

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 83

mayo 2014



EL SENTIMIENTO DE CULPA

VIVIR EN LA LUZ

LA VERDADERA PROSPERIDAD

Juanchi Pegoraro

SANAR DESDE LAS RAÍCES

SU EXPERIENCIA PERSONAL LE CONFIRMA LA CONFIANZA EN EL TRABAJO TERAPÉUTICO CON LAS CONSTELACIONES FAMILIARES. LOLA DE MIGUEL CUENTA SU HISTORIA, QUE TAMBIÉN TENDRÁ FORMATO EDITORIAL PARA COMPARTIR SEÑALES DE ESPERANZA.

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

MEDITACIÓN Y TÉCNICAS PARA RELAJARSE

Todos los martes, de 19 a 20 hs.

Aportación: 5 € (confirmar asistencia)

Imparte: JOSÉ MARTÍNEZ.

CURSO DE AROMATERAPIA

9 de MAYO, de 16 a 20 hs.

Aportación: 50 € (sesión).

Imparte: ANA ROSELLÓ.

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

Sesiones de SESIONES DE MASAJE
Y QUIROMASAJE, REIKI,
FLORES DE BACH, NATUROPATÍA

Disfruta de nuestros
ZUMOS NATURALES
hechos en el momento!

Ponte al día en nuestros productos y programación de actividades
Tienda online www.dieteticaesencial.com

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



Sumario

mayo 2014
83



bienestar

- 06 LIMPIEZA MINERAL.
- 08 COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS.
- 10 VIVIR EN LA LUZ.
- 12 EL POR QUÉ DEL MAL ALIENTO.



entrevista

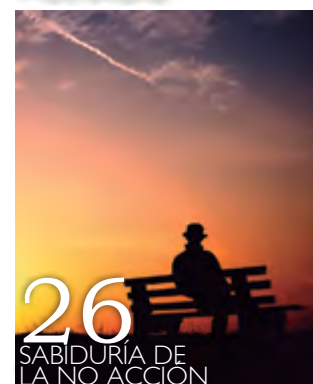
- 16 SECRETOS DE FAMILIA.
- 20 QUÉ ES EL ÉXITO.
- 22 LA ENFERMEDAD DE LAS EMOCIONES.

la otra realidad

- 24 MEDICINA INVISIBLE.

acontecimientos

- 28 UN AÑO MÁS DE FESTIVA.



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,
Lili Bosnic, Emi Zanón, Raimon Samsó, Zara Casañ,
Martín Ribes, Stuart Wilde

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

Redes sociales: [facebook.com/RevistaTuMismo](https://www.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 SENTIMIENTO DE CULPA

Qué sentido tiene

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Tanto las emociones como los sentimientos nos ayudan a adaptarnos y a formar parte activa del entorno, y éstos, nos gustan o no, cumplen una función en nuestra calidad de seres humanos y según lo que nos toca vivir, por eso no hay sentimientos ni buenos ni malos. El sentimiento de culpa actúa como un mecanismo regulador de nuestras acciones, permítenos darnos cuenta de que hemos hecho daño, esto nos provoca inquietud, y la inquietud nos hace buscar la reparación del daño. El problema surge cuando se tiene un exceso de culpa y no podemos librarnos de ella, o cuando nos hacen sentir culpable, chantajeándonos emocionalmente, sin ser realmente culpables de lo que pasa, y también -quizás lo más dañino- cuando se tiene disminuido, tergiversado o anulado el sentimiento de culpa, como ocurre con los psi-

cópatas, que suelen no sentir culpa por el daño que causan.

Como todos los aspectos psicoemocionales, el mecanismo de la culpa lo aprendemos principalmente en los primeros años de vida, y además del carácter genético -y sin considerar las enfermedades psíquicas-, influye en gran medida en cómo vivimos la culpa, la forma como nuestros padres han actuado con nosotros: permitiéndonos vivir un sentimiento de culpa sano y consciente, o haciéndonos sentir culpables de forma injusta, manipulándonos emocionalmente, o bien llevándonos por el camino de la indolencia y la falta de responsabilidad.

Generalmente, los mecanismos de culpa insanos que aprendemos en la infancia continúan siendo reforzados a lo largo de la vida, a menos que nos hagamos conscientes de ello y decidamos cambiar la conducta aprendida; tanto el exceso como la

falta de culpa pueden llevarnos a la inmovilidad, la negación, el desinterés, la indolencia, la agresividad o la adicción, perdiendo el rumbo de nuestra vida y el sentido de lo que queremos hacer.

