, para siempre estar de buen humor”, que saldrá publicado en enero (Obelisco), y otro, “Genial Mente: las claves de la inteligencia, el talento y la creatividad” para estudiar e innovar con éxito, y, en el que recojo la experiencia que he vivido con mi hija este verano. Le dije “vamos a aplicar contigo esta manera de aprender matemáticas a nivel inconsciente”. Resolvió 1.200 ejercicios en 60 horas durante el mes de julio; y 800 en 15 horas en agosto. De sacar un 4 de nota final en segundo de ESO, ha pasado a resolver los problemas como lo haría un profesor experimentado. Ella ha conseguido su ideal: aprender matemáticas inconscientemente. Ve un problema y ya hace sin saber por qué. Al reeducar nuestro inconsciente podemos alcanzar el proyecto que queramos.

-A nivel personal, cuando dan sentencias demoledoras me interesa que me digan cuál es el diagnóstico de mi problema circunstancial, pero del pronóstico me encargo yo.

-Te “compro” la frase. Esto me recuerda que el curso pasado en la universidad tuve una alumna que hacía todos los ejercicios muy bien, era la mejor de la clase y un día le dije: “Tú seguramente debes venir del bachillerato científico”. Me respondió que no, que venía del bachillerato social. “Debías ser la número uno”, supuse. Y me confesó que no, había repetido el bachillerato por “culpa” de las matemáticas. Quedé sorprendido. Su nota final fue 9,50. Le pregunté si podía citar su caso en el nuevo libro que preparaba y contestó que sí. “Mi padre cuando recibió la nota se puso a llorar –comentó– porque en el colegio le habían dicho que yo no tenía ningún futuro en la universidad y menos en una carrera científica, que no aprobaría nunca matemáticas”. No aceptó el “no”. En lugar de cumplir con lo que yo pedía, hacía el doble. No aceptó el pronóstico, luego del diagnóstico tomó medidas y es “una chica diez” en matemáticas.

-Veo una relación entre lo que dices y tu fórmula 10/90...

-Claro. La fórmula dice que con el consciente hacemos el 10 % de las cosas, mientras que con el inconsciente, el 90 %. Y toda la educación en los colegios y la universidad se basa en el consciente, ¡es absurdo!

Pudiendo ir en AVE, vamos en patinete.

-Ya que hablas de educación, también aseveras que no estamos viviendo una crisis sino un cambio de paradigma.

-Cuando se aprobó la última reforma laboral, viajábamos en el coche con mi mujer y mi hija, que entonces tenía 13 años. Conducía mi mujer, que lo hace mejor que yo, y eso me permitió girarme para decirle a mi hija: “Marta, no te hagas empleada de nadie: te despedirán tarde o temprano. La última reforma laboral transfiere el riesgo al empleado; si las cosas le van bien, el empresario se queda con el beneficio, y si van mal, despiden a los empleados sin casi coste para la empresa. A mí en la carrera me enseñaron que lo que justificaba el beneficio era el riesgo. En este sentido, te tienes que hacer emprendedor. No podemos esperar que se creen puestos de trabajo y nos vayan a llamar para emplearnos porque dentro de unos años nuestro conocimiento será obsoleto y siempre habrá una persona más joven que nosotros y más barata que venderá sus servicios más rápido y mejor que nosotros.

-Te defines como traficante de conocimiento.

-Tenemos que cambiar la idea de dinero por la de talento. Hoy lo importante son las librerías y no los bancos. Lee, lee mucho, estudia, adquiere conocimiento. El conocimiento se convierte en talento, que en griego significa moneda. Toda mi vida he estudiado para los demás, aprendo y enseño, leo y escribo, compro conocimiento a granel y lo vendo en papelinas.

-Hoy la sociedad piensa estilo “fast food”: todo rápido y fácil. ¿Es posible y sustentable vivir así?, ¿no nos conduce a ser un colectivo de frustrados, de pesimistas anónimos, como dices tú?

-Yo soy un optimista. El gran reto es la educación, cambiar de raíz el sistema educativo. Esa es la solución, que los padres eduquemos mejor a los hijos y ahí el método Kimmon tiene una incidencia espectacular porque sólo hay que introducirlo en las escuelas. Es un recurso gratuito porque allí la caligrafía ya se emplea. Se trata de un cambio radical, que además saldrá mucho más barato. Mira, es un error gravísimo que en las escuelas a los niños se les haya puesto un portátil...

-Dime por qué.

-Si te fijas, lo que mejor recuerdas es lo que recuerda tu cuerpo. Un ejemplo, tengo un problema de oídos que impide bañarme en el mar o la piscina, si lo hago me quedo sordo. Mi hija creía que su padre no sabía nadar porque no me había visto hacerlo nunca. Un día pensé: “Que vea que sé nadar”. Lo hice y se quedó muy sorprendida. Hacía diez años que no me zambu-

lía, pero nadé perfectamente, mi cuerpo recordaba cómo hacerlo. Bien, la mano es tu cuerpo, aquello que memorizas escrito a mano. Es innato cuando estamos aprendiendo un idioma escribimos varias veces los vocabularios.

-¿Así de simple?

-Para aprender a nivel inconsciente la mano es espectacular porque la motricidad fina de la mano está en los ganglios basales, que es donde se ubican nuestros hábitos, es decir, nuestro carácter aprendido. Cuando yo aprendo de memoria escribiendo a mano, voy directo al inconsciente. El inconsciente se educa y reeduca a través de la memoria, y si lo hacemos mediante la escritura a mano, empleamos un método muy eficiente. ¿Qué hemos hecho en las aulas? Hemos puesto portátiles, proyectamos power points. En la primera clase con mis alumnos estaba abierto el power point de otro profesor, lo cerré y les dije: "¿Os enseñaron a conducir con un power point, o bien os montaron en un coche?". Bolonia dice que el protagonista es el alumno, ¡esto lo inventaron las autoescuelas! El alumno se sienta al volante y el monitor es un acompañante. Aprendes conduciendo, es la única manera.

