

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN
GRATUITA
Nº78
diciembre
2013

SOMOS LO
QUE CREEMOS

CRUZAR
EL PUENTE

TERAPIA
DEL SONIDO

BENDITA CRISIS

SI NO FUERA POR LOS FENÓMENOS DE GRANDES CAMBIOS ESTRUCTURALES NO HABRÍA EVOLUCIÓN. BORJA VILASECA, ESCRITOR, EMPRESARIO Y COACH, INVITA A PERDER LOS MIEDOS, A CRECER E INICIAR UN VIAJE HACIA EL AUTOCONOCIMIENTO



TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.
Aportación: 5 €
Imparte: MAVI MOLL.

MEDITACIÓN GUIADA

Todos los viernes, de 18 a 19 hs.
Aportación: 5 €
Imparte: ROSARIO MARTÍNEZ.

TALLER DE RISOTERAPIA

13 de DICIEMBRE, a las 19.30 hs.
Aportación: 10 €
Imparte: DAVINIA NIETO.

CURSO DE AROMATERAPIA CIENTÍFICA

Próximamente, en ENERO
Dos niveles, 4 viernes por la tarde.
Precio: 50 € cada clase
Imparte: ANA ROSELLÓ
(Laboratorios Pranarom).

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

Disfruta de nuestros ZUMOS NATURALES
hacidos en el momento!

Ahora también puedes comprar
en nuestra tienda on line
www.esencial.biz

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.

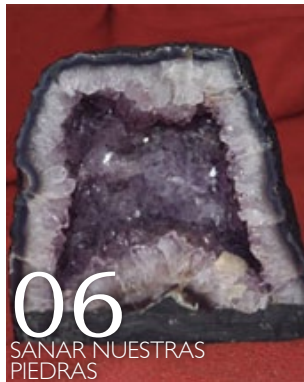
Pídalo al 635 856 228

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

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales



Sumario



06
SANAR NUESTRAS
PIEDRAS



14
CONTINUO
PRESENTE



22
CRUZAR
EL PUENTE

bienestar

- 04 EL PROCESO DE LA INFERTILIDAD.
- 08 SIEMPRE HAY ELECCIÓN.
- 10 SOMOS LO QUE CREEMOS.
- 12 TERAPIA DEL SONIDO.

entrevista

- 16 ENCANTADOS DE CONOCERTE.

interiores

- 20 EL MEJOR REGALO PARA NAVIDAD.

redes

- 24 ERGONOMÍA EN EL DESCANSO.

la otra realidad

- 26 LA LEYENDA DE LOS CUENCOS TIBETANOS.

acontecimientos

- 28 EL EVENTO DEL 2014.
- 29 SUERTE Y ARMONÍA EN NAVIDAD.

tiempo libre 30. el escaparate 31.

tú mismo Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca, Miriam Lier, Olga Lava,
Mar Tarazona, Emi Zanón, Marcel Pierlet,
Vicent Silvestre, Pepe Lanau

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



Redes sociales: facebook.com/RevistaTuMismo
twitter.com/RevistaTuMismo

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.

EL PROCESO DE LA INFERTILIDAD

Construyendo camino en lo adverso

Patricia Abarca
Matrona. Doctora en Bellas Artes



El impacto que provoca saberse infértil cuando se desea tener un hijo suele conducir a un cuestionamiento del sentido y la proyección de la propia vida, afectando y provocando estrés tanto a nivel individual como en la relación de pareja. Se define que alguien es infértil cuando no se ha concebido un hijo después de mantener relaciones sexuales durante un año, sin haber usado ningún método anticonceptivo; y a pesar de ser un fenómeno factible de producirse de manera natural en la especie humana, no necesariamente producido por una enfermedad, considerando además el conocimiento actual y los avances en la reproducción asistida, la infertilidad continúa siendo en alguna medida un tema tabú.

Se calcula que hoy en día de 100 parejas, 15 a 20 padecen infertilidad; un penoso hecho que va en aumento debido al tipo de vida que hemos ido construyendo: por una parte vemos

que los jóvenes se independizan cada vez más tarde de sus padres, lo que unido al sistema competitivo a nivel económico y profesional, ha repercutido en el retraso de la formalización de la vida de pareja, pero sobre todo en la demora de la decisión de tener hijos; por otra parte, el abuso del uso de métodos anticonceptivos, así como los excesos en el tabaco, las drogas y el alcohol, junto al estrés en el que nos movemos, más la excesiva industrialización de los alimentos que consumimos, son factores que en conjunto pueden incrementar la infertilidad.

Pero el duro proceso de la infertilidad es una realidad que actualmente también afecta a las parejas homosexuales que quieren tener hijos, ya que aun siendo los -o las- dos fértiles en términos individuales, su carácter de pareja homosexual los lleva a vivenciar la frustración de no poder procrear de manera natural, viéndose estas parejas obligadas a recurrir a otras vías o tratamientos que les permitan cumplir el anhelo de formar

una familia. En el caso de los cónyuges heterosexuales que desean tener hijos, el diagnóstico de infertilidad constituye un doloroso shock que afecta tanto a la identidad personal de cada uno, como al proyecto de vida que se tiene en pareja, no sólo porque se frustra el deseo de tener hijos de manera natural, sino también porque hay una pérdida de autoestima respecto a la gran mayoría que sí pueden tener hijos, sumando a esto la fuerte presión social y familiar que experimentan estas parejas.

Por esta razón, una vez clarificado el diagnóstico, el modo en que se afronte la situación y cómo evolucione la pareja dependerá de cuán fortalecidos estén en su relación y del grado de comunicación que tengan entre ellos: algunas parejas tienden a negar el diagnóstico, consultando insistentemente en diferentes centros, mientras otras en cambio se vuelcan en busca de un embarazo de manera casi obsesiva. Las presiones, los temores y los prejuicios llevan a muchas parejas a vivir este doloroso

trance aisladas y en mutismo, ocultándolo incluso a los propios familiares.

En el caso de la mujer, la infertilidad suele afectar su autoestima y su sentido de mujer, ya que la maternidad es un hecho socialmente valorado y culturalmente muy ligado a la mujer; en el caso del hombre que se descubre incapaz de procrear, se ve afectado sobre todo su sentimiento de masculinidad y virilidad; sintiéndose también culpable de no poder dar continuidad a la herencia genética proveniente de su progenitores.

En algunos casos cada cónyuge se encierra en sí mismo, negándose a compartir con el otro la rabia, el dolor o el sentimiento de culpabilidad que se siente, incrementando aún más la sensación de soledad, de vacío y de pérdida del control que acompaña a estas parejas. Es fundamental que en esta primera etapa ambos se apoyen y comprendan, comunicando mutuamente sus emociones, sus temores y su sentimiento de frustración. Por esta razón si una pareja no se siente lo suficientemente fortalecida para afrontar de manera adecuada este doloroso trance, lo más aconsejable es que busque ayuda terapéutica para poder así expresar y sobrellevar de la mejor forma el desgaste psicoemocional que implica asumir que son infértiles; y para esto es fundamental en estas terapias el uso de las técnicas expresivas, ya que permiten sacar fuera el dolor contenido sin necesidad de valerse solamente del lenguaje.

Una adecuada ayuda terapéutica permitirá a la pareja finalmente asumir dicha realidad de manera consciente y encauzar su proyecto de vida según sus verdaderas necesidades: algunas parejas terminan asumiendo que no tendrán hijos y dirigiendo su vida hacia otros objetivos; otras se abren a la posibilidad de cumplir el anhelo de ser padres a través de la adopción, y otras prefieren insistir en querer vivenciar la maternidad de

forma más directa, optando por un proceso de reproducción asistida. Sea cual sea la decisión que tome la pareja, sin dudas implicará otro periodo más de readecuación física y psicoemocional que conllevará una nueva etapa de estrés hasta verse cumplido el objetivo deseado, o bien hasta sentirse cómodos en su nuevo "sentido" de pareja, como es el caso de aquellos que asumen no ser padres.

Las parejas que optan por la reproducción asistida, se ven sometidas a un duro e intermitente proceso de esperanza y frustración, ya que no siempre se logra el embarazo en el primer intento, sumando a ello el desgaste físico y psicoemocional provocado por las recurrentes terapias hormonales, sin olvidar el gasto económico que demanda generalmente este tipo de tratamiento. Cada intento y cada frustración producen un aumento de la ansiedad que muchas veces ni siquiera puede desahogarse con la propia pareja.

Es importante tener claro que los sentimientos que afloran durante este periodo de reproducción asistida, como son la ansiedad, el miedo al resultado final, la sensación de pérdida del proyecto de vida que cada uno se ha hecho, así como la necesidad real de satisfacer la paternidad o la maternidad, no siempre son vividos de igual forma por el hombre y por la mujer. De ahí la importancia de crear un clima adecuado para sentirse libres de expresar lo que cada uno siente, sin temor de dañar al otro.

Si estáis viviendo este difícil momento, os animo a consultar; recordad que no estáis solos y tened presente que antes de ser padres es necesario primero sanarse a sí mismos, tanto en el sentido individual como en el de pareja.

¡Les deseo a todos un muy buen, consciente y amoroso fin de año! TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

REGALA CREATIVIDAD



UN REGALO ESPECIAL EN ESTAS FIESTAS
Regala Bienestar, Sabiduría y Autoestima

Adquiere tus Vales de regalo en:

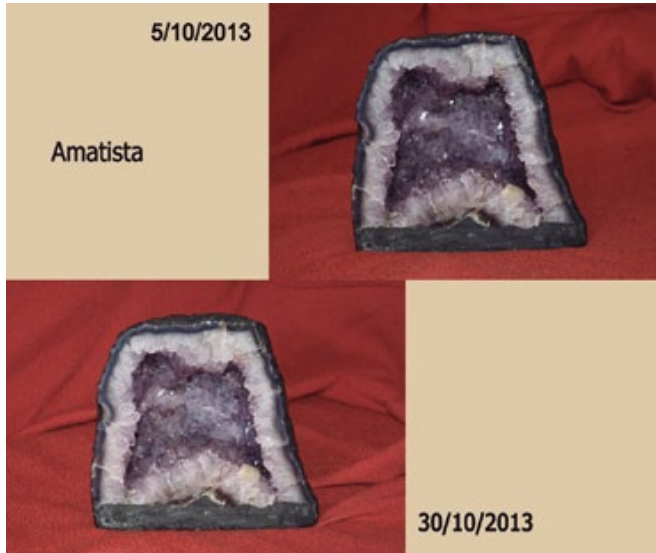
620865224 - procreartevida@gmail.com

<http://procreartevida.wordpress.com>

SANAR NUESTRAS PIEDRAS

*Utilización de
flores de Bach.
El reino floral
en auxilio
del reino mineral*

Miriam Lier
Terapeuta Floral



Los seres humanos siempre hemos sentido una gran fascinación por distintos minerales. Nos encandilan y atraen con su hermosura y magnetismo natural. La ciencia puede debatir hasta el cansancio si tienen o no propiedades curativas o si transfieren energías positivas o negativas a quienes los utilizan. Pero para quienes tienen esa relación y conexión con piedras o cristales no hay ninguna duda, se percibe una energía muy sutil, una vibración especial cuando se los mira o se los toca.