A modo de ejemplo, en un extremo tenemos a aquellos padres que hacen sentir culpable a un hijo porque no hace lo que ellos quieren, porque no estudia, porque tiene otro carácter, etcétera, replicándole en diferentes circunstancias: "¡nos has decepcionado!", "¡no has actuado como esperábamos!", "¡eres un egoísta!", "¡no vales nada!", etcétera. Lo más probable es que estos padres hayan tenido siempre esa actitud de chantaje emocional, exigiéndole lo que ellos quieren sin tener en cuenta las necesidades y capacidades reales del hijo. El comportamiento del hijo estará entonces condicionado por un mecanismo de defensa -que habrá comenzado en la infancia- para no

sucumbir a la manipulación emocional de sus padres, y si el carácter del hijo es fuerte seguramente hará lo que él desea, pero en su interior sobrellevará un sentimiento de culpa que influirá en otras áreas de su vida.

En el otro extremo vemos a los hijos que agreden a sus padres o a sus compañeros sin remordimiento alguno; lo más probable es que entre los factores que llevan a sentir este tipo de indolencia ante el daño causado a los otros está el de una infancia excesivamente consentida, sin normas y exclusivamente centrada en el niño, no dándole a entender que, además de él, las otras personas que existen en el mundo también tienen derecho a ser respetadas y amadas; a estos niños generalmente tampoco se les enseña a ser conscientes de las consecuencias de sus actos ni a responsabilizarse de ellos.

Esta enseñanza, como ya he dicho, se inicia en los primeros días de vida, no a los cinco, a los diez o a los quince años como algunos padres creen -esperando que sus hijos "tengan conocimiento para darles a entender las cosas"-, ya que el cerebro configura la estructura emocional de las conductas y el comportamiento en los primeros dos a tres años de vida, y como respuesta al propio comportamiento de los padres. En los años posteriores, tanto a través de la educación como de aquello que nos va aconteciendo, así como de la capacidad que tengamos de ser conscientes de lo que nos pasa, vamos simplemente agregando, reforzando, reprimiendo, corrigiendo y, en el mejor de los casos, sanándonos sobre esa estructura base.

Como sabemos, hay innumerables hechos cotidianos que nos pueden generar un sentimiento de culpa: el gastar dinero en algo que realmente no necesitamos, el alimentarnos de una forma inadecuada, el hecho de sentir que traicionamos a un amigo, a nuestra pareja o a un compañero de trabajo, el no poner lo mejor de

nuestra parte en el desempeño laboral, el creer que nosotros mismos somos causantes de aquello que nos toca vivir, como suele ocurrir con quienes están en el paro, no encuentran trabajo o con las personas maltratadas. Respecto a lo último, se sabe que la desvalorización, el chantaje emocional y la manipulación psicológica que aplican los maltratadores a sus víctimas a través del discurso verbal es tan deformador que las propias víctimas comienzan a dudar de sí mismas, culpabilizándose de lo que les ocurre y siendo ésta una de las razones de por qué el maltrato se oculta y no se denuncia.

El mecanismo de la culpa se configura de tres componentes: uno es el acto o la actitud causante del daño -lo que puede ser real o imaginario-; el segundo es la percepción negativa del hecho y la autovaloración por parte de la persona, es decir, hasta qué punto soy o no responsable de lo que ha ocurrido; y el tercero, la emoción negativa que se experimenta al sentirnos responsables

del hecho y que nos llevará a querer subsanar de alguna manera el daño, ya sea disculpándonos o bien corrigiendo de alguna manera el error. Si esta emoción negativa no es compensada conscientemente y de manera adecuada, se producirá el remordimiento, y si no se buscan estrategias reparadoras que nos ayuden a transformar o sanar el remordimiento, éste puede acompañarnos toda la vida.

Es muy importante tener claro que cuando el sentimiento de culpa emerge a partir de un hecho real, es sano sentirlo, ya que refleja un estado de normalidad, conciencia y responsabilidad con lo que nos acontece y con lo que ocurre a nuestro alrededor. En estos casos es importante asumir la culpa con tranquilidad -todos cometemos errores- y ver de qué manera podemos enmendar el daño hecho, ya que ese será el mejor antidoto para nuestro dolor y para el dolor de los otros. TM

<http://procreartevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS

¿POR QUÉ YO NO?