-Aprender haciendo...

-Eso es Bolonia. En la universidad española hemos convertido el Plan Bolonia en hacer trabajos. Se aprende trabajando, no haciendo trabajos. La mayoría de los trabajos que se entregan son copiados. Le damos el título a Google. El power point casi siempre es un fraude, una chuleta enorme para que el profesor ni siquiera tenga que prepararse la clase; él lee, tú te aburres y no aprendes nada.

-¿Y el esfuerzo? Vivimos en "la cultura del diván y el televisor".

-Reeducarse es como aprender a tocar un instrumento musical, un idioma extranjero o entrenarse para tener un cuerpo saludable. En nuestro método hemos testado que en nueve meses el cambio es espectacular. Hay personas que a los cinco o seis meses ya consiguen resultados muy buenos, pero es un mínimo de tiempo. Sin esfuerzo es imposible. Cuando decidí enseñarle matemáticas a mi hija este verano, le advertí a mi mujer: "No va a ser fácil, cuento con tu colaboración". Hubo algún día que Marta terminó llorando. Cuando llegó el primer viernes pensaba que los deberes eran para el lunes y le expliqué: "No, cariño, esto es de lunes a domingo, para el cerebro es muy importante la cadencia de las 24 horas". Se enfadó, pero después de 60 horas, el resultado fue espectacular. El carné de conducir no lo sacas en dos días, tardas

un tiempo, y luego te ponen una L, al cabo de un año empiezas a conducir bien.

-Es curioso. ¿Por qué algunos chicos se sacan el carné de conducir a la primera y no son capaces de sacarse la ESO?

-¿Cómo consiguen aprobar el examen teórico si aparentemente no sirven para estudiar?, porque no piensan en el examen, sino en lo que harán el día que ya tengan carné. Es un sueño, visualizan lo que harán: la libertad que da el coche, no tener que dar explicaciones... En la carrera pasa lo mismo. A mis alumnos les digo "No penséis en el examen de mates, pensad lo que haréis cuando tengáis terminados los estudios. Si os dedicaréis a la Bolsa, a dirigir la empresa familiar o la de otro, o si queréis montar vuestro negocio". Si piensas en el premio, en la ilusión, es un esfuerzo que haces con ganas.

-Ganas con ilusión.

-Yo lo llamo determinación. Siempre recomiendo otro libro de título genial, "Con ganas, ganas", de Santiago Álvarez de Mon. En España tenemos un futbolista muy bueno, Puyol. En un partido contra un equipo de tercera división, en plena pretemporada, después de haber regresado de una gira por Estados Unidos, fue a rematar un córner en el minuto 90, el Barcelona ganaba 8 a 0. Remató y volvió corriendo. Mientras lo hacía, se giró a Piqué y le pegó una bronca porque no corría. Eso son ganas. Nunca será Messi, pero con ganas puedes llegar a ser alguien fantástico.

-Ya que nombras figuras deportivas, también has escrito sobre Pep Guardiola.

-Mi libro sobre Guardiola está basado en cómo él se ha hecho a sí mismo por imitación. Desde muy pequeño ha elegido amigos unos diez años mayores que él, como Guillermo Amor, un jugador valenciano que estaba en la "Masia" del Barça y que llegó al primer equipo. Guardiola iba a todos los partidos para ver qué hacía Amor, y lo imitó. Más tarde se hizo muy amigo de Juanma Lillo, entrenador, y se da el mismo patrón, aprendió de él, lo emuló.

Hagamos lo mismo con el propio Guardiola: veamos qué hace bien y conseguiremos en nuestro ámbito hacer cosas como él. Yo lo llamé un líder sol, dice "mis jugadores han ganado". Es un sol y los futbolistas, los planetas que gravitan a su alrededor. Les da calor, los orienta, los hace brillar. Si conseguimos ser líderes sol en nuestros ámbitos, que la gente brille como reflejo de nuestra luz, haremos un mundo mejor. En enseñanza, por ejemplo, debemos conseguir que cada alumno llegue al máximo de su potencial. TM

LA PALABRA

*Una vibración sutil
atrae hacia su campo
otra similar*

Emi Zanón Simón

Escritora y comunicadora



*“Las palabras, cuanto más lejos de figuras y elucubraciones, más próximas al alma”.
Del libro de aforismos, reflexiones y poemas de la naturaleza y místicos “La voz blanca”,
de Emi Zanón.*

en esta sección tratamos de difundir herramientas y enseñanzas destinadas a la autoayuda y crecimiento personal. Destinadas a enfocar la visión del mundo que nos rodea desde una perspectiva interior, más profunda y holística, que nos permita afinar nuestra conciencia para penetrar paulatinamente dentro del Ser tan maravilloso que todos llevamos dentro y conectar con nuestra naturaleza divina. Y todo ello para ser más felices y conseguir ese estado de salud, bienestar y armonía que tanto deseamos en nuestras vidas.

Hay tantos caminos diferentes para llegar a ese punto de conexión con nosotros mismos como personas somos. Prueba de ello es la variada muestra mensual que se hace en esta publicación TÚ MISMO. Sin embargo, como ya hemos dicho en alguna ocasión, las

herramientas por excelencia están dentro de nosotros, como es la voluntad, como es la palabra. Obviamente, no me estoy refiriendo al uso de dar la palabra, como valor superior olvidado –por desgracia– en nuestra sociedad actual, sino al verbo, a esa facultad natural de expresar nuestro pensamiento y sentimientos por medio del lenguaje articulado que, dependiendo de la intención y la conciencia que le acompañe, dará unos resultados u otros.