Debido a que todo en la naturaleza está relacionado, formado por los mismos elementos, parece obvio que tengamos esa particular

conexión, que de alguna manera nos hace dar cuenta de si un objeto como ellos nos genera sensaciones placenteras o incomodidad.

Como hecho anecdótico, recordemos que Aristóteles (siglo IV a.C.) fue el primero, según los historiadores, que menciona y organiza la naturaleza en reinos. Menciona que existen los reinos vegetal y animal, del mismo modo que sugiere que los vegetales poseen un "alma vegetativa" que les da reproducción, crecimiento y nutrición. Del segundo, asegura, tiene adicionalmente "alma sensitiva" que le da, además de lo anterior, percepción, deseo y movimiento. Pero Linneo, siglos más tarde, también distinguió estos dos reinos de

seres vivos y además incluyó a los minerales en un tercer lugar.

Hace unos meses una amiga me comentó que una de sus drusas de amatista había perdido brillo y que su sensación era que no estaba cómoda donde la había colocado.

Había agotado sus propios métodos de limpieza de piedras, como la sal, el agua, el incienso, etcétera, y sabiendo que soy terapeuta floral, tuvo una inesperada idea y preguntó si era posible hacer una limpieza a nivel vibracional y energético. Reconozco que no es mi campo de trabajo, puesto que siempre realizo consulta con personas y nunca había incluido a cristales como "pacientes" para utilizar las esencias florales. Sin embargo,

decidí acudir en auxilio del tercer reino; al fin de cuentas, "todos somos uno". Tras llevar la amatista a casa, comencé a meditar, como lo hago diariamente, junto a ella y la observaba durante unos minutos. La rocié con un preparado de flores de Bach y le tomé fotos cada siete días. Siendo fiel a mi formación científicista, intenté por todos los medios posibles ser objetiva y llevar un riguroso control de los cambios que percibía en la piedra, en su aspecto y brillo para empezar.

Más allá de una apreciación subjetiva ineludible, al ver las fotos captadas en condiciones similares, cada siete días, la misma luz, etcétera, los cambios realmente me sorprendieron.

Con la utilización de las flores de Bach diseñé una fórmula limpiadora personal para la drusa de amatista, que poco a poco fue recuperando su vitalidad y belleza. No olvidé incluir en el preparado la esencia que facilitara los cambios propiciados o la Star of Bethlehem para los traumas, junto a otras flores que esta piedra necesitaba específicamente. Muchas cosas ocurrieron durante los meses que tuvimos a "la paciente" en casa: llegó en un momento muy especial y al repasar datos sobre sus propiedades curativas me di cuenta de que nada es casual.

De algún modo, al sanarla, también he sanado heri-

das olvidadas. La vibración energética de la amatista, relacionada con la energía de liberación, transmutación y perdón, la capacita como cristal de compañía en procesos de sanación de heridas afectivas, recuerdos dolorosos, traumas y miedos. Este es su poder alquímico, sacar lo mejor de nosotros mismos.

Por toda esta experiencia, recomendé a mi amiga que cada cierto tiempo limpiara sus piedras porque ellas seguramente también se desvitalizan y absorben de alguna manera las energías de los espacios donde habitan, y si las personas a su alrededor padecen o atraviesan períodos de enfermedad o depresiones, los minerales se ven seriamente afectados y absorben y proyectan esas vibraciones, creando un círculo vicioso en lugar de uno virtuoso.

Como vemos, los remedios florales pueden ser de gran eficacia para ayudarnos a crear un entorno más saludable en la vida cotidiana, no sólo equilibrando a nuestras mascotas y plantas, sino que también limpiando piedras o cristales con los que cohabitamos, en casa, donde trabajamos o estudiamos. TM

Consulta por las flores que puedes usar con tus cristales en Aqua Aura, Guillén de Castro 17, esquina Jesús (Valencia), miriamlier@gmail.com

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos
tus ideas
con las piedras

NO CERRAMOS
AL MEDIODÍA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

BÚSCANOS EN FACEBOOK

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

SIEMPRE HAY ELECCIÓN

La Kinesiología nos ayuda a cambiar la autoimagen negativa que tenemos



Olga Lava Mares
Kinesióloga
e Instructora de TFH

Para entender que todos los problemas que tenemos en el momento actual proceden de nuestro aprendizaje en el pasado, necesitamos comprender como funciona nuestro cerebro. En nuestro cerebro dominante —encargado del lenguaje hablado y escrito, el razonamiento y las habilidades numéricas— existe una zona llamada *área de integración común* (AIC), que recibe las señales visuales, auditivas y somestéticas. Su función es conectar automáticamente las experiencias recordadas con las sensaciones actuales para determinar su significado común (de ahí viene su nombre). Una vez que llega a una conclusión buscará la mejor respuesta, siempre basándose en modelos previos de supervivencia.

El AIC es el centro de la autoimagen y autoestima, donde reside nuestro sistema de creencias, construido a partir de lo recibido de nuestros padres, nuestros semejantes y otras figuras de autoridad. Además, también debemos considerar nuestra estructura genética, ya que ésta determina nuestra pauta básica de comportamiento. Lo que creemos que es "verdad" no importa si es válido, provechoso o autodestructivo, pues el AIC duplicará todas las experiencias pasadas relevantes para la supervivencia y todo aquello que nos mantenga a salvo del miedo y el dolor. No es de extrañar pues que el cerebro dominante funcione de modo analítico y emita juicios de valor. La memoria basada en el AIC es altamente selectiva, presenta la información que la persona quiere creer y suprime los recuerdos que

resultan dolorosos. Mas no importa cuánto tratemos de olvidar esos traumas pasados ni cuánto hayamos suprimido los recuerdos, éstos siguen vivos, están almacenados aunque no podamos recordarlos a nivel consciente. Cuando hacemos elecciones en el tiempo presente esos recuerdos ayudan a crear nuestra experiencia de vida actual. El pasado determina nuestras reacciones emocionales hoy y basamos nuestras decisiones en cómo nos sentimos.

Por el contrario, el cerebro alternativo tiene la responsabilidad de la memoria visual, la orientación en el espacio, las habilidades artísticas, el ritmo y la conciencia corporal. Es holístico y se "conecta" cuando necesitamos procesar una información en su totalidad. Sabe lo que es el miedo y el dolor, pero los considera como categorías y no como emociones. Es nuestro testigo más justo, la verdad de cualquier recuerdo se encuentra en la memoria del cerebro alternativo porque anota todo tal como es, ya que carece de un sistema de creencias que emita juicios. La memoria del cerebro alternativo es lo que realmente ha sucedido y no como nos hemos sentido respecto a lo que ha sucedido.

Así como el AIC se encuentra en la parte posterior del cerebro que guarda la memoria a largo plazo y que inspira nuestras reacciones físicas usuales basadas en el pasado, existe en los lóbulos frontales de ambos hemisferios el área del *pensamiento consciente asociativo* (PCA). Es aquí donde tienen lugar las nuevas opciones, las nuevas alternativas y cualquier cosa nueva. Y en consonancia con esta verdadera conciencia del

ahora, el PCA tiene una memoria a corto plazo.

Además el PCA tiene el poder de inhibir, cambiar y elegir conscientemente. Cuando nos mantenemos en el cerebro anterior dominante funcionamos sin las limitaciones basadas en el miedo de sentimientos o experiencias del pasado y obtenemos la "parte buena" de las experiencias positivas, exitosas y productivas almacenadas en los bancos de memoria de ambos hemisferios cerebrales.

Ante los patrones de comportamiento que se repiten y que nos limitan, o las situaciones que parecen mantenernos bajo estrés, siempre podemos elegir. Podemos cambiar nuestra situación cambiando la forma en que nos sentimos respecto a esa situación. Y tenemos el poder y la elección de

hacerlo. La Kinesiología nos ayuda a cambiar la autoimagen negativa que tenemos, identificando la persona o experiencia que ha producido esa autoimagen negativa y eliminando las emociones procedentes de esa experiencia pasada. Disolviendo nuestras emociones en el pasado cambiamos el presente y, puesto que los sentimientos que tenemos en el presente crean el futuro, también cambiamos el futuro TM

Descubre la Kinesiología en la charla-demonstración que ofreceré el 20 de este mes, a las 20.30, en el Centro Uranium, calle Quart 101, Valencia. Próxima Formación de Kinesiología a partir de febrero en el Centro Uranium. Más información del curso o consultas privadas en www.olgalava.com, olgalava@hotmail.com, 679 320 928.

TOUCH FOR HEALTH

Método de Kinesiología para obtener equilibrio y vitalidad

OLGA LAVA MARES (instructora)

Duración: de febrero a junio 2014

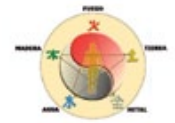
72 horas certificadas por el IKC

(International Kinesiology College)

y la Asociación de Profesionales

de Kinesiología y TFH de España

Inscripción: hasta el 10 febrero 2014



Técnicas que te ayudan a liberar el estrés mental y emocional, equilibrar la postura a través de 42 músculos, detectar intolerancias y alergias alimentarias, identificar bloqueos energéticos en los meridianos, aumentar tu vitalidad, desarrollar conciencia personal y mucho más...