Arteterapia en la Infertilidad

Un espacio donde descubrir cómo liberar los sentimientos reprimidos, modificar la culpa y controlar la ansiedad

Patricia Abarca
620865224 - procreartevida@gmail.com
<http://procreartevida.wordpress.com>

LIMPIEZA MINERAL

*Consejos
para el uso
y conservación
de nuestras
piedras*



Carla Iglesias
Aqua Aura

Una pregunta que todos hacemos al adquirir un mineral es cómo limpiarlo energéticamente. Muchas veces hemos leído verdaderas barbaridades sobre la limpieza de minerales, sobre todo porque al informar no se tiene en cuenta

la dureza del mineral y su proceso de acabado. Como todos sabemos, los minerales son clasificados según una escala de dureza, por la cual se los divide en dos grupos: blandos y duros. Entre los primeros podemos citar la malaquita y la fluorita, mientras que entre los segundos el cuarzo o los topacios, por ejemplo. ¿Qué sig-

nifica esta diferencia?, pues bien, digamos que si un mineral blando entra en contacto con un componente agresivo, como la sal, aquél perderá tanto su color como su brillo. La mayoría de las personas que dejan un mineral en remojo en agua con sal luego comprueban, tristemente, la falta de brillo. Pero no sólo es fundamental

el tema de la dureza, otro factor importante a tener presente es el pulido que por lo general se realiza a todo mineral. A menos que estén en estado bruto, las piedras han sido pulidas durante un largo proceso de lijas especiales, para que ganen brillo.

Tras considerar estos factores mencionados, los pasos a seguir para limpiar nuestros minerales son sencillos.

Lavado

Si el mineral ha sido adquirido en un lugar donde muchas personas lo han tocado, lo más adecuado es lavarlo con un jabón neutro, primero, para poder así eliminar la grasa de las muchas manos que quedó impregnada en la piedra. Esta recomendación la deberíamos cumplir con todos los minerales.

Después pasaremos a la limpieza sutil. ¿Cómo?, muy simple, uti-

lizando un plato o bandeja, donde dejaremos la piedra, echando encima sal seca. No hace falta cubrirla enteramente. Dejamos que pase toda la noche y luego limpiamos el resto de sal, así nuestra piedra ya está lista para que la potencemos a la luna o al sol.

La mayoría de las culturas que trabajaban con minerales hacían que las fuerzas de la naturaleza se ocuparan de la limpieza, por ejemplo dejando los minerales bajo la lluvia, en una cascada o un río, pero siempre observando que el agua fluyera y nunca quedara estancada.

Todo este proceso de limpieza es importante que se haga la primera vez que adquirimos el mineral.

Una vez efectuada la limpieza, para potenciarlo energéticamente seguimos una sencilla norma que es exponerlo al sol o la luna, según el color: piedras de color cálido, amarillos, rojos, al sol, y las de

colores fríos, azules y morados, a la luz de la luna, creciente o llena.

Otras opciones

Otra opción es pasarlos por el humo del incienso. Además, las piedras de color y negras se pueden dejar en tierra o en una maceta, en tanto que las de color rosa y verde se recargan dejándolas en contacto con las plantas.

Hay que tener en cuenta que después de un trabajo o sanación el mineral debe "recuperarse" y el tiempo de limpieza depende mucho del trabajo al que lo hayamos expuesto. Sin embargo, no hay una norma que establezca cuánto tiempo se debe emplear para la limpieza o con qué frecuencia. Lo más sustancial es nuestra comunicación intuitiva con nuestras piedras, sentirlas y seguir nuestra intuición. TM

www.facebook.com/aqua.aura

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

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

COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

Kinesiología del Alma

Olga Lava Mares
Kinesióloga e
Instructora de Terapeutas



Existen muchos tipos de adicciones, las drogas, el alcohol o el tabaco son una parte, aunque también existe la adicción a la comida, a las compras, al juego o a las relaciones. Pero, ¿por qué llegamos a comportarnos de determinada forma a pesar de que es perjudicial para nosotros? ¿Y por qué cuando queremos cambiar estos hábitos los cambios son tan poco duraderos a pesar de poner toda nuestra voluntad y empeño? La respuesta está en la mente ya que nuestros pensamientos son tan poderosos que crean nuestra propia realidad. Somos adictos a la química del cerebro que producen nuestros pensamientos. El doctor Joe Dispenza lo explica de una forma brillante en la película "¿Y tú qué sabes?".

Todas las experiencias del pasado, con diferentes personas, lugares, momentos..., se reflejan en las redes neuronales del cerebro. Según la neurociencia, las neuronas que se conectan juntas establecen una relación duradera y les resulta más fácil activarse a la vez. Estas agrupaciones de neuronas se han activado tantas veces de la misma manera que se organizan, creando estructuras, rutas estáticas de actividad. Con

el paso del tiempo, sea cual sea el pensamiento, sentimiento o comportamiento que se repita, se volverá automático hasta convertirse en un hábito.