Y todo como consecuencia de vivir en un universo cuántico, que constantemente está interactuando con todo lo que contiene. Todo el universo es energía, es movimiento, es vibración –en diferentes bandas de frecuencia, desde muy groseras a muy sutiles–, es... sonido, que opera por el intercambio dinámico. ¿Os acordáis del viejo y sabio proverbio que dice “lo que sembramos, recogemos”? Pues por ahí van las cosas.

Una vibración sutil, elevada, atraerá hacia su campo energético otra vibración sutil y, por contra, una vibración grosera, baja, atraerá otra de su misma especie.

Así, si tomamos conciencia de que cada vez que sale de nuestras gargantas una palabra, estamos originando un movimiento energético que, dependiendo –como hemos dicho– de la emoción y el sentimiento que le acompañe, va a tener su repercusión en el Todo y por consiguiente en nosotros mismos, vamos a tener más cuidado con lo que decimos y cómo lo decimos. Conscientemente vamos a intentar que nuestras palabras vayan acompañadas de positivismo porque ya sabemos, y está comprobado, que operando desde el positivismo atraemos más positivismo. De ahí, el poder tan tremendo que tenemos con la palabra.

¿Por qué no empezar ya a practicar? Podemos empezar con afirmaciones diarias sencillas y poderosas como por ejemplo: “yo soy equilibrio”, “yo soy armonía”, “yo soy la paz”. Imaginad si cada mañana, cuando nos levantamos, todo el mundo dijese ese de-

creto unas cuantas veces, el flujo de energía de equilibrio, armonía y paz que se generaría sería inmenso y conseguiríamos a la larga o a la corta –porque al fin de cuentas sembraríamos una semilla– que en verdad ésas fuesen las constantes en nuestras vidas y en nuestro planeta. Porque no olvidemos que la paz mundial, el equilibrio planetario que tanto deseamos en nuestros días, empieza por uno mismo.

Espero que pongáis en práctica vuestras propias fórmulas para conseguir aquello que tanto deseáis en estos momentos. En realidad es muy fácil conseguir buenos resultados, sólo se necesita perseverancia y el universo entero os complacerá, como dice la conferencista estadounidense Louise Hay, que ha hablado y escrito largo y tendido sobre el poder de la palabra, y también, para confirmar que no debéis creer nada porque os lo digan –en este caso yo– si no porque lo experimentaréis.

¡Feliz otoño! TM

www.emizanon.galeon.com



MIGUEL LÓPEZ DELGADO

- Naturopatía
- Acupuntura
- Osteopatía
- Quiropraxia

Tif. 963 67 60 96, 610 29 30 91



LUZ INTERIOR
CENTRO DE PSICOLOGÍA INTEGRAL

Actividades de noviembre

C/ Bailén 4 - 2
(junto a Renfe)
Valencia
tel. 616 669 068
analuzinterior@gmail.com

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO					
4 19 h.	CURSO DE ASTROLOGÍA signos zodiacales	5 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	8 19.30	HIPNOSIS GRUPAL REGRESIVA recordar lo mejor de mi infancia	7 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	8 20	SAMBA	9	CONSTELACIONES FAMILIARES
11 19 h.	CURSO DE ASTROLOGÍA los planetas	12 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	13 20	UN CURSO DE MILAGROS	14 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	15 20	SAMBA	16	taller de respiración REBIRTHING para volver a nacer
18 19 h.	CURSO DE ASTROLOGÍA Venus y Marte	19 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	20 19.30	HIPNOSIS GRUPAL REGRESIVA la vuelta al útero	21 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	22 20	SAMBA	23	FORMACIÓN DE DOULA vida intrauterina www.naceyranacer.com
25 19 h.	CURSO DE ASTROLOGÍA Urano, Neptuno y Plutón	26 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	27 20	UN CURSO DE MILAGROS	28 9.30 19.30	YOGA KUNDALINI YOGA TAOISTA TAO YIN	29 20	SAMBA	30	taller de cuenta cuentos universo Ada y Zax

DESARROLLO PERSONAL Y LIDERAZGO

*Segunda edición de
un máster que potencia
el autoconocimiento
para alcanzar
el triunfo profesional*



nuestra existencia se edifica sobre una sociedad que nos condiciona para pensar y comportarnos de una determinada manera. Esta es la razón por la que la mayoría de nosotros lleva un estilo de vida individualista y materialista, orientado a saciar nuestro propio interés. Sin embargo, el trabajo, el consumo, la imagen y el entretenimiento no consiguen llenar nuestro vacío interior. De ahí que cada vez más personas estemos sintiendo una profunda necesidad de cambio, apareciendo, a su vez, la motivación de conocernos mejor.

Con la finalidad de dar respuesta a estas nuevas necesidades desde el punto de vista de la responsabilidad personal, Borja Vilaseca –periodista colaborador de El País, profesor universitario, empresario– creó el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo que llega de la mano del Instituto Aware y que este año iniciará su segunda edición en Valencia.