CENTRO URANIUM
C/ Quart, 101 - Valencia

CHARLA INFORMATIVA: 20 diciembre a las 20:30 h.
Contacto e información: www.olgalava.com - 679 320 928

SOMOS LO QUE CREEMOS

El autor de "Un curso de felicidad", Ricardo Eiriz, señala el poder de las creencias



Ricardo Eiriz.

Un día decidí que a partir de ese momento diría que mi profesión era ser feliz", cuenta Ricardo Eiriz, quien acaba de presentar su libro "Un curso de felicidad" (editorial Sirio). Esta resolución, que le cambió la vida e hizo ser consecuente, le llevó a investigar sobre la felicidad y hacer un recorrido en el que conocí de primera mano el poder que tiene nuestro subconsciente, ya que "determina que seamos o no felices, y que no es más que un hábito", según afirma contundente.

Para ello quien fuera ejecutivo y profesor años atrás propone tener una estructura de creencias que permitan a nuestro subconsciente actuar en consecuencia y explica: "No estamos controlando nuestras

reacciones ante las circunstancias que se presentan, sino que es nuestro subconsciente de forma automática el que reacciona, y lo hace en base a nuestras creencias, una base de datos que vamos construyendo a lo largo de la vida, o que incluso nos viene de antes, parcialmente, y que determina esa respuesta que damos en cada instante. Con lo cual, debemos contar con una base de datos que sea coherente con ese hábito de la felicidad".

Concretamente, en dicha base de datos "hay creencias que permiten tener más poder personal, haciendo que vivas desde una perspectiva en que tú eres responsable y decides ser o no feliz". También existen otras creencias que conducen a una vida reactiva, contraponen Ricardo; "tú no eres quien dirige tu vida – dice– y en consecuencia no vives

la felicidad como algo interior, sino como algo dado en base a las circunstancias externas".

En el primer grupo de creencias pone como ejemplo "consigo lo que me propongo en la vida", es decir, creencias asociadas con una visión en la que somos quienes dirigimos en todo momento los sucesos que nos ocurren. "No eres consecuencia, tu vida no lo es, de los actos o hechos externos, sino que eres consecuencia de lo que tú decides, de lo que estás emitiendo en cada instante", reafirma. Paralelamente, reconoce que "hay conocimientos que te permiten confiar en eso, es decir que te abren la visión clara de que la vida funciona de determinada manera y no como se nos ha dicho". Como es el caso de la conocida Ley de la Atracción. "No es más que un resultado lógico de

la física –expresa–, no es algo que tengamos que creer porque se nos dice, sino que la física funciona de esa manera y en la vida también". En tal caso, Ricardo señala que son "creencias de tener muy claro que siempre debes fijarte metas e ir detrás de ellas", aclarando que "es mucho más importante el proceso de perseguirlas que el de tenerlas, las metas están para conseguirlas, no para tenerlas". Vivir el momento presente.

Recuerda, asimismo, para quienes viven momentos difíciles, son nuestras creencias las que nos llevan a vivir la felicidad. "A partir de ahí tenemos caminos para transformar nuestras creencias, como también para liberar nuestros bloqueos emocionales", y a modo de ejemplo cita "herramientas técnicas que nos permiten acceder a nivel subconsciente, como Psich K, EFT, MDR, el método Silva, código de la emoción, código de curación...". Precisamente, en su primer libro, "Escoge tu camino a la felicidad y el éxito" (editorial Círculo Rojo), Ricardo analiza más de cincuenta técnicas de este tipo.

De acuerdo a su experiencia personal, quienes toman la decisión y echan mano a estas técnicas experimentan una liberación. "Como si esas corazas que llevamos encima, las fueran quitando poco a poco, y finalmente se sienten libres física y emocionalmente, pudiendo hacer cosas que antes parecían imposibles. Se nota que recuperan su poder personal y la capacidad para hacer mucho más. Vuelven a ser ellos mismos. Son mucho más de lo que pensaban".

Ricardo pondera, además, que los niños están más próximos a la experiencia de la felicidad que los adultos. "En general, los niños cuando nacen son felices, viven el momento presente, no analizan. Viven la felicidad como un estado natural,

que brota y emana continuamente. Ellos son un modelo fantástico para los adultos en muchísimas cosas y uno es ésa". Con "Un curso de felicidad", esencialmente, propone elevar "ese nivel de vibraciones" que en el conjunto de la humanidad supone elevar el estado de conciencia planetario. "Se está elevando el nivel de conciencia rápidamente, cada vez hay más personas que saben que la realidad no es como la que nos habían pintado hasta hace poco, se suman más voces que alertan que la realidad es distinta de lo que pensamos".

Hace 20 años, aproximadamente, David Hawkins, escribió "El poder contra la fuerza", un libro que explicaba, luego de más de 25 años de experimentos en el ámbito de la conciencia, en todo el mundo, que más del 85% de la población estaba por debajo del nivel que indicaba mayor preponderancia de

emociones negativas que positivas. A través de estudios más recientes a su cargo, Ricardo afirma que hemos bajado del 85 al 77%, teniendo en cuenta que la escala que se utiliza en esa pirámide de conciencia es logarítmica; esto significa multiplicar por diez cada punto de incremento, es decir que la gente de niveles de vibración muy elevados compensa a quienes poseen niveles más bajos.

El libro "Un curso de felicidad" es muy sencillo, simple, y según su autor tiene dos lecturas. "De hecho invito hacer una primera lectura para entender los conceptos, dirigida a nuestro consciente, y una segunda, para la transformación a nivel subconsciente. Haciendo los ejercicios tal y como se indican, te llevará de la mano en ese proceso de cambio. Para mí, que he leído numerosos libros de autoayuda, científicos y técnicos, considero que es el primero que te lleva a nivel subconsciente". TM

Aroa Fernández

Terapias Naturales y de crecimiento personal



Flores de Bach
Cursos de cocina vegetariana
Estudios de Iridología
Naturopatía
Auriculoterapia

aroa@terapiasnaturalesvalencia.com
tlf. 615 45 46 08

TERAPIA DEL SONIDO

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

Mar Tarazona

Colegiado N° 1794



3er. paso: terapia del sonido. Esta terapia, mediante la exposición continua a sonidos preseleccionados y tonos, ayuda al paciente a dejar de concentrarse en el ruido del acúfeno y así que el organismo lo neutralice. Hay varios métodos diferentes en la terapia del sonido:

- Introducir al paciente a nuevos sonidos.
- Aumentar el volumen de los sonidos existentes.
- Amplificar sonidos ambientales con la ayuda de audífonos.
- Utilización de generadores de sonido especializados.

Los sonidos de la terapia pueden ser sonidos de la naturaleza ya que suelen ser relajantes. Deben ser sonidos neutrales, que no evoquen

ninguna emoción ni irriten a la persona.

Los generadores de sonidos permiten que sonidos específicos en niveles y tonos determinados sean generados en los oídos y en el cerebro a una tasa constante durante todo el día y la noche. Se debe elegir el modelo con el que se esté más cómodo y que genere el sonido adecuado.

4º paso: prevención. Hay que protegerse de los ruidos fuertes, pero vivir con un poco de ruido. No es bueno el silencio total y normalmente los pacientes con acúfenos lo buscan creyendo que así mejoraran, sin embargo ocurre lo contrario.

Desintoxicación y depuración

Un buen programa de limpieza nos liberará de los síntomas de

muchas enfermedades, además de darnos claridad mental y un importante impulso de energía, y nos hará olvidar pensamientos y sentimientos negativos.

Esta limpieza profunda ayuda a la liberación de las toxinas del cuerpo del hígado, los riñones y del sistema linfático. Luego seguiremos con un proceso de depuración del hígado, con lo cual potenciamos la función de los órganos vitales de eliminación, consiguiendo un sistema interno más equilibrado y eficaz que es capaz de autosanarse y manejar infecciones y trastornos hormonales, así como los relacionados con el sistema inmunológico.

Recomendamos la dieta de limpieza a base de zumos de tres días. Es una dieta líquida que consiste en zumos vegetales, zumos de fruta, otros líquidos (té de hierbas, leches

de nueces, vinagre de sidra de manzana, etcétera) y agua.

Después seguimos con un programa de limpieza de parásitos de siete días. La manera más natural es tomar cápsulas de ajeno y clavo, gotas de tintura de nuez de nogal negro en agua y hierbas de ajo. También son buenas las semillas crudas de calabaza y el aceite de coco.

Continuamos con el protocolo de desintoxicación del hígado:

- Dieta saludable balanceada baja en grasas que se base en granos enteros, frijoles, nueces, semillas y verduras sin almidón.
- Tomar minerales de alta potencia y vitaminas
- Ayuno de 3 días con zumos (lo hemos realizado con anterioridad).
- Tomar suplementos específicos para proteger el hígado:

Silimarín: dosis diaria recomendada, 80-200 mg.

Colina, Betaína, Cisteína (agentes lipotrópicos): dosis diaria recomendada, 1000 mg. de colina y 1000 mg. de cisteína.

Hipnoterapia

La mayoría de las personas puede reducir el acúfeno

con las técnicas de hipnoterapia administradas adecuadamente. Con la hipnosis logramos poner al paciente en un mayor sentido de conciencia y concentración enfocada, lo que le permite una mejor recuperación de la memoria y reprogramar al cerebro para romper el ciclo de memoria de sonido, que es el que crea el ruido del acúfeno en la cabeza. Conseguiremos desactivar la carga emocional que se asocia a sonidos específicos y dirigir la mente inconscientemente lejos de los sonidos que se escuchan. Se puede utilizar:

- Terapia de regresión, útil para averiguar la causa que ha desencadenado estos ruidos.
- Terapia de estados del yo, averiguamos qué parte del cuerpo es la causa del ruido y convencerla de que el cerebro escuchará a su cuerpo y sus necesidades sin necesidad del ruido.
- Terapia sugestiva: se sugiere al paciente (y a su cerebro inconsciente) que no está escuchando los ruidos en su cabeza, o que, si se escuchan, son débiles y discretos.