Cada vez que tenemos un pensamiento y se activan determinadas redes o conexiones neuronales, se produce una reacción bioquímica en el cerebro, generando unas sustancias que se envían al cuerpo como mensajeros de estos pensamientos. Las sustancias químicas o mensajeros de los que hablo son los neurotransmisores, los neuropéptidos y las hormonas.

Cuando el cuerpo recibe estos mensajes responde inmediatamente con una serie de reacciones que se corresponden exactamente con lo que el cerebro está pensando. Y automáticamente el cuerpo le envía un mensaje al cerebro diciéndole que ahora siente lo que él está pensando. Así que, como ahora el cuerpo se siente de determinada forma, el cerebro genera más pensamientos y reacciones químicas para que primero empecemos a sentirnos como pensamos y luego a pensar de acuerdo con lo que sentimos, generando así un bucle entre pensamientos y sentimientos.

Si nuestros pensamientos son positivos, de alegría, amor y agradecimiento provocarán que nuestro cuer-

po se sienta de este modo; si por el contrario nuestros pensamientos son de ira, negatividad, culpa o sufrimiento empezaremos a sentirnos así en cuestión de segundos.

Identidad, memoria, personalidad

Cuando los sentimientos del cuerpo coinciden con los pensamientos de un determinado estado mental se crea un estado del ser, esto sucede cuando mente y cuerpo actúan como una unidad. Nos acostumbramos a sentir o pensar de determinada manera hasta el punto en que se convierte en parte de nuestra identidad. Y a base de repetirlo se genera un estado de ser memorizado que conforma la personalidad.

Cada vez que pensamos en una experiencia con una fuerte carga emocional se activan en el cerebro las mismas secuencias y estructuras del pasado, y al activarse las redes neuronales se consolidan cada vez más. Se duplican las sustancias químicas liberadas en el cerebro y en el cuerpo, y esto provoca que la emoción del pasado se memorice todavía más. Esta repetición inconsciente hace que el cuerpo llegue a recordar este suceso incluso mejor que la mente consciente, es decir el cuerpo se convierte en la mente. Memorizamos una serie de conductas, pautas, creencias, hábitos, recuerdos asociativos, que se convierten en programaciones y no nos damos ni cuenta. Y estos programas dirigen nuestra vida porque el cuerpo se ha convertido en la mente; en cuanto existe un pensamiento, o sentimiento que provoca una reacción respondemos de forma automática, de forma inconsciente.

Hay que tener en cuenta que sólo el 5 por ciento de la mente

es consciente, el otro 95 restante pertenece a los programas automáticos del subconsciente.

La buena noticia es que podemos cambiar, si no nos gusta la realidad que hemos creado podemos crear otra. Todos tenemos la capacidad de hacerlo. Y para conseguir que ese cambio sea efectivo y duradero es necesario reprogramar nuestra mente, revisar esas emociones que están grabadas en el cuerpo y que se han convertido en parte de la personalidad, en hábitos. Podemos tomar conciencia de nuestras tendencias y averiguar de dónde vienen o cuando se originaron.

La Kinesiología del Alma nos da la herramienta perfecta, a través del test kinesiológico es posible obtener toda la información. Esta técnica nos permite sanar los patrones limitantes: adicciones,

creencias, improntas, y otro tipo de interferencias que nos impiden alcanzar nuestros objetivos en la vida, así como la energía densificada que se queda anclada en nuestros campos energéticos. Nos ayuda a elevar la vibración a través de recursos como las geometrías sagradas o las gemas, para poder alcanzar un nuevo estado de ser y desde ese nuevo lugar cambiar nuestra realidad.

Si eres terapeuta esta es la técnica que te ayudará a mejorar la experiencia de vida de muchas personas. Si aún no eres terapeuta y quieres empezar a formarte, ésta es una buena ocasión. TM

Próximo curso de Introducción a la Kinesiología del Alma en Centro Yam Valencia.

Más información: 679 320 928, www.olgalava.com

Introducción a la KINESIOLOGÍA DEL ALMA

Imparte: Olga Lava

Nivel I: 24 y 25 de mayo
Nivel II: 28 y 29 de junio

CENTRO YAM
C/ Marqués de Zenete, 10 - 3 Valencia
Información: 679 320 928 www.olgalava.com

VIVIR EN LA LUZ

*Ho'oponopono,
un arte milenario
para el nuevo siglo*

Lili Bosnic

Terapeuta, escritora



El nuevo siglo no es sólo un número sino un símbolo de nuevas formas de pensar. Todos los días nos despertamos con la noticia de la existencia de nuevos paradigmas con los cuales se intenta comprender y resolver los problemas del universo, del mundo y de la gente. Así también, aparece una cascada incesante de herramientas que proponen maneras de aliviar el dolor y los padecimientos de las personas.