Mónica Fernández, codirectora de dicho máster,

expresa que “el objetivo es promover el autoconocimiento y la responsabilidad personal para desarrollar el talento y el potencial individual de cada alumno. Este proceso pedagógico abarca las mejores herramientas y recursos para liderar conscientemente nuestra vida emocional, iniciando un proceso de cambio que nos permita desarrollar una función profesional útil, creativa y con sentido. A través de este proceso de transformación empezamos a cuestionar las creencias con las que hemos creado nuestro falso concepto de identidad. Y, como consecuencia, conectamos con nuestra verdadera esencia, desde donde empezamos a construir una vida más plena y con sentido, orientando nuestra existencia al bien común. Porque para liderar el cambio que queremos ver en el mundo es imprescindible empezar por liderarnos a nosotros mismos”.

Este máster se apoya en un nuevo paradigma, agrega Mónica, “y desde este punto de vista se entiende que el actual contexto socioeconómico ha puesto de

manifiesto que, además de un periodo de crisis económica, estamos viviendo una profunda crisis de valores. Cada vez es más frecuente encontrar a personas que se sienten vacías, poco satisfechas y desorientadas, sin saber cómo reenfoque su vida personal y profesional hacia una zona de satisfacción y bienestar. Esto unido al miedo al cambio, al fracaso, la falta de trabajo, la competencia a la hora de conseguir un nuevo empleo, provocan una espiral de estancamiento que dificulta avanzar en el propio desarrollo personal y profesional”.

De acuerdo a lo previsto en su programa formativo, los participantes del máster aprenden a detectar sus inquietudes, hacia dónde quieren orientarse, qué metas quieren alcanzar para vivir en plenitud, y lo que es, si cabe, más importante, cómo utilizarlo para desarrollar una estrategia de cambio.

Finalmente, Mónica destaca que el máster “supone un proceso integral de aprendizaje que pretende fomentar un cambio de paradigma en la manera de comprendernos y gestionarnos a nosotros mismos, para aprender a transformarnos, adaptándonos a las necesidades profesionales del actual contexto socioeconómico y avanzar con seguridad en el crecimiento personal. La finalidad es conseguir que las personas que participen en él se conviertan en la mejor versión de sí mismos”. TM

Desde 2009, el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo del Instituto Aware (www.institutoaware.com) se ha celebrado con éxito en la Facultad de Economía de la Universidad de Barcelona, donde ya lo han cursado 275 alumnos

PROCESO INTEGRAL

El máster consta de 300 horas, repartidas entre clases magistrales, seminarios especializados, conferencias y tutorías. El proceso pedagógico está compuesto por tres grandes bloques, y finaliza con la elaboración y presentación creativa de un proyecto final.

Autoconocimiento: en el primer bloque, los participantes descubrirán quiénes son, cómo funcionan y cuáles son las motivaciones que hay detrás de sus actitudes y conductas, aprendiendo a ser felices, a sentirse en paz y a dar lo mejor de sí mismos en las diferentes dimensiones de su vida.

Desarrollo personal y liderazgo en valores: en el segundo bloque, los participantes aprenderán a desarrollar todo su potencial, mejorando la relación que mantienen consigo mismos, con los demás y con el mundo, experimentando un cambio de paradigma en su manera de ver y de comprender la vida.

Estrategia para el cambio profesional: en el tercer bloque, los participantes diseñarán un plan de acción para cambiar, crecer o reinventarse profesionalmente, disponiendo de los recursos y herramientas necesarios para emprender una profesión útil, creativa y con sentido, al servicio del bien común de la sociedad.



**QUÉ HARÍAS
SI NO
TUVIERAS
MIEDO**

**MÁSTER
DESARROLLO
PERSONAL
Y LIDERAZGO**
SEGUNDA EDICIÓN

Para quienes buscan una transformación personal y profesional

Dirección:
Borja Vilaseca y Mónica Fernández

Inicio del curso:
15 de noviembre de 2013
Fin del curso:
13 de junio de 2014

El Máster se realiza en colaboración con:

*Autoconocimiento
Desarrollo Personal y Liderazgo en Valores
Estrategia para el Cambio Profesional*

 **aware**
INSTITUTO


UNIVERSITAT DE BARCELONA

T. 677 750 430 | info@institutoaware.com | www.institutoaware.com

¿UN LAZO PARA EL AMOR?

Por una aproximación holística a las enfermedades de la boca

Amelia Izquierdo Acamer

Psicóloga Clínica

Gema Ballester Palanca

Médica, Odontóloga



“El grado supremo de la medicina es el amor”.
Paracelso

el mes pasado nuestras redes se inundaron de lazos rosados. Este lazo simbolizaba nuestra unión solidaria con muchas mujeres que han ensombrecido la luz de su cuartachaca, el rosado, el de la manifestación del amor, el que conecta nuestro timo, motor del sistema inmune.

Nuestras miradas se vuelcan sobre aquellos que padecieron o están padeciendo esta plaga del siglo XXI. Hace unos años era una enfermedad esporádica, pero las estadísticas no hacen más que confirmar un aumento progresivo y significativo de casos registrados a pesar de las campañas de concienciación. Antiguamente el cáncer salpicaba la mortalidad de la población, en la actualidad parece ser un problema congénito y justificado en la mayoría de las ocasiones por causas “genéticas”. En definitiva pues, la cuestión es que aún no se sabe exactamente que causa el cáncer. ¿Extraño, no?

La masiva e incontrolable proliferación de células es algo más habitual de lo que creemos. Posiblemente es un fe-

nómeno que pasamos a lo largo de nuestra vida bastantes veces. Nuestro sistema inmune, en alerta constante, destruye estas células cancerígenas. El problema surge cuando está débil, por estrés físico-psíquico-emocional, solo entonces siguen creciendo estas células formando un tumor.

A partir de ese momento las opciones terapéuticas estandarizadas y extendidas en la ortodoxia médico-científica son “cortar” (cirugía), quemar (radioterapia) o envenenar (quimioterapia). Métodos que, por otra parte y con toda seguridad, debilitan el sistema inmune, la estrella de los sistemas de protección del cuerpo humano.