Finalmente, creo que es importante ayudar al paciente durante todo este proceso con Terapia Neural, trabajando sobre todo el plano emocional. Aplicaríamos la terapia en cuero cabelludo, tiroides y zona del diafragma, además de otras zonas que pudieran resultar importantes después de haber oído su historia de vida. TM

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



CONTINUO PRESENTE

*Impermanencia.
Renuncia a
la creencia de
que todo es
para siempre*



Marcel Pierlet

Conoces a algo vivo, alguna persona, alguna relación, alguna situación, algún acontecimiento en esta realidad o en otra que permanezca siempre igual? La ley de la impermanencia afirma que básicamente nada permanece igual en dos momentos consecutivos. ¿Te imaginas si desde el momento de tu concepción siempre hubieras vivido en el vientre de tu madre, o si al cumplir los cinco años tu crecimiento se hubiera detenido para siempre, o si te hubieras quedado repitiendo el mismo curso lectivo, o la misma forma de pensar, o de relacionarte contigo mismo, con las personas,

con la vida, "con tu vida" ...?

Sin la impermanencia la vida no sería posible, ella permite la transformación de todas las cosas, situaciones, acontecimientos, pensamientos, emociones, acciones, creencias. ¡Sí!, la creencia de que todo es para siempre. "Todo es para siempre", una creencia que va de la mano del apego, que nace del miedo al cambio y que nos conecta directamente con el sufrimiento.

Si fuéramos conscientes de esta situación tendríamos la oportunidad de cambiar la visión, comprenderíamos que sólo existe un tiempo, el presente, y que, paradójicamente, es un estado atemporal que sucede únicamente una vez y

que jamás se repite.

Si realmente tuvieras la oportunidad de saber que esto es verdad, ¿acaso no serías más amable contigo mismo, con cada persona y situación que pusiera la vida en tu camino?, ¿no serías más positivo, más tolerante, más amante, más sabio?

Un día leí: "Por donde vayas, deja flores, impregna cada sitio con tu aroma, porque jamás volverás a pasar por el mismo lugar". Aunque sea de difícil comprensión, una situación nunca volverá a suceder de la misma manera, aunque parezca que es igual; no lo es, siempre será diferente porque tú ya no eres el mismo de ayer, ni tampoco la otra persona,

o el lugar físico, o la circunstancia, ya que al existir sólo el momento presente nunca nada puede volver a ser igual. Las causas y condiciones que sostenían aquel momento, que ya es pasado, no pueden ser las mismas puesto que las causas y condiciones también están sujetas al cambio, no siempre estuvieron juntas, así que no se mantendrán juntas.

La renuncia a la creencia de que todo es para siempre, la renuncia a dejar de luchar para dejar de sentirte inseguro, la renuncia a dejar de luchar para dejar de sentir dolor y al mismo tiempo reunir el suficiente coraje para relajarte -estés en la situación que estés-, sin ninguna clase de apegos, "es un buen comienzo". Es comenzar a reconocer que la vida está en permanente cambio, que todos los acontecimientos están en incesante cambio; que tu vida, tu camino, es parte de este maravilloso movimiento que siempre es "un estado de continuo presente".

Deja de luchar para ser quien no eres, deja de luchar para llegar a un sitio que no existe. Aprende a ser uno con tu propia experiencia. Cuando aparezca una emoción en ti, siente esa emoción, penetra en ella, no huyas, acéptala, mírala a los ojos. Al respirar, vive tu respiración; cuando hables, escucha las palabras que salen de tu boca; cuando te acaricies, siente el roce de tus propias manos en tu cuerpo; cuando abrases a un ser querido, siente el abrazo que das y que recibes; cuando camines, camina.

Aprende a ser uno con tu propia experiencia, deja de estar dividido. Date la oportunidad de girarte hacia el Dharma. TM

corazonencalma08@gmail.com
www.corazonencalma.com

Presencia y ecología mental
Charla de Jorge Lomar
Presentación Vicente Verdú
Jueves 19 de diciembre, 19.30 hs.
Sociedad Vegetariana
Naturista de Valencia
Guillem de Castro 53, 1, 2
entrada libre

Invitan
Auralia y **tú mismo**

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 CLASE

Plaza Padre Tomás Montañana 38-40
corazonencalma08@gmail.com
www.corazonencalma.com
Tel: 961041344 • 665772217

ENCANTADOS DE CONOCERTE

Afirma que defiende un poco la crisis "porque es lo mejor que nos ha pasado". Nos confronta con nuestra ignorancia y un estilo de vida insatisfactorio, dice. Borja Vilaseca, empresario, coach, formador y escritor, anticipa el estallido de otras "burbujas", hoy en auge, como el coaching y la emprendeduría

-Tú pones pasión, y lo reconoces, en tus proyectos y mensajes. ¿La única forma de vivir y hacer las cosas es con pasión?

-Lo primero que les diría a tus lectores es que por favor no se crean nada de lo que lean en esta entrevista; más bien que verifiquen por sí mismos si alguna de las reflexiones puede aportarles valor a su vida personal y profesional. Dicho esto, por mi experiencia personal y lo que he investigado, he constatado que hay tantos tipos de personas como seres humanos en este mundo. Cada uno vive la pasión a su manera, algunos son muy apasionados según su carácter, como yo, que soy "fuego"; en cambio mi mujer, por ejemplo, es muy diferente. Por su modelo mental, vive la pasión de una forma más serena. Más allá de esta semántica, creo que para vivir plenamente hemos de encontrar un sentido y eso tiene que ver con descubrir quiénes somos y para qué estamos aquí. Las personas que saben para qué están aquí se levantan por la mañana con más fortaleza, afrontando los obstáculos desde un lugar donde puede surgir pasión, convicción u otro tipo de sensaciones, pero cada uno a su manera.

-Estamos en un momento histórico y social en que lo más común es encontrar egos cálidos.

-Las circunstancias, la coyuntura, lo que nos pasa, en el fondo, como decía Krishnamurti, todo es un juego de

espejos y proyecciones. Tu realidad externa es el fiel reflejo de cómo es tu realidad interna. Los que se aferran a mirar la coyuntura, lo externo, y justificar su inmovilidad interna, por decirlo de algún modo, son personas que están diciendo "no me conozco, tengo mucho miedo y justifico el mantenerme en la zona de comodidad por lo que otros me están diciendo que está pasando". Obviamente, todos terminamos co-creando nuestras circunstancias: la crisis ha sido, en gran parte, un fenómeno muy psicológico.

-Y a lo que hemos llegado...

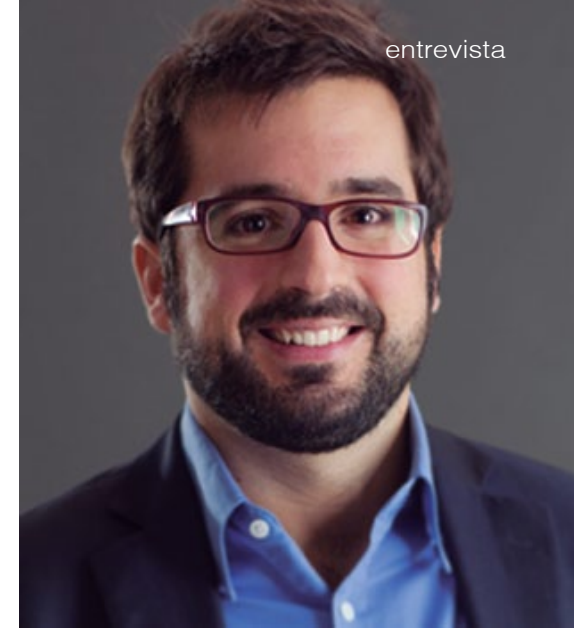
-Es un momento de catarsis, maravilloso. Reivindico el hecho de dejar de echar la culpa a la crisis. Estoy aquí para defenderla un poco porque es lo mejor que nos ha pasado, al menos a mi generación. Nos saca de nuestra zona de comodidad, nos confronta con nuestras miserias. Nos hemos dado cuenta de que somos muy ignorantes, inconscientes, con un estilo de vida insatisfactorio marcado por el vacío existencial, refugiándonos en el consumo, y debido a nuestro miedo, nos atrincheramos en empresas e instituciones en las que nos sentíamos temporalmente protegidos. Pero, verdaderamente, ¿somos una sociedad feliz, una sociedad amorosa?... No, estamos muy lejos de serlo, de hecho felicidad y amor son dos palabras muy maltratadas por la sociedad.

La crisis está siendo ese gran espejo donde estamos

viendo reflejada la verdad de lo que está pasando en el interior de la mayoría de nosotros. Hay personas que no lo quieren ver porque es muy doloroso, entonces se pierden fuera, se indignan, se quejan, pero muchos otros estamos en un acto de humildad de reconocer que no sabemos, que esta crisis es una invitación para cuestionarnos, para seguir creciendo y evolucionando. Si no fuera por la crisis, no habría progreso ni evolución. Todos los proyectos que he montado han nacido en plena crisis y no creo que existiera tanta demanda de estos proyectos si la gente no estuviera con esa necesidad tan profunda de cambio que ha sido motivada, en gran parte, por la crisis.

-Hay quienes aun en este mundo de desarrollo personal, con entrega, pasión y compromiso, sienten que algo falta, no sucede, a la hora de emprender un proyecto profesional propio.

-Existen dos grandes burbujas dentro de la industria del crecimiento personal, que estallarán tarde o temprano. Una es la del coaching, que es muy evidente. Asistimos a una saturación en la oferta de másters, encontramos coaches por todas partes que han hecho un viaje muy mental, intelectual... Los que salen de estas formaciones, la mayoría, saben qué es un coach, saben la metodología, pero no tienen ni idea de quiénes son. Es una fábrica de "ego-coaching", porque desde el per-



"Si no fuera por la crisis, no habría progreso ni evolución", expresa Borja.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Borja Vilaseca (Barcelona, 1981) es el director del Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la Universidad de Barcelona. Es el fundador de La Akademia, proyecto de educación emocional y financiera que promueve de forma gratuita el autoconocimiento y la responsabilidad entre los jóvenes. Dirige la consultora de aprendizaje organizacional Koerentia. Es profesor de autoconocimiento en la Universidad Ramon Llull, la UPC, la Pompeu Fabra, en Barcelona Activa y la Fundació Àmbit. Colabora regularmente con El País Semanal y ha publicado cuatro libros: "Encantado de conocerte", "El Principito se pone la corbata", "El sinsentido común" y "Qué harías si no tuvieras miedo". Más información en www.borjavilaseca.com

sonaje que has construido ahora te pones otra capa, la de coach, y vas a acompañar a otras personas perdidas desde tu desorientación profunda interior. La otra burbuja son los emprendedores; está muy de moda, yo formo parte de estos mensajes divulgadores. Pero, más allá de ambas burbujas, me he comprometido a que

la gente se conozca verdaderamente a sí misma, que vaya a la raíz, al núcleo, que traspase todas las capas de condicionamiento que hemos recibido, que se atreva a confrontar el dolor reprimido que hemos acumulado por vivir tan ignorantemente en base a las consignas de otros, convirtiéndonos en alguien que no somos, llevando un estilo de vida prefabricado.