Con el tiempo, muchas de aquellas caen en el olvido y otras nuevas las sustituyen, y la sociedad mira los éxitos o fracasos que parecen conllevar y se adhiere, su-

cesivamente, a cada una de ellas, como a modas salvadoras. Las coloca en lugares de ídolos a los cuales entrega su poder personal y toda su confianza.

Pero las modas son como la fe, totalmente quebrantables. En cambio, lo que realmente permanece es la experiencia personal, de manera que las técnicas sanadoras basadas en la autoridad, la moda o cualquier otro principio exterior están condenadas a pasar y, aunque alcancen resultados, lo que obtienen sólo es barniz que no llega a las raíces de la desdicha humana.

Por otra parte, un buen grupo de estos métodos y artes apunta a alcanzar metas trascendentes

y alejadas de la vida cotidiana, cuando los problemas habituales que enfrentamos están radicados en lo inmediato y diario.

Así, la experiencia personal nos hace dueños de las formas con las cuales abordamos los problemas y no necesitamos depender de protocolos alejados de nuestra realidad y centrarnos en lo cotidiano nos permite introducir felicidad a la sencillez del día a día.

Además de estas dos cuestiones, de fundar la vida en la experiencia y centrarnos en lo cotidiano, que es una manera propia y verdadera de estar presente en el presente, otra de mucha significación se basa en que las técnicas de sanación con las cuales nos bombar-

dean sistemáticamente carecen de un contenido ritual. ¿Por qué esto es importante? Porque así como los mitos permiten la exploración de la conciencia sobre la sombra -esa parte oscura que rechazamos de nosotros mismos y de donde retornan las fuerzas emocionales de nuestros síntomas, pesadillas y sufrimientos-, los ritos representan los puentes de conexión de la personalidad con el alma. Los ritos permiten resacralizar la existencia, es decir, volverla a dotar de sentido, porque es la pérdida del sentido de la vida la causa esencial de todo malestar. Los síntomas, y todo otro padecer, ocupan el lugar de la falta de sentido de la existencia, que es lo mismo que decir la falta de alma.

Los seres humanos oramos y trabajamos como dos caminos para alcanzar la perfección. Pero el orar (meditar, contemplar, etcétera) y el laborar son dos aspectos que alcanzan su plenitud en la convivencia. Las relaciones son la tierra fértil donde la evolución de la conciencia acontece. Pero, ¿nos abrimos a los vínculos desde el alma?, ¿ponemos alma en nuestras relaciones o practicamos relaciones

sin alma (desalmadas)?

Un arte sanador que apunte al corazón de las causas de la enfermedad debe incluir en sus fundamentos una visión no sólo holística, experiencial y terrenal, sino profundamente dirigida a llevarnos a considerar las relaciones como la llave maestra del proceso de evolución y despejar de nuestra conciencia cualquier separatividad interpersonal. Como dice san Juan, "si dices que vives en la luz y aborreces a tu hermano, permaneces en la oscuridad".

Estamos acostumbrados a recibir mensajes de que así como somos no está bien, que debemos esforzarnos en ser mejores, más perfectos, más iluminados. Occidente nos propone un estándar material, de beneficios, metas y rendimientos y, por su parte, Oriente, los logros de la excelencia espiritual. Con sus más y sus menos ambas cosmovisiones nos llevan a rechazar lo que somos, a no aceptarnos tal como es nuestra realidad.

Si además sumamos a esto las memorias que traemos como herencia genética, colectiva y de vidas pasadas... somos un crisol de identidades.

Con Ho'oponopono tenemos la oportunidad de empezar a ser "auténticamente nosotros". Con Ho'oponopono podemos limpiar, borrar, soltar el parloteo de la mente que nos aleja de la dicha, de cumplir nuestros propósitos en esta encarnadura.

Sor Juana Inés de la Cruz decía: "Debemos mantener a raya a la "loca de la casa" porque ella siempre está pensando"...

Básicamente, se trata de repetir lo más que se pueda cuatro palabras: lo siento, perdóname, gracias, te amo, y en este incesante repetir, repetir y repetir le estamos dando permiso a la Divinidad con la que estamos conectados para que haga su trabajo de limpieza, vaciándonos de cochambre emocional y llenando ese espacio vacío... con amor e inspiraciones.

Querido lector, por favor no creas nada lo que aquí dice, sólo incorpora estas palabras a tu vida cotidiana y tendrás plena conciencia de cómo se manifiestan los milagros cotidianos en tu vida y, por favor, luego cuéntame.