En pocas ocasiones o ninguna se le ofrece al paciente remedios alternativos e inocuos, muy eficaces y mucho más baratos. ¿Por qué? Un tratamiento estándar de quimioterapia puede costar entre 6.000 y 9.000 euros al mes, una cantidad nada despreciable para aquellos que viven de ella.

Tod@s unidos contra el cáncer, ¿? ¿Contra qué luchamos exactamente? Llevamos muchos años en contra del cáncer, recaudando mucho dinero para erradicarlo y la tasa de

mortalidad sigue subiendo considerablemente. ¿A quién no le interesa que se erradique el cáncer?

En la boca se suelen reflejar síntomas de estados previos a tumores. Algunas patologías como las leucoplasias son predecesoras de células cancerígenas. Las células crecen y crecen para compensar o exacerbar un defecto o una función que debe restablecerse. A estos pacientes les cuesta abrir la boca, suelen ser personas que no se atreven a expresar o poner fin a la violencia que sienten en su mundo externo. En casos extremos este "no abrir la boca" confirma que la leucoplasia ha conquistado las fauces sometidas de un ser viviente que ha tirado la toalla de su emancipación.

Toda la fuerza que no se atreve a manifestar en la defensa de sus límites hacia los demás se revuelve contra ella misma y se pega con virulencia en cualquier recoveco de la lengua o de la mucosa, expandiéndose en los confines de su mundo interno.

No es de extrañar por tanto que el

proceso no se detenga aunque se le prescriban tratamientos y que acabe proliferando en un tumor, en tanto y en cuanto a dicha persona no se le proporcionen medios de apoyo, amor hacia sí misma y valor para aprender a marcar sus fronteras y a decir que **no** sea su bandera.

A mí, personalmente, no me gusta la palabra **contra** ya que me sugiere guerra y en la guerra siempre hay pérdidas, aunque también, por supuesto, beneficios. En la guerra salen beneficiados los fabricantes de armas y en la guerra contra el cáncer, toda la industria farmacéutica-hospitalaria. Un gran chollo de beneficios secundarios, un suculento pastel que, se coja por donde se coja, siempre acaba empastándose en los dedos. Ni qué decir que todas las buenas intenciones curativas de estos magnates empresariales están más intencionadas por el dinero que por el amor.

Los actuales métodos de prevención son métodos de detección y prevenir es mucho más que detectar.

Prevenir es educar para la salud y el bienestar, una asignatura que debería ser de obligado cumplimiento desde la misma concepción. Los métodos de detección también tienen efectos perniciosos, primero, porque emiten radiaciones tóxicas y, segundo, porque algunas veces detectan estados anómalos que pueden estar resolviéndose por sí mismos a través del sistema inmune, siempre vigilante y activo. Él es el **único** sistema terapéutico que nos proporciona, gratuitamente y sin costos, un exquisito y eficiente arsenal defensivo natural preparado para combatir cualquier incidencia que se nos presente y que sólo nos pone una condición: no crearle debilidad.

Ojalá llegue un día en que todos los lazos del mundo se unan con la intención de aprender la lección que nos aporta el cáncer: crecer y crear en el amor, la suprema medicina sin la cual sería imposible superar el conflicto constante entre las luces y las sombras. TM

www.zentrame.es



kinesiología dental
retirada de amalgamas con protocolo
ortodoncia invisible



C/Periodista Azzati, 5 -3B - Puerto Sagunto - Tel. 962691324 - 961187814

www.zentrame.es - mail: info@zentrame.es

DESDE LA VERTICALIDAD

Yolande Durán Serrano cuenta una experiencia inefable con el Silencio



Tení un marido, hijo y un buen trabajo. Yo era una mujer de negocios. Estaba en el mundo del fútbol profesional, vendía jugadores, y también dirigía una empresa inmobiliaria. Hace diez años, en agosto de 2003, estando sola en casa, ocurrió un suceso muy raro: un silencio total, fuera y dentro de mí, un silencio absoluto". Así relata su experiencia singular Yolande Durán Serrano, autora de "Enamorada del Silencio", que acaba de publicar Trompa de Elefante y con quien dialoga TÚ MISMO.

Nacida en España pero residente desde su infancia en Francia, Yolande estuvo en Barcelona presentando este, su segundo libro. El primero, "El silencio sana" (traducido en cuatro idiomas) lo tituló así porque "en ese momento se produjo una desconexión con aquello que creía ser, y comprendí de manera espontánea que soy algo mucho más poderoso que lo que había pensado durante 40 años". Recuerda que aquel día, luego de cambiar de planes con su hijo, de 18 años, con quien había quedado para salir, se encontraba terminando la limpieza de la casa, cuando "todo pasó de prisa, fue como un rayo de silencio, poderoso, que me hizo entender espontánea, y no intelectualmente, que todo lo que creía ser no lo era". Estima que en menos de un segundo se encontró con "un

vacío lleno hasta el tope, un vacío al mismo tiempo lleno de todo, no hay límite entre tu cuerpo y todo lo demás". Concretamente, "esta desconexión duró lo que tardas en cerrar y abrir los ojos. Lo que toca en ese momento es eternidad", y aclara: "Pensamos que la eternidad es algo muy extenso, grande, pero no; es tan pequeño, un punto, que cuando lo tocas no puedes olvidarlo".