-Es decir, apuestas por lo único, especial y diferente que somos, cada uno, como personas.

-Me he dado cuenta por quienes se han comprometido con este viaje espiritual, el viaje de la vida, que cuando tú vas a hacer este viaje hacia adentro, muy vivencial, muy experiencial, en el cual abres tu corazón, caen la carcasa, la máscara, muchos sueños del ego, y te conoces a ti mismo, conectas con esa semilla, con esa esencia con que naciste, y ahí se revela tu propósito. Algunos han venido a ser coachs, otros a emprender, pero te das cuenta de que hay otros caminos vitales que ahora mismo no tienen tanta marca personal pero generarán una vida de tremenda satisfacción, felicidad, sentido, y no hay ningún molde o forma para que todos seamos coachs o emprendedores. Quizá seas carpintero, profesor, o un empleado con otra actitud frente a la vida. Se nota clarísimamente cuando las personas hacen con su vida lo que han venido a cumplir. Su simple presencia irradia una energía preciosa, que pasa desapercibida para quienes tienen ojos pero siguen sin ver ni captar lo esencial.

-¿Cómo lo notas tú?

-Cuando una persona aprende a ser verdaderamente feliz se produce una experiencia transformadora, revolucionaria, y mediante su granito de arena está contribuyendo a dar lo mejor de sí mismo en ese gran tablero de juego que estamos todos, la sociedad. Desde mi punto de vista, creo que lo que necesitamos es autoconocimiento, y desde ahí que cada uno, cuando llega al núcleo, no necesita consignas, referentes, gurús, másters, porque ya todo se le revela. Está dentro. Pero, claro, da mucho miedo conocerse.

-El miedo acompaña al hombre desde la noche de los tiempos.

-Y nos acompañará un largo rato. Para mí se trata de vencer la ilusión que sostiene al miedo porque el miedo tiene que ver con el ego, la máscara, el personaje. Es cierto que si viene un león ahora mismo, correremos cien metros en un segundo, o lo atacaremos y feneceremos o no, correspondiendo al instinto de supervivencia. Pero, ¿cuántas veces aparece un león poniendo en peligro nuestra vida?, pocas, ¿no? ¿Cuántos "leones" creamos en nuestra cabeza para justificar una vida carente de sentido? El miedo se sustenta en una ilusión basada en una construcción mental, de una per-

sonalidad; cuando tú te conoces, no hay lugar para el miedo, es imposible tener miedo. ¿Miedo a qué?, ¿a lo que piensen los demás... si es una construcción mental basada en una subjetividad, una distorsión que tiene más que ver con sus propias movidas? No tiene nada que ver contigo, sino con ellos. ¿Miedo al fracaso..., si el fracaso no existe, lo único que existe es aprendizaje? Yo he montado proyectos que no han salido y lo que he aprendido, ¡madre mía! ¿Miedo a la muerte? ¡Pero si es lo que le da sentido a la vida, lo que nos mueve a valorar y agradecer la vida mientras podamos vivirla! Hoy en día no es necesario el miedo. Pero volvemos a lo mismo: tenemos tanto miedo que incluso tememos confrontar nuestro propio miedo.

-Bien, supongamos que estallan esas burbujas. ¿Qué crees que sucederá después?, ¿hacia dónde vamos?

-En una visión personal, para mí el tema está en la educación. Es la clave, la raíz del problema y de la solución. Hablo del sistema educativo. Cuando empiece a cambiar será un reflejo del cambio de la mayoría de las personas como consecuencia de un proceso mayoritario de autoconocimiento, de forma autodidacta. Por un lado, se trata de la reforma radical del sistema. La enseñanza no será la misma que recibimos en la era industrial, relativa al ego, los miedos o la enseñanza para obedecer. Será una nueva escuela de la era del conocimiento, de educación emocional, educación financiera, que desarrolle nuestro potencial, que enseñe a pensar por sí mismo. Todo esto llegará, por supuestísimo. Pero mientras tanto habrá un camino autodidacta de autoconocimiento que desembocará en la responsabilidad personal.

Es decir, vislumbro una sociedad donde poco a poco irá cayendo el victimismo, la culpabilidad, y las personas, a través de sus procesos existenciales, entrarán en contacto con la responsabilidad personal, con la complicidad de la vida. Habrá más sabiduría cotidiana para afrontar el día a día y más compromiso de hacerte cargo de ti mismo emocionalmente, encontrando la felicidad dentro de ti, sin esperar que otros te hagan feliz. ¡Imagínate las consecuencias que tendrá sobre tus valores, en tu forma de consumir! La gente busca en las relaciones la felicidad, pero a medida que se dé cuenta de que la felicidad está en su interior, cambiará su forma de ser y vivir en el mundo.

-Mencionas la educación financiera como parte de la era del conocimiento.

-Sí, porque la inteligencia financiera lleva a emanciparse de las instituciones establecidas, que son "papá estado" y "mamá corporación". Esto significa tener una vida sin deudas ni préstamos, ganar-ganar, recibir dinero haciendo algo que tenga sentido y se vincule contigo,

trabajando para ti al servicio de las personas. Y no esperar que nada ni nadie resuelva tus problemas laborales, económicos o profesionales. Vivimos una etapa de adolescencia económica, la mayoría no se ha emancipado de papá y mamá, ni emocional ni económicamente. Por eso tenemos ahora estas circunstancias, propias de una educación que nos condicionó para pensar y comportarnos así. Me asombra la tolerancia de la gente ante el sufrimiento por el temor tan profundo a salir de su zona de comodidad. En general no iniciamos un proceso de cambio hasta que nuestras circunstancias se vuelven absolutamente insoportables...

-Resulta llamativo que las corporaciones tradicionales dispongan que sus empleados participen de cursos de inteligencia emocional, motivación, etcétera. ¿Cómo lo explican?

-Aquí abres otra puerta fascinante. Las empresas no cambian, lo que cambian son las personas que forman parte de las empresas. Las empresas jamás cambiarán por humanismo, por bien común o por buenismo. Lo harán, sí, cuando se den cuenta de que cambiando ganarán más dinero, pero con una diferencia: como resultado de crear verdadera riqueza. Cada vez descubrimos más casos de directivos que caen en una profunda crisis como seres humanos, "despiertan" después de muchos años "dormidos", y comienzan a conocerse.

-En este contexto, tú propones el aprendizaje organizacional. ¿Qué es?

-Es una herramienta maravillosa, el viaje del autoconocimiento, desarrollo y liderazgo para que las empresas cambien su mentalidad, el estilo de liderazgo, su cultura de trabajo, para adaptarse a la era del conocimiento, a fin de que comiencen a crear riqueza sostenible. Las empresas son instrumentos fantásticos para satisfacer necesidades y solucionar problemas. Y el gran cambio revolucionario del siglo XXI será que las empresas ganarán dinero como resultado, no como objetivo.

-¿Ese cambio revolucionario también afectará a los dueños de las empresas?

-A menos que se reinventen, muchas empresas quebrarán. Las empresas del nuevo paradigma, de la era del conocimiento, que verdaderamente creen riqueza, entrarán en un marco de lo que se llama Abundancia Económica Sostenible. Imagínate que creas riqueza y ganas mucho dinero, beneficiando con la estrategia de ganar-ganar a la comunidad, tus trabajadores, los clientes, y lo haces en otro marco, de forma ecológica, sostenible. Esto es creatividad, un potencial que está ahí. Entrás en un espiral de sostenibilidad, de abundancia económica, lo cual acaba repercutiendo en todos aquellos. Es una visión que tengo. Las empresas tienen personalidad, una cultura que es un reflejo de las creencias

a nivel inconsciente del equipo directivo y, por supuesto, los accionistas. En este aspecto, estoy trabajando activamente a través de un máster en la Universidad de Barcelona (UB); también en una consultora. En España, hay que decirlo, estamos muy dormidos, mientras que en otros países están espabilando. En Latinoamérica se ríen de nuestra crisis, dicen que no sabemos qué es una crisis. Este año me invitaron a ir a Colombia y me encantó. Hay una energía y positivismo que echo de menos. Y voy a volver.

-En Valencia, concretamente, estás impulsando algunos proyectos.

-Imparto un curso llamado "Encantado de conocerme", de introducción al autoconocimiento a través del eneagrama, una herramienta fantástica que me hizo click, para comprender el ego, mi ignorancia, mis límites y desarrollar mi potencial. Y también un máster en desarrollo personal y liderazgo, de la UB a través del Instituto Aware, en su segunda edición, dirigido por Mónica Fernández. Es un viaje de autoconocimiento, de desprogramación de las creencias con las cuales fuimos condicionados, para que cada persona descubra, reconecte con lo mejor de sí misma y viva esa experiencia transformadora, ese cambio de paradigma, para enfocar la vida de una manera completamente diferente y hacer un proceso de reinención también en lo profesional.

-También eres el creador de La Akademia.

-La mayoría de quienes hacen este gran cambio personal, que es finalmente un viaje espiritual, tienen alrededor de 40 años. ¡Curioso, la crisis de los 40...! Pero personalmente, junto a quienes participan en La Akademia, cuya directora en Valencia es Blanca Llanada, queremos que en la crisis de la adolescencia, los chavales tengan un proyecto y hagan ese click mucho antes. Esta iniciativa es totalmente gratuita, con 120 horas de educación emocional, financiera, cada uno de los chavales con su propio coach acompañándole en el viaje. Así pueden ver la vida con otros ojos, con autoestima, con confianza. Se les estimula la inteligencia para que sepan verdaderamente quiénes son, para qué están aquí, y elijan lo que quieran hacer de mayores.