Y está hecho... gracias, te amo, colibrí... TM

lilibosnic@laredfloral.com

taller y presentación del libro
Ho'oponopono: Arte Ancestral de Sanación Hawaiano
imparte Lili Bosnic

Lili Bosnic
Terapeuta argentina, residente en México.
Conduce talleres de ho'oponopono y terapia de vidas pasadas en México, Argentina, Nicaragua y España.
Autora de "Milagros cotidianos" y "Déjame que te cuente" (Cd's) y "Ho'oponopono: arte ancestral de sanación hawaiano"

DOMINGO 18 DE MAYO
de 10 a 14 hs.

informes
Miriam Lier, 635 856 228
miriamlier@gmail.com

EL POR QUÉ DEL MAL ALIENTO

Halitosis. Primera parte

Mar Tarazona
Colegiado N° 1794



La halitosis, conocida como mal aliento, es un término médico utilizado para describir cualquier olor desagradable en el aire que exhalas por la boca o la nariz. La mayoría de las personas que padecen halitosis se preocupan más por las implicaciones sociales que conlleva tener un mal aliento que por su estado real de salud. Muchos viven aislados desde un punto de vista social. Es la patología con mayor impacto en la calidad de vida porque no sólo es el componente biológico, sino el problema psicológico y social, se sienten frustrados.

La halitosis es un indicativo de que algo no está bien. Para empezar a tratar la halitosis hay que conocer la causa para después aplicar el tratamiento adecuado. Se realiza una serie de exámenes para identificar el

origen y después se inicia una fase de control una vez la halitosis ha remitido. Es importante enseñar al paciente a tomar medidas preventivas y asegurar el mantenimiento de los resultados obtenidos. La halitosis presenta una prevalencia elevada en la población y puede afectar a cualquier sexo, edad, raza y condición socioeconómica.

Existen varios métodos para confirmar la presencia de halitosis. El diagnóstico más certero utiliza una combinación de dos o más de estos métodos:

- Autopercepción: la persona tiene una percepción negativa en relación al olor del propio aire espirado. Es un método poco fiable pues las personas que sufren de mal aliento en muchos casos no lo saben y otras piensan que padecen halitosis aunque no sea verdad y se sienten

inseguras y continúan evitando el contacto social.

- Pruebas organolépticas olfativas: medición del olor bucal de una persona usando el olfato de evaluadores/jueces humanos. Este método no es totalmente fiable.

- Medición de los gases del aliento: los compuestos sulfurados volátiles (CSVs) son los predominantes en los casos de halitosis y su medición puede ser realizada con recurso a aparatos portátiles específicos. Si la halitosis está asociada a otros tipos de compuestos que no sean los CSVs este tipo de aparatos nos darán errores. También hay otros aparatos de cromatografía gaseosa que permiten identificar y medir de forma objetiva todos los compuestos presentes en el aire espirado, siendo considerada la forma de medición más fiable.

- Pruebas de laboratorio: existen

diversas técnicas específicas que demuestran la presencia de compuestos del aliento de forma indirecta, como las pruebas BANA, sensores químicos, prueba de la P-galactosidasa, prueba de la incubación salival, monitorización del amoníaco, método de ninhidrina, Polimerase Chain Reaction (PCR)...

Causas

En el 60% de los pacientes la halitosis es de origen oral. En los últimos años la proporción de halitosis con este origen ha disminuido ya que hay una mayor sensibilización por parte de la población en los cuidados de higiene oral.

Las causas extraorales (aparato respiratorio, tubo digestivo, sistémico) son responsables del 17% de los casos, es el diagnóstico más complejo y requieren una tecnología más avanzada. El restante 23% son halitosis no verdaderas. Los pacientes sufren de autopercepción de halitosis cuando en verdad no existen COVs o CSVs (gases) por encima de lo normal.

Causas en la boca: las causas orales están casi todas relacionadas con la acción de bacterias sobre sustratos de materia orgánica que causan un mal olor. Uno de los factores contribuyentes es la presencia de sangre ya que proporciona productos de descomposición, como los

péptidos, que contienen azufre y aminoácidos, posibles fuentes de compuestos sulfurados volátiles (SVs).

La mala higiene oral es una de las primeras causas. Estudios más recientes han demostrado que la utilización de hilo dentario, cepillos interdentes y la limpieza regular de la lengua son más influyentes en el control de la halitosis que el uso regular de enjuagues orales o la frecuencia de cepillado de los dientes.

La presencia de la lengua saburrosa es una de las causas más comunes pues el dorso de la lengua constituye el mayor nicho de materia orgánica y bacterias (saborra) en la cavidad oral.

La halitosis está también asociada con los problemas periodontales, cualquier patología relacionada con los tejidos de soporte de los dientes como las encías, el ligamento periodontal y el hueso alveolar.