Al terminar aquello tan fugaz y eterno a la vez, surgió un "¡gauau!". "Todo estaba en mí y lo puedo ver desde este punto de vista —dice—. No tenía ya miedo, me sentí bien", y explica que "ordinariamente nos sentimos solos contra todo este mundo, y resulta que no es así. Cuando comprendes de manera espontánea y ves al mundo de forma global, te tranquilizas hasta un punto que es increíble. Ya estoy bien aquí. No hace falta cambiar nada porque todo está visto de esta modo, en orden".

Ante quien no esté pasando por un buen momento, expresa que "no deseo convencer a nadie de mi punto de vista, pero sí decirle que se tranquilice, que hay un poder mucho más poderoso que lo que podemos suponer", y agrega: "Cuento mi historia y dejo que esta posibilidad que se ha despertado en mí pueda despertar en cualquier persona, para que así encuentre la paz y la tranquilidad en un momento". ¿De qué modo? Confiesa que

no lo sabe, "pero sí sé que el Silencio sana". Más allá del sufrimiento, "te hace ver la realidad del mundo, dónde está la libertad".

Ella misma tuvo una prueba de cómo transitar por el dolor, extremo para el común de los mortales como es la muerte de un hijo, su único hijo, quien, luego de dos meses de ese primer Silencio, falleció en un accidente de tráfico. "Me resultó imposible identificarme con los pensamientos, que se hacen más y más pequeños y débiles", recuerda, admitiendo que "estás observando cada momento desde este punto de vista, inmóvil y que ya no va con los sentidos perceptuales". Es decir, ante la fatalidad, "miré sin hacer esfuerzo, con este poder que hay en mí, y entonces he comprobado que puedo vivir en paz y tranquilidad". Ese punto de vista, o verticalidad, como lo llama en sus libros, "brota Ahora". "Cuando tú no eres este contenido del Ahora, no puedes sufrir de estas pequeñas cosas que crees ser", continúa diciendo, para afirmar que "no hay lugar para el pensamiento de que soy una madre que ha perdido su hijo. Esto no vive en mí. No es que no lo veo, ¡lo veo!, pero es como cuando observas la realidad: no vas a luchar contra ti mismo".

Yolande reitera el concepto. El sufrimiento se vive según cómo vemos lo que sucede. "Si es desde el punto de vista de los sentidos, no haces más que sufrir y querer placer. Pero si lo ves desde el punto de la claridad y lo global, no puedes sufrir con lo que sucede porque lo observas desde un lugar que te ha señalado dónde está la realidad y la libertad de lo que tú puedes hacer en este contenido del Ahora".

Del mismo modo, sostiene que "el Silencio está aquí, continuamente y para todos, no se mueve nunca. No se puede decir 'yo quiero ser este silencio' porque lo somos ya, natural-

mente. Para tener esta percepción o descubrir esta realidad mi voluntad no lo puede decidir. En mi caso, no he decidido nada, sólo he descubierta que este estado está aquí para todos".

En cuanto a diferencias entre este Silencio y la meditación, Yolande puntualiza que "el Silencio es la meditación constante, sin esfuerzo, para saber que eres más poderoso de lo que crees, de manera natural". Y afirma que ese estado, abierto, no se va nunca. Está "cuando te encuentras en un bar, en una tienda y durmiendo; es el estado natural que tenemos aquí, constantemente...".

Por lo tanto quiere dar públicamente su perspectiva testimonial de que esta posibilidad existe y que cada uno puede vivirlo. "Si me ha pasado de forma espontánea, sin buscar o hacer nada, cada persona puede descubrirlo con conciencia, confianza y esperanza. Si pasa así, no hace falta inquietarse o preocuparse". Yolande comparte esta experiencia a través de talleres, cursos, conferencias. Cuenta que "los fines de semana nos encontramos, hacemos algunas meditaciones para tranquilizar la mente y dejar lo que está aquí para todo el mundo, y poder expresarse de manera más sutil y verdadera". Y enfatiza en una cuestión: "La vida cotidiana es la mayor práctica espiritual y no hace falta saber mucho para tener

este despertar a la realidad. No soy una persona religiosa o espiritual, pertenecer a una religión o estar en un camino espiritual es lo mismo. En este punto de vista no hay diferencia entre una persona y otra. No puedes hacer esta distinción porque todos somos uno, religiosos o no; es una expresión, una cuestión superficial. Lo que somos es otra cosa, como valor absoluto".

Entonces, ¿el Silencio es un estado de felicidad? Yolande finalmente responde: "Cuando ves que la única libertad que tienes es conocer lo que eres de manera verdadera, en esta profundidad, en este punto de vista inmóvil puede existir la perfección, la tranquilidad y la paz. Puedes ver todo lo que aparece y se halla en su naturaleza. Ya no hace falta querer hacer nada más para saber que te conoces, y conociéndote no vas a ir a buscar la felicidad afuera porque está aquí, esto te da una gran felicidad. Dices 'bueno, todo va bien'. Debes descubrirlo de manera auténtica, fuerte, muy fuerte. La felicidad es saber que estás libre ya y que todo está perfecto. Y no significa que los otros puntos de vista desaparezcan, no, pero tú no te vas con ellos. Estás aquí, tranquilo, mirando, ves tu cuerpo, que se llama Aurelio, y no puedes ir contra esto, es así. Es que cuando te conoces no puedes olvidarlo. Este poder está aquí". TM

www.yolande.info



Chi kung
El arte de la fuerza interna

Totart Centre d'Art Independent
Calle Palleter 81 Bajo
telf: 656950199
www.totart.info
www.valendachikung.blogspot.com

UNA CITA IMPERDIBLE

Éxito y prosperidad, temas de un evento singular, de la mano de Mónica Fusté, Raimón Samsó, Joaquim Valls y Manuel Ramírez



el jueves 7 de este mes se producirá un evento imperdible. Mónica Fusté, Raimón Samsó, Manuel Ramírez y Joaquim Valls presentarán las claves de su trabajo como coaches de primerísimo nivel, en la Sala de Conferencias del Centro Cultural y Deportivo La Petxina, paseo de la Petxina 42, Valencia.