Además dirijo la consultora de aprendizaje organizacional Koerentia, que tenemos en Barcelona, Madrid, Bilbao y Valencia. Me dedico a democratizar la sabiduría para fomentar procesos de cambio, transformación, reinención, para adolescentes, adultos y empresas. Al final es la misma metodología, pero la adaptamos en función de a quiénes nos dirigimos y sus necesidades. Y todo esto viene por mi propio viaje personal. Doy gracias a la vida por todas las bofetadas que me dio porque fueron precisamente las que necesitaba para despertar. TM

EL MEJOR REGALO PARA NAVIDAD

*"Yo Soy",
el reconocimiento
de tu Magna
Presencia*



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

Sí. Sin lugar a dudas, el mejor regalo que te puedes hacer a ti mismo y hacerlo extensivo a los demás es que reconozcas la Magna Presencia de tu Ser Interior, que le des permiso a expresarse, que sientas que la Vida y, especialmente, la tuya, en todas sus manifestaciones siempre busca su perfección.

Cuando pronuncias estas dos palabras "Yo Soy", con conciencia, con sentimiento, estás abriendo las puertas a tu Magna Presencia, a tu Ser para que actúe a través de ti de forma natural, sin obstáculos.

Tratar de comprender y aplicar estas poderosas y sencillas palabras en tu vida cotidiana te ayudará a enfocar más y más tus sentidos hacia dentro, hacia

la estructura del vacío y potencialidad pura que se encuentra dentro de ti, hacia el centro de tu Ser, a la fuente de tu consciencia, a la fuente de información del Universo.

Es curioso que una enseñanza tan simple y sabia al mismo tiempo no siempre se le llegue a captar el verdadero significado. De ahí que muchas personas que ya han "despertado" y se encuentran muchos años en el camino del trabajo interior todavía no hayan manifestado toda la salud, todo el amor, todo el poder que hay dentro de ellas y que tanto desean.

Además de reconocer a la Magna Presencia "Yo Soy" hay que mantenerse atentos a los pensamientos y palabras que salen de nuestros labios. Cada vez que uno piensa o dice "yo no soy...", "yo no pue-

do...", "yo no tengo...", etcétera, está cerrando las puertas a la abundancia, a la prosperidad, al amor, a la salud... pues con esos pensamientos y palabras está poniendo en marcha una energía de limitación, ya que la energía es neutra y sigue al pensamiento. Es el pensamiento y la palabra quienes la califican.

La enseñanza del "Yo Soy" nos vino primeramente por el Maestro Jesús. Recordaréis sus maravillosas sentencias: "Yo Soy el camino, la verdad y la vida", "Yo Soy la resurrección y la vida", "Yo Soy la Luz que ilumina a cada hombre que viene al mundo"... Y no se refería el Maestro a su persona, a su manifestación exterior, sino a la Magna Presencia de su Ser, de su divinidad interior. Dos mil años después, el Maestro Saint Germain vuelve a darnos el mensaje del "Yo Soy" a través de sus enseñanzas.

Es hora, pues, de que empecemos a reconocer sinceramente nuestra Magna Presencia "Yo Soy" para manifestar toda la Luz que llevamos dentro y con ello contribuir armoniosamente al cambio evolutivo que estamos experimentando como especie. Trascender nuestras creencias limitantes del pasado y movernos hacia el siguiente nivel de nuestra comprensión de la

Vida y del Universo empieza por el reconocimiento y el uso del "Yo Soy".

Mi propuesta para estas Navidades, además de deseáros toda la Luz de vuestro Ser manifestada, es que empecéis a usar el "Yo Soy" hasta en las cosas más tontas, como por ejemplo cuando buscas un aparcamiento, bastaría con decir "Yo Soy aparcamiento"; cuando no encuentras las llaves de casa, "Yo Soy mis llaves"... o, como ya os dije en mi artículo anterior "La Palabra", para cosas más importantes y trascendentales: "Yo Soy mi salud perfecta", "Yo Soy el trabajo perfecto para mí en este momento de mi evolución", "Yo Soy equilibrio, armonía y la paz"... Y, de ese modo, sin límites todo lo que deseéis.

¿Es el mejor regalo para estas Navidades? Sin lugar a dudas, ¡sí! Pero ello lo tienes que experimentar tú mismo. Pues, como dijo el sabio Buda: "No creas nada, no importa dónde lo hayas leído ni quién lo dijo, no importa si lo he dicho yo, a menos que concuerde con tu propia razón y tu propio sentido común". ¡Feliz Navidad! TM

www.emizanon.galeon.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

GEORGES COLLEUIL

Referencial de Nacimiento
Un método de autoconocimiento
basado en los arquetipos del Tarot

VALENCIA,
del 24 al 26 de enero 2014

"Sabiduría y simbolismo del Tarot"
Conferencia en restaurante
La Terraza del Patriarca,
Plaza del Colegio del Patriarca 6.
Viernes 24 de enero 2014,
entrada libre.

"Introducción al Referencial de Nacimiento"
Seminario, 25 y 26 de enero 2014
Calle Arzobispo Melo 6, bajo izq.
Plazas limitadas.

**INFORMACIÓN
y CONTACTO:**
solaz34@hotmail.com
620 573 020 (Carlos)
dsanchisalos@yahoo.es
654 439 673 (Dolors)
www.georgescolleuil.com

CRUZAR EL PUENTE

*Esperanza Santos,
coordinadora de Brahma
Kumaris en Andalucía,
explica los alcances
de la libertad interior*



a veces se nos olvida compartir lo mejor de uno mismo, con uno mismo”, dice Esperanza Santos en una de sus primeras frases del diálogo que mantiene con TÚ MISMO. La coordinadora de Brahma Kumaris en Andalucía sostiene una sonrisa casi constante en toda la charla, y comienza respondiendo a cuál es su estrategia para soltar, pregunta extraída del título de su conferencia, titulada “Libertad interior: aprender a soltar”, en Valencia.

“Ese compartir –sostiene– da un sentido diferente a la vida. Se vive más de dentro afuera, es otra percepción. Aquello que necesito para estar bien lo tengo dentro y he de saber ahondar en ello, emergerlo, vivir en base a ello. Cuando surge una circunstancia delicada, extrema, tenemos que ir dentro y sacar recursos que yo llamo espirituales. Son las armas del verdadero guerrero espiritual”.

Esperanza define al guerrero espiritual como “quien vive pensando en la conquista de sus propias debilidades”, a sabiendas de que en estas cuestiones “el ego no sirve”. Es el ego quien “quiere aprovecharse, bus-

cando aferrarse a todo sin soltar nada; es la máscara, la coraza que nos hemos puesto; roles o papeles que nos han ido cubriendo para tapar una debilidad, un corazón un tanto sensible”.

Sin embargo, el guerrero espiritual “es el héroe de su propia vida, le vienen las pruebas sabiendo las respuestas, conociendo dónde tiene que buscar sus armas, que son sus propios recursos espirituales”. Además, “sabe que, en vez de reaccionar, mejor es responder con paz y con una decisión propia”. De allí que lo que más valora sea ese plano de plena libertad. “Él decide, venga lo que venga –afirma–, eligiendo sus propias respuestas, y también es responsable de las consecuencias de lo que elige. Esto es muy importante; está muy bien decir ‘hago lo que quiero’, ‘hago lo que siento’, pero la libertad es un estado interior, no una cuestión de hacer lo que quiero y luego me lavo las manos, eludiendo la responsabilidad del efecto de esa acción o decisión”. Es decir, libertad y responsabilidad son dos caras de la misma moneda.

Al considerar que “tenemos más fortaleza de lo que pensamos”, Esperanza resalta que “en momen-

tos como los actuales, delicados, es bueno saber que en nuestro interior hay una luz que permite alumbrar esas sombras que vienen de afuera, o incluso las propias, porque los miedos son nuestra sombra, no podemos culpar a nada ni nadie”. “El sentimiento de que no puedes, la impotencia, también tiene que ver con tu sombra; la inseguridad, los celos, la envidia... Hay tantas sombras en el alma humana que darte cuenta de tu propia luz es la victoria del héroe, que no necesita fama, tampoco un nombre, ni siquiera que lo reconozcan. El verdadero héroe desaparece cuando alguien pregunta ‘quién ha hecho esto’. No vive en base a los resultados o los aplausos, está libre del deseo de reconocimiento, de admiración. Esto lo he visto a lo largo de experiencias que he tenido muy cerca”, destaca.

En su opinión, “el principal reto que tiene el alma humana es la atadura en su mente, hábitos negativos, llámense preocupaciones, tensión, el tiempo que se ha convertido en amo, en lugar de ser nosotros amos y creadores del tiempo”. Y señala una paradoja: “Vivimos en base al reloj y al hacer. Una de las perezas de Occidente es justamente el hacer. Parece una contradicción, pero no lo es. Sabemos que tenemos que parar porque vamos demasiado rápido, pero no lo hacemos porque pensamos que lo que encontraremos no nos gusta y no sabemos cómo afrontarlo. ¿Qué hago? Pues hago, hago, hago... es una pereza porque evito hacer lo que realmente es importante para mí, no para el ego, sino para mi alma, el Ser, mi esencia”.

Sea como sea, advierte, “estamos en un tiempo muy decisivo, me gusta pensar en un tiempo puente, de confluencia. Las personas que se quejan se quedarán de un lado,

gritando. Dirán ‘esto no puede ser, no va conmigo’. Inconformes, señalarán a otros como responsables de lo que les pasa. En tanto que otros han decidido cruzar, crear una confluencia entre lo viejo que hay en ellos y lo nuevo. Es la aventura con una nueva perspectiva, una nueva conciencia. Al llegar a la otra orilla los problemas siguen, pero las cosas se ven de otra forma, ya no desde la queja. Han dado un paso de valentía”.