La secreción salival posee una función importante. Ciertas situaciones como ayunos prolongados, ritmo circadiano del sueño, algunos medicamentos, hablar continuamente y el ejercicio físico disminuyen el flujo salival y con ello el potencial de autolimpieza, favoreciendo la acumulación de bacterias y materia orgánica en la boca. Un PH más alcalino, menor concentración de oxígeno, y un aumento de células epiteliales y restos celulares en la composición salival influyen en la producción de compuestos sulfurados volátiles (CSVs). TM (Continuará)

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



LA VERDADERA PROSPERIDAD

Bendice nuestra vida sin que paguemos un precio por conseguirla

Raimon Samsó



Cuanto más observamos los resultados promedio en los asuntos de dinero, más obvio es que no sabemos nada acerca de la verdadera riqueza y de cómo crearla. Si lo supiéramos no estaríamos en medio de un reset económico que se tomará las próximas décadas reinstalar una economía revisada.

¿Pero qué es la verdadera riqueza o verdadera prosperidad? Aquella que bendice nuestra vida sin que paguemos un precio por

conseguirla. Es decir, es todo a la vez: felicidad, buenas relaciones, salud, prosperidad material... sin que te tengamos que renunciar a algo de todo eso para que nos vaya bien con el resto.

El éxito con efectos secundarios no es éxito, sino fracaso disfrazado de éxito.

Algunas personas tienen una buena posición pero se resienten en su salud, sus relaciones o la falta de tiempo para sí mismos. No tiene por qué ser así, a menos que uno crea que el éxito sale siempre caro o que para ganar en algo an-

tes se debe perder en otra cosa. O peor aún: para que uno gane otro debe perder. ¡Qué locura! Esa es la falsa prosperidad: perder para ganar. Y yo me refiero a ganar para ganar. Mejorar en todos los aspectos de la vida... ¡a la vez! El éxito sin peajes.

La verdadera prosperidad te lo proporciona todo y a la vez.

Si estas ideas resultan increíbles, asumo que es normal, pues en la sociedad actual recibimos entrenamiento para sobrevivir con sufrimiento e infelicidad; y para complicarlo: nos dejamos mani-

pular con el viejo truco del miedo. Si además añadimos una considerable ignorancia esencial de qué es la vida y cuáles son las reglas de la vida, nos encontramos con carencia, sufrimiento y falta de felicidad aguda.

Por suerte hay remedio. Basta con buscar respuestas en otro nivel de conciencia, basta con escuchar a los sabios, y basta con aprender de las tradiciones de sabiduría antiguas que ya lo han dicho y escrito todo, aunque pocos lo tengan en cuenta. El manual de la vida y la verdadera prosperidad ya está escrito y divulgado, a pesar de que a la persona promedio le interesa más leer las últimas noticias, las desgracias, y estar al día de los resultados deportivos.

En la economía convencional nos encontramos con negocios que raramente funcionan con éxito; y si lo hacen, es a costa de algo valioso. Siempre con resultados que tarde o temprano decaen en el tiempo. En esa economía, trabajar sólo por dinero parece razonable, pero cuando uno se motiva sólo con el dinero, el dinero acaba por no llegar, se esfuma. Es una economía obsoleta o primitiva, carente de conciencia o corazón. No funciona, y lo cierto es que nunca lo hará.

En la economía de la felicidad encontramos empresas éticas que se preocupan de las personas y del planeta, no son "onegés", buscan mejorar las vidas de la gente en algún aspecto, así que ganan dinero y les va bien. Sus líderes son personas éticas, tratan bien a sus empleados y se preocupan más por sus clientes que por su propio negocio. Estas empresas existen y forman parte de la economía del bien común.

El dinero feliz es aquel que pro-

viene de estas profesiones felices y de estos negocios felices que expanden la felicidad en su entorno y mercados. Hay pasión por aportar valor, y eso se nota en los resultados financieros que son crecientes. La ética es una de sus materias primas, y los valores, la brújula en la toma de decisiones. Como hacen eso muy bien, les va bien y ganan mucho dinero.

Dos economías

Ahora mismo, hay dos economías en el planeta: una que ya ha salido de la crisis porque ha aprendido de los errores del pasado que causaron este reset económico de proporciones gigantescas y está enfocando en los negocios desde otro nivel de conciencia. Y, en paralelo, sobrevive otra economía que sigue en crisis y que difícilmente mejorará porque no ha aprendido de los viejos errores y cree que el tiempo, o las leyes, bastarán para volver a lo de antes.