Bajo el título "Cita con el éxito y la prosperidad", estos cuatro escritores, coaches y formadores en el campo del crecimiento personal desplegarán lo más destacado de sus últimas aportaciones, en el contexto del siguiente programa:

De 11 a 12, Mónica Fusté presentará "Camino al éxito. El Método de la SuperAcción en 4 pasos". Mónica es escritora, conferenciante y coach profesional. Ha impartido conferencias en distintas ciudades de España, Luxemburgo, Dubai y Centroamérica. Es autora de "¡Despierta! ¿Vives o sobrevi-

ves?", "El mejor año de tu vida" y "SuperAcción".

De 12.30 a 13.30, Raimon Samsó tratará el tema "Dinero feliz", título de su último libro. Raimon es coach, autor, conferenciante y emprendedor experto en conciencia y dinero. Entre sus libros, se puede citar un "El código del dinero", "¡Adelanta tu jubilación!", "Cita en la cima", "100 preguntas que cambiarán tu vida en menos de una hora", "Manual de prosperidad" y "Dinero fácil", que acaba de ser lanzado al mercado editorial.

De 17 a 19, Manuel Ramírez y Joaquim Valls compartirán escenario para hablar sobre "RedEx: Reingeniería del Éxito". Manuel es licenciado en economía, máster en Creación, Gestión y Desarrollo de Franquicias por la Universidad de Barcelona, tiene un máster oficial en Educación y TIC (elearning) por la Universidad Abierta de Cataluña. Director del Instituto Grafológico Kimmon. Es autor de

"El regreso de Max", "Camino al liderazgo" y "El poder del ahora o nunca". Joaquim es máster universitario en Sociedad del Conocimiento y de la Información, economista y grafólogo. También, profesor universitario y presidente del Instituto Grafológico Kimmon e imparte cursos, conferencias y seminarios en las escuelas de negocios más importantes del país. Es autor de varios libros, entre ellos "Buena mente. Conviértete en un líder con Pep Guardiola con el Método Kimmon", "Buenas noches y buena suerte. Cómo atraer la suerte a tu vida mientras duermes", "Buenos días y buena letra. Cómo transformar tu escritura para mejorar tu vida", y el recientemente publicado por Obelisco, "Maravillosa mente".

La entrada será libre y habrá firma de libros al finalizar cada presentación.

Amigos, nos vemos el jueves 7, en la Sala de Conferencias de La Petina. **TM**

FEBRERO Y PUENTE MAYO 2014

Marruecos

FEZ · MEKNAS · MARRAKESH

Salidas: 26 de Febrero de 2014, con regreso el 2 de Marzo
30 de Abril de 2014, con regreso el 4 de Mayo

Desde VALENCIA, MADRID y BARCELONA

CATEGORÍA 4* y 5*
MEDIA PENSIÓN

5 días / 4 noches: 2 noches en Fez + 2 noches en Marrakesh

VISITAS: las puertas doradas del Palacio Real, antigua Medina, la fuente Nejjarine, Mezquita Karaouine, Mausoleo de Moulay Idriss. En Fez: barrios artesanos. Ciudad de Mula y Ismaïl, parque de 14 hectáreas, el majestuoso minarete de la Koutubia (torre gemela de la Giralda de Sevilla). Tumbas Saadie, palacio Bahía, Plaza de Yemaá el F'na

10% DESCUENTO APLICADO PARA CLIENTES VIAJES NEFER,
LECTORES DE LA REVISTA TÚ MISMO Y FAMILIARES

Precio final 680€

PLAZAS LIMITADAS

7% descuento reservas antes de Diciembre



Ven a conocer el alma
de este maravilloso país

Salida 26 de Diciembre de 2013
desde VALENCIA, MADRID
y BARCELONA



El espíritu
del planeta

India



VISITANDO...

Viejo y Nuevo Delhi, Samode, Jaipur, Amber, Museo Albert Hall, Hawa Mahal, Fatehpur Sikri, Agra y el Taj Mahal, Ashran de la Madre Teresa, Fuerte Rojo, Jhansi, Orchha, templos de Khajuraho, Varanasi, Sarnath y paseo por el río Ganges

11 DÍAS Y 9 NOCHES:

- 2 noches en DELHI (pensión completa)
- 1 noche en KHAJURAHO (pensión completa)
- 2 noches en AGRA (pensión completa)
- 2 noches en JAIPUR (pensión completa)
- 1 noche en ESTAMBUL (alojam. y desayuno)

vuelo regular de Turkey Airlines 
PENSIÓN COMPLETA
con visitas del circuito incluido
Hoteles 4*

Vuelos domésticos
KHAJURAHO, VARANASSI, DELHI

1.880 €
(PRECIO FINAL TASAS INCLUIDAS)

Información y reservas: www.viajesnefer.es | viajes@viajesnefer.es 963 936 232

TIEMPO LIBRE



Un curso de felicidad **Ricardo Eiriz** **Sirio**

Sorprendente y fácil de leer, su mensaje es claro: "Ser feliz es una decisión personal". Incluye ejercicios prácticos para liberar bloqueos emocionales y transformar creencias, haciendo posible que los objetivos se conviertan en realidad. Una guía de desarrollo personal basada en técnicas muy sencillas.



Maravillosa mente **Joaquim Valls** **Obelisco**

Si eres de los que firman con una rúbrica que envuelve lo escrito, si te tachas, si ninguneas tus apellidos, si sólo se entienden tus siglas o si ni siquiera se puede leer nada, su lectura es imperdible. Este libro es el manual de instrucciones de la lámpara maravillosa que todos poseemos dentro de nuestro cerebro.



Sed de Ser **Javier Melloni** **Herder**

Una obra lenta y en tono poético, surgida del impulso y la inspiración del autor, que recorre diferentes ámbitos de búsqueda y encuentros. Melloni comparte algunos de los sorbos que han calmado su sed y que tal vez puedan calmar también la de otros al vislumbrar que estamos inmersos en el Ser.



El poder de la presencia **David Godman** **Trompa de Elefante**

El primer volumen de una trilogía dedicada a la figura de Sri Ramana Maharshi, uno de los más grandes sabios de India. El valioso e incalculable legado de un ser único e irreplicable a través del testimonio de quienes compartieron algún momento de su vida a su lado conquistará a quienes todavía no conozcan a Bhagaván.



¿Te atreves a soñar? **Matti Hemmi** **Paidós**

El autor del video del mismo nombre con varios millones de visitas en Internet, te enseña de forma práctica y estructurada cómo es posible gestionar los miedos y creencias que te anclan en tu zona de confort. Cómo convertir paso a paso tus sueños en planes que te permitan transformarlos en realidad.



Evolucionarios **Carter Phipps** **Kairós**

La primera guía popular de introducción al pensamiento de "evolucionarios" como Teilhard de Chardin, Ken Wilber, Sri Aurobindo, Jean Gebser o Ray Kurzweil, unas mentes que iluminan los secretos de nuestro pasado y amplían el paisaje de nuestro futuro. Una obra magistral de ciencia y espiritualidad.

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.

CENTRO LUZ INTERIOR.

Una clase de cada a elegir: Kundalini Yoga, Tao Yin (Yoga Taoísta), Samba, www.centroluzinterior.es. Conferencias sobre un "Curso de Milagros", 13 y 27 de noviembre, a las 20 hs., impartido por M^a Ángeles de la Calle, www.psicoterapiaucdm.es. Una sesión de terapia de regresiones grupal, con Ana Guaita, psicóloga transpersonal, www.terapiaderegresiones.es (solo para las personas que llamen desde esta página). Centro Luz Interior, salud y psicología integral, C/ Bailén, 4-2 (junto a estación de Renfe), Valencia, Tel. 616 669 068.

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 6, "Sanar el pasado, cuidar el presente, preparar el futuro"; el 13, "Vivir en armonía y sin estrés", y el 20, "El poder curativo del silencio". Asimismo, el 28, a las 19, Enrique Simó, coordinador en Madrid, disertará sobre "Aprender a fluir, aprender a vivir", en el salón de actos Instituto de Enseñanza Secundaria Luis Vives, C/ San Pablo, nº 4. Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

SEMINARIO MÉTODO YUEN.

Atrévete a transformar tu vida. Seminario, Módulo I, impartido por la Dra. Blanca Gascó, instructora certificada. 9 y 10 de noviembre, de 10 a 19.30, en Espai La Clau, C/ Molinell 39, bajo. Info e inscripciones: 963 156 865 y 625 498 980, doctoragasco.metodayuen@gmail.com

MÁSTER DESARROLLO PERSONAL

El 15 de noviembre comienza la 2ª edición del máster de desarrollo personal y liderazgo, dirigido por Borja Vilaseca y Mónica Fernández, del Instituto Aware. Informes, teléfono 677 750 430, info@institutoaware.com

CITA CON EL ÉXITO Y LA PROSPERIDAD.

Jueves 7 de noviembre, de 11 a 20 hs. Sala de Conferencias de La Petxina, paseo de la Petxina 42. Mónica Fusté, Raimon Samsó, Joaquim Valls y Manuel Ramírez. Las claves para tu desarrollo personal, en todas las áreas de la vida. Entrada libre, hasta completar aforo.

ITACA ESPACIO CULTURAL

Viernes de charlas-colquio: día 15, a las 20, "Grafología y autovaloración: lo que revela tu escritura"; día 29, a las 20, "Inteligencia ejecutiva: la capacidad para afrontar las dificultades". Sábado 23, de 10.30 a 14 y de 18 a 22, II Congreso del Día Mundial de la Filosofía. Desarrollo de diferentes ponencias en torno al valor y la importancia de la filosofía. Ver programa en la web www.itacaespaciocultural.org. Estas actividades son de acceso libre, en C/ Catalans nº 6, Valencia, teléfono 963 912 876.

ALERGIAS Y MTC.

El 23 de este mes, de 10 a 14, se realizará el seminario gratuito "Alergias y MTC", en el Centro Arrupe, Gran Vía Fernando el Católico 78, Valencia. Informes, Alberto Pardo, 660 491 177.

UNA CITA CON EL ÉXITO Y LA PROSPERIDAD

JUEVES 7 DE NOVIEMBRE, DE 11 A 20 HS.

SALA DE CONFERENCIAS
CENTRO CULTURAL Y DEPORTIVO LA PETXINA



MÓNICA
FUSTÉ



JOAQUIM
VALLS



RAIMON
SAMSÓ



MANUEL
RAMÍREZ

Si quieres cambiar, reinventarte, liberar todo tu potencial,
desarrollar una vida plena, generar ideas brillantes y emociones positivas...

TE ESPERAMOS!

GRAN ENCUENTRO CON CUATRO DESTACADOS COACHS
DEL DESARROLLO PERSONAL

ENTRADA LIBRE

Información:

info@tu-mismo.es | 963 366 228 - 652 803 027



tú mismo