Cabe considerar también, según Esperanza, que “hay que liberarse del pasado, otro elemento que atrapa a la mente. Debemos ir ligeros de equipaje en la mente. Lo que me dijiste, lo que me hiciste, lo que pasó... A veces incluso la nostalgia de lo bien que viví. En el presente yo elijo, yo decido, voy creando, con lo que tenga, y no hay más”.

Ese es el poder del presente. “Ser capaz, con la libertad que da el presente, de hacer lo que tú piensas que es adecuado, apropiado, y que nada ni nadie puede impedir que sea”, expresa, y prosigue: “Sin preocuparse en el cómo; espera y verás... Una persona espiritual no tiene todas las respuestas ni funciona en base a fórmulas. Esa es la aventura de la vida”.

No obstante, confiesa “un secreto”. Al respecto cuenta que tiene “un Amigo Invisible”. “Cuando no sé qué hacer, o cómo solucionar

algo, qué dirección tomar ante un cruce de caminos, voy al silencio y le pregunto. Ese Amigo Invisible, con mayúsculas, la Divinidad, el Ser Supremo, no contesta con una voz. La vida te va poniendo señales que responden. El ego no debe intervenir, debemos dejar que a través de ese silencio Él actúe, sin expectativas. Dejar que las cosas sucedan, no como yo quiero. Y ocurren como menos te lo esperas, es la magia de la aventura. Al ver cómo se solucionan las cosas, cierro los ojos y digo ‘gracias, lo has vuelto a hacer’. Tantos veces lo he visto en mi vida cotidiana y con otras personas...”.

Por último, Esperanza enfatiza que “cuando sueltas lo que no necesitas, te quedas con lo que eres. Es lo más esencial y nunca se puede perder. El ser de paz, de luz, que tú eres, lo demás suéltalo porque no lo necesitas, no eres tú. En lugar de gritar, actúa, empieza a mirar dentro y a escuchar otra voz que no es la de tu grito, sino la voz interior, de tu sabiduría. La que dirá que si quieres paz, sé pacífico, y no grites por la paz dándole un palo a otro. Si quieres amor, sé bondadoso y comparte lo mejor. No pidas bondad, sé eso. Gandhi decía ‘sé el mensaje que quieres dar’. Encarna el valor que reclamas. Y dejarás de gritar, escucharás más la voz de sabiduría y actuarás en consecuencia: cruzarás el puente”. TM

Chi kung
El arte de la fuerza interna

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

ERGONOMÍA EN EL DESCANSO

La respuesta directa a la necesidad del buen dormir



Vicent Silvestre
Artesanía Silvestre

el cuerpo y la mente sólo pueden funcionar al máximo en horas de vigilia si durante el sueño se regeneran de forma óptima con un gasto mínimo de energía. Efectivamente, los beneficios de un buen descanso son conocidos y saberlos significa poner en valor aquellas cosas que ayudan a obtenerlo y mantenerlo a lo largo de los años.

Entre dichos beneficios cabe mencionar, por ejemplo, el favorecimiento de la circulación sanguínea, equilibrio de la tensión arterial y, en definitiva, una buena salud cardiovascular. También, la mejora del sistema inmunitario al producirse una recuperación en la energía de nuestro organismo y su consecuente alejamiento de posibles enfermedades, así como la regulación de la liberación de hormonas que, a posteriori, controlan los mecanismos que conducen a la estimulación del apetito, con lo cual se corre un menor riesgo con indeseables excesos de peso.

Todo ello sin olvidar que el bien dormir mejora nuestro humor, ya que disminuye eventuales episodios depresivos y, por el contrario, provoca equilibradas respuestas emocionales ante los episodios cotidianos con que nos enfrentamos.

Por otra parte, el descanso reparador hace que nuestro cerebro esté lúcido, con lo que nuestro rendimiento, tanto físico como intelectual, será óptimo, además de que la masa muscular se halle completamente regenerada frente al desgaste de los avatares habituales de una jornada.

Del mismo modo, personas de alta exposición pública han reconocido los beneficios del dormir adecuadamente, que se traduce en una piel descansada, haciendo que luzca saludable y aterciopelada, ya que sus células fácilmente se renuevan. Y recientes estudios científicos confirman, asimismo, que la falta de sueño tiene una relación directa con el envejecimiento prematuro y diversas patologías.

En resumen, el buen descanso resulta ser la base esencial para una calidad de vida provechosa.

Con esta visión y conciencia empezamos en 1998 nuestra andadura. Hoy, quince años después, retomamos nuestra actividad textil y empezamos con nuestra gama de confort superlativo los edredones nórdicos de lana natural, un producto imprescindible en cualquier hogar.

Es así que, con los resultados cosechados y viendo que el enfoque es el adecuado, podemos continuar ofreciendo salud a través de nuestros materiales.

Nuestro edredón nórdico de lana es un producto natural sostenible: no se precisa lavar, solamente aire fresco es suficiente para su regeneración por su contenido en lanolina (bactericida natural). Obviamente, los rebaños son una fuente natural renovable de este tejido.

Sus características principales son: aislante térmico, resistente a bacterias, olores y al fuego, tacto suave, relajante y muy duradero.

También es higroscópico, es decir, absorbe la transpiración alejándola del cuerpo, así se consigue reducir la fermentación bacteriana (sudor fermentado).

Y provee de una acción calmante natural, física y mental al no acumular electricidad estática.

Todas estas características lo convierten en una pieza fundamental al aportarnos ese clima seco y estable, imprescindible para un sueño reparador.

En las ventajas comparativas del edredón de lana con respecto al de plumas, según un estudio realizado en el Hospital del Valle de Hebrón, afirma que los edredones de plumas pueden causar fibrosis pulmonar. Vincula esta patología con neumonitis por hipersensibilidad. Igualmente, un trabajo publicado en la revista científica "The Lancet" obliga a ampliar las guías de práctica clínica con respecto a estos primeros resultados.

De ninguna manera debemos privar a nuestro cuerpo de esta actividad de **regeneración, conservación y preparación**, sin la cual se resentiría tanto nuestra salud, como la calidad de nuestra vida.

Recordemos que dormir nos aporta estimulación de nuestras defensas inmunitarias, una buena gestión del potencial energético debido al descenso del estrés y tensión, conservación de nuestra memoria, el aprendizaje, la producción hormonal con su efecto rejuvenecedor y la división celular, entre otros aportes benéficos. TM

artesaniasilvestre98@gmail.com

Felices sueños con

Edredón nórdico de lana

Disfruta de buen descanso, al mejor precio.

Hipoalergénico, transpirable, y de acción antibacteriana

Artesanía Silvestre

Tif. 658 981 085
artesaniasilvestre98@gmail.com

LA LEYENDA DE LOS CUENCOS TIBETANOS

Instrumentos capaces de estremecer el alma y el corazón



Pepe Lanau

izu era un asceta que, renunciando a las riquezas del mundo y decidido a encontrarse a sí mismo, se instaló con un cuenco de madera, una cuchara y una vieja túnica en las montañas de la cordillera del Himalaya. Allí, en una árida explanada, cerraba los ojos escuchando los cantos de los pájaros, el sonido de los vientos y el rugir de las aguas de una cascada cercana. Así pasó meses, incluso años. En silencio escuchaba y meditaba las palabras invisibles de los elementos.

Cierto día, Izu, habiendo alcanzado un alto grado de concentración y llegando a la integración con todos los sonidos que le rodeaban, sintió que su corazón crecía en lo más profundo de su plexo solar. Sentía una presión que le era agradable pero dolorosa al mismo tiempo, tanto que, no pudiendo resistirlo, abrió la boca para gritar, mas su garganta no emitió sonido alguno.

La presión seguía creciendo y cuando el dolor era casi insoportable vio frente a sí un gran dragón amarillo que emergía de la tierra. Izu, paralizado por el

miedo no se movió. El dragón lanzó fuego sobre el cuenco de madera que Izu empleaba para beber y comer, llenándolo de un fluido dorado y convirtiéndolo en un recipiente de pulido metal.

Finalmente el dragón le dijo a Izu: "Tú eres la persona que mejor ha sabido guardar en su interior los sonidos de la vida y la muerte, del odio y el amor, de la oscuridad y la luz. Por ello, en nombre de los dioses del conocimiento, te hago entrega de este objeto capaz de transmitir las sensaciones más increíbles, capaz de estremecer tu alma y también tu corazón".

Según cuenta la leyenda, así nacieron los cuencos tibetanos y, desde hace milenios han sido utilizados, como práctica habitual, en todos los monasterios y lamaserías del Tíbet, Nepal e India. TM

www.rincondeltibet.com

www.facebook.com/rincondeltibet

Visítanos en nuestro nuevo espacio Rincón del Tíbet, C/ Luis de Santángel 22, esquina Matías Perelló

rincón del tibet

La mayor selección de Cuencos Tibetanos antiguos de España
www.rincondeltibet.com

Especialistas en instrumentos para Terapia de Sonido
GONGS - DIAPASONES - CUENCOS DE CUARZO
ARMONIZADORES - PRACTITIONER CRYSTAL BOWL

PEPE LANAU
www.cuencoterapia.es
Nueva dirección:
C/ Luis de Santángel 22, bajo
(esq. Matías Perelló)

FORMACIÓN PROFESIONAL DE CUENCOTERAPIA NIVELES I y II
14 y 15 de Diciembre

CONCIERTO MEDITACIÓN DE GONGS Y CUENCOS
13 de Diciembre

Asociación Española de **cuencoterapia**[®]
móvil: 692 061 040

EL EVENTO DEL 2014

Congreso Mediterráneo de Yoga. Adelanto del programa de actividades



del 14 al 16 de febrero del 2014 el Instituto de Estudios del Yoga y TÚ MISMO organizan el II Congreso Mediterráneo de Yoga, encuentro al que acudirán nuevamente escuelas de gran prestigio de Murcia, Alicante, Mallorca, Barcelona, Granada y Málaga, así como, por supuesto, de nuestra ciudad.

Contaremos con una amplia variedad de linajes e interpretaciones, desde el Hatha yoga clásico al Kundalini yoga, el Ashtanga, Iyengar, Hot Yoga, Anusara o yoga Vedanta.