En efecto, hay agentes econó-

micos que ya se han reinventado y otros que huelen a rancio. Hay quien prioriza la ética y la coherencia, y quien se engaña y engaña. Hay quien va a más y hay quien va a menos. Hay quien es responsable y hay quien se siente víctima. Hay quien prospera y también quien desespera... todo eso ocurre en un mismo país, en una misma ciudad, son vecinos de bloque, pero viven realidades económicas diferentes. Es como si pertenecieran a dos dimensiones distintas, y así es: mental, emocional y espiritualmente se hallan en polos opuestos.

La prosperidad es sólo un resultado, un efecto de una causa previa. Por ejemplo, la falta de dinero nunca es el problema, es sólo el efecto de una causa anterior (el problema real) y, mientras no resolvamos ese problema real de conciencia, el dinero no puede aparecer ni la prosperidad puede ser verdadera. TM

www.raimonsamsó.com

www.maestrosdeltarot.tv

Tarot de la Verdad **931 221 304**

806 40 44 00

Tarot maestros expertos taromantes

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad. Barcelona, España. © 2014

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

SECRETOS DE FAMILIA

Desde hace diez años Lola de Miguel trabaja con Constelaciones Familiares, método terapéutico creado por Bert Hellinger. La experiencia la ha llevado a su valoración en el campo personal, a través de una enfermedad que afecta a su madre. El resultado, una gran transformación en su propia familia

-¿Cómo llegaste a las Constelaciones Familiares, Lola?

-Siempre he sido una buscadora. Tenía fobia a hablar en público y decidí estudiar psicología. Obtuve muchos conocimientos, pero entré y salí de la carrera con el mismo problema. A partir de ahí continúe aprendiendo diferentes técnicas hasta llegar a las Constelaciones Familiares, que, junto con las técnicas regresivas, fueron las que más me impactaron y mayor claridad y felicidad me han aportado.

-¿Tuviste una experiencia directa, personal, previamente?

-La mejor forma de conocer la técnica es participar en un taller. Asistí a uno y me quedé impresionada. En mi constelación escogí a cada una de las personas que iban a representar a mi sistema familiar. Somos siete hermanos, con mi padre y mi madre, nueve en total. Los representantes al ser preguntados, manifestaban expresiones, sensaciones y síntomas físicos, iguales a los que tenía cada miembro de mi familia. Mi representante lo primero que dijo fue que sentía un dolor de espalda. Escuché a una persona que no me conocía de nada hablar de un síntoma físico que siempre he tenido. Todo el proceso del desarrollo de la constelación, así como otras que vinieron a con-

tinuación, fue increíble. Los efectos terapéuticos alcanzaban a todos los presentes. Fue entonces que me enamoré de esta técnica.

-¿A qué atribuyes ese fenómeno en el cual un extraño sienta, conozca qué sucede en quien constela, al representarlo?

-Todos actuamos en resonancia, la realidad que percibes es aquella que te resuena en tu interior. Por eso, cuando escoges a una persona para que te represente, ella tiene el mismo patrón que tú. Para poder explicar cómo se produce este fenómeno podemos hablar de los campos morfogenéticos, campos de energía que contienen toda la información de nuestra historia familiar. Cuando llega un nuevo miembro, se conecta con este campo o inconsciente familiar, obteniendo así la información del sistema al que pertenece. Entre todas las personas de la humanidad existen conexiones que permiten la transmisión de esta información.

-¿Para qué casos están indicadas?

-En todos los ámbitos personales, familiares, sociales y empresariales. Enfermedades, salud, amor, pareja o la no existencia de ella, prosperidad, dinero, deudas, éxito, adicciones, duelos, abortos... Nos ayudan a desactivar patrones repetitivos que aparecen en nuestras vidas y de los cuales creemos no poder salir.

Aurelio Álvarez Cortez

Se dice que el 70% de los problemas psicológicos que nos afectan a todos viene de situaciones no resueltas de nuestra historia y relación familiar. En algunos casos estos patrones se deben a lealtades a nuestro sistema familiar o compensaciones de algo que sucedió en una anterior generación. Las C.F. cambian este "amor inconsciente" por un "amor consciente" al sacar rápidamente a la luz la dinámica que causa el sufrimiento. En el campo empresarial se utiliza a modo de diagnóstico para poder ver diferentes aspectos de una empresa, detectar la problemática y buscar la mejor solución, búsqueda de mejores estrategias de actuación, análisis de proyectos.

Aconsejo a todo el mundo a hacer una C.F. para poder liberarse de problemas que arrastran desde hace tiempo y llegar a un estado de bienestar y libertad.

-Afirmas que las constelaciones no son una canalización.

-No tiene nada que ver con lo esotérico. Los representantes prestan su energía y están presentes para hacer el trabajo. De una manera instintiva