En el programa destaca la presencia de la maestra de yoga Ximena Gutiérrez, una nicaragüense internacional de la escuela de Sharon Gannon y David Life (Jivamukti) y formada con Sivananda Vedanta y Kundalini Yoga. Imprescindible para conocer las nuevas tendencias del yoga contemporáneo. Conoce a Ximena en www.buenkarma.net

Cerrará el congreso una demos-

tración de Yogasana de parte de la argentino-estadounidense Jenny Cornero, autora de la exitosa serie "Yoga para la salud" y discípula de Dharma Mitra.

El congreso se iniciará el viernes 14, a las 18, con una demostración de yoga aéreo (Anja Yoga-aéreo), seguido por un concierto de Zaumd y una exposición inaugural por parte de Tao Prajñananda, en el salón de actos.

Programa provisional

Sala 1: Sábado 15, 10.30-12, María Eugenia Rodríguez (Yoga para ti); 12.30-14, Ximena Gutiérrez (Jivamukti yoga); 16-17.30, Patricia Sanagu (Anusara Inspired);

18-19.30, Víctor M (La asana perpetua); 19.45-21, Mirenlu Guinea (Yogaterapia). Domingo 16, 10-11, Dharma Dhyana (Naad Yoga); 11.15-12.15, Carmen Broch (yoga con alma); 12.30-13.30, Toni Bono (El corazón del yoga).

Sala 2: Sábado 15, 10.30-12, Sa-

ttva Giacosa (Anusara Inspired); 12.30-14, Amba Rhada (Un cuerpo, un templo, mil misterios); 16-17.30, Carlos Kamal (Acroyoga);

18-19.30, Yoga Atenea (Presencia); 19.45-21, Cosmin launcu (Hatha vinyasa yoga). Domingo 16, 10-11, Sabrina Damm (Hot Yoga); 11.15-12.15, Ananda Vir Kaur (Yoga Integral); 12.30-13.30, Silvia Jaén (Yoga inspirado en Iyengar).

Salón de Actos: Viernes 14, 19-20, Zaumd (concierto); 20-21, Tao Prajñananda (Conferencia magistral). Domingo 16, 14-15.30, Jenny Cornero (clase magistral Yogasana estilo Dharma Mitra). Además, distintas actuaciones musicales y de entretenimiento general a lo largo del fin de semana.

La contribución al Congreso será de 40€, con descuentos para escuelas con grupos que reserven anticipadamente.

Informes e inscripción, teléfonos 963 366 228 y 652 803 027, info@tu-mismo.es. Contratación de stands, 607 764 811. TM

SUERTE Y ARMONÍA EN NAVIDAD

Navidad, fin de año, tiempo para reflexionar, para estar en familia y a la vez para hacer bonitos rituales y llenarte de energía positiva y repartir buenas vibraciones. El ritual que a continuación detallamos está indicado para realizar cualquier día entre el 3 y el 17 de diciembre, desde la luna nueva hasta la luna llena.

Qué necesitas

- Un arbolito de Navidad o el árbol que pongas en casa.
- Según el número de miembros de la familia, un sobre pequeño y un trozo de papel por cada miembro (donde escribirás los deseos para tu familia y para ti en el 2014).
- Un poco de arroz, que simboliza prosperidad.
- Un vaso de agua.
- Siete varitas de incienso de diferentes aromas.
- Siete velas: amarilla, rosa, blanca, naranja, verde, violeta y azul.

Cómo hacer el ritual

- Escribe en cada papel tres deseos (breves) para cada

miembro de tu familia y mételo en cada sobre.

- Los sobres cerrados los pones en el árbol de Navidad. Previamente en cada sobre coloca una moneda de Feng Shui.
- Cerca del árbol pon en un recipiente el arroz, el agua y enciende una varita de incienso mientras te concentras en pedir lo que deseas para esta Navidad y el 2014.
- Enciende una vela el día que inicias el ritual y así una vela cada día.
- Al encenderlas recuerdas los deseos que quieres para ti y tu familia en el 2014 y dejas la vela la dejas en otro lugar seguro, lejos del árbol, hasta que se consuma.

Además de este ritual, tenemos otros preparados para la llegada del espíritu de la Navidad y para fin de año. Efectivamente, terminamos 2013 en luna menguante, en el signo de Sagitario, y es un buen momento para limpiar todo aquello que no queremos en nuestra vida porque nos perjudica o nos hace daño. Para ello hemos confeccionado un bonito ritual de transmutación al arcángel Zadquiel, disponible en nuestra tienda Bindi y en nuestra página web, www.maykaybindi.com ¡Felices fiestas! TM

www.maykaybindi.com

TU TIENDA ESOTÉRICA EN NUEVO CENTRO

Bindi

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

www.maykaybindi.com

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

NUEVO CENTRO

info@maykaybindi.com

[maykaybindi](https://www.facebook.com/maykaybindi)



Emociones expresadas, emociones superadas
Clara Molina
Oniro

A través de relatos, técnicas y ejercicios prácticos descubriremos como todo lo que uno necesita para ser feliz se encuentra en uno mismo. Conceptos como aceptación, asertividad, actitud y respeto serán la clave que nos conducirá hacia tan ansiado equilibrio.



Crecer con el Feng Shui
Rosa Riubo
Obelisco

En este libro, al que acompaña un DVD, aprenderemos a utilizar el arte y la creatividad para armonizar nuestra vida, y a emplear las herramientas de nuestro entorno para que nos ayuden en nuestro desarrollo personal. Un sistema que incluye el arte, el crecimiento personal y el Feng Shui.



Meditación transpersonal
José María Doria
Mandala

Las 101 claves que contienen sus páginas son fruto de la espontaneidad y agudeza propia de un grupo de personas que han inspirado con sus preguntas el nacimiento de esta recopilación que refuerza la idea de que, ante la actual situación del mundo, "la salida está dentro".



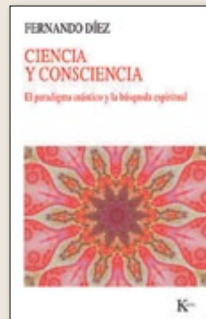
La iluminación no es lo que crees
Wayne Liqorman
Trompa de Elefante

No sólo despeja multitud de dudas y aclara numerosos conceptos erróneos sobre el tema de la Iluminación, sino que da explicaciones sobre cuestiones diversas como las emociones y los pensamientos, los temas globales y la espiritualidad, de un modo franco y dotado de un gran sentido del humor.



Tácticas de coaching para mujeres
C. Rodríguez Franco
Paidós

Los textos y los ejercicios basados en tácticas de coaching que se proponen inician un proceso de reflexión personal que persigue la toma de conciencia y el conocimiento de cada mujer sobre sí misma y su manera de actuar, como camino hacia la satisfacción, el equilibrio y la paz interior.



Ciencia y consciencia
Fernando Diez
Kairós

Fascinante diálogo entre la mística hindú y la vanguardia de la ciencia, la búsqueda espiritual y el paradigma cuántico. Con una soltura poco habitual, el autor analiza las implicaciones filosóficas y morales de la física cuántica y demuestra cómo de la nueva ciencia se desprende una trascendencia.

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.

CHARLA DE JORGE LOMAR.

El jueves 19 de diciembre, a las 19.30, en el salón de actos de la Sociedad Vegetariana Naturista de Valencia, C/ Guillem de Castro 53, 1º, 2ª, Jorge Lomar ofrecerá la charla, titulada "Presencia y ecología mental", con presentación de Vicente Verdú. La entrada es libre.

TÉCNICA ALEXANDER.

El 13 de diciembre se realizarán en el Instituto Macrobiótico de España los próximos talleres de la Técnica Alexander, de reeducación psicofísica. A las 16.30, taller de introducción, y a las 19, de Anatomía Experiencial. Más información en <https://www.facebook.com/colectivo.alexander>, Tlf. 655 563 505, 679 622 328; colectivoalexander@gmail.com

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 4, "Equilibrio entre libertad y responsabilidad"; el 11, "Hacia la esencia y la sencillez", y el 18, "Claves para una vida plena y feliz". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

TOUCH FOR HEALTH.

Olga Lava dará una charla informativa sobre "Touch for Health. Método de Kinesiología para obtener equilibrio y vitalidad" el viernes 20 de diciembre, a las 20.30, en el Centro Uranium, calle Quart 101, Valencia. Más información, teléfono 679 320 928.

FORMACIÓN DE PROFESORES DE PRANAYAMA YOGA.

En enero de 2014 comienza el ciclo de Formación de Profesores de Pranayama Yoga, a cargo de Marcel Pierlet. Inscripciones y mayor información a través de los Tlf. 961 041 344 y 665 772 217, corazonencalma08@gmail.com, www.corazonencalma.com

REGALA CREATIVIDAD.

Sé original, que tus regalos sean especiales en estas fiestas. Adquiere tus vales de regalo en procreartevida@gmail.com, 620 865 224. Visita <http://procreartevida.wordpress.com>

CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA.

Comenzó la inscripción al II Congreso Mediterráneo de Yoga, que organizan el Instituto de Estudios del Yoga y la revista TÚ MISMO. Los interesados pueden reservar anticipadamente sus entradas llamando al 963 366 228, 652 80 30 27, o a través del correo electrónico info@tu-mismo.es. La información de las actividades en www.congresosdeyoga.com Para la contratación de espacios para stands, 607 764 811.

RINCÓN DEL TÍBET.

13 de diciembre: Concierto Tibetanos en Centro Nagarjuna Valencia, C/ General Urrutia 43, pta. 2. 20 de diciembre: Concierto Gongs Maestros en Espai Llum (preparando el 2014), C/ Luis de Santángel 29, Valencia. 14 y 15 de diciembre: Formación de Cuencoterapia en Rincón del Tíbet, C/ Luis de Santángel 22 (esquina Matías Perelló), Valencia. Info: Pepe Lanau, 692 061 040.



II Congreso Mediterráneo de Yoga

14, 15 y 16 febrero 2014

Complejo Deportivo
La Petxina - Valencia

*Juntos en un
océano de conciencia*

organizan



INSTITUTO
DE ESTUDIOS
DEL YOGA

revista

tú mismo

Info e inscripción anticipada:
963 366 228 · 652 803 027
info@tu-mismo.es

RESERVA
DE STANDS
LLAMA AL
607 764 811

www.congresosdeyoga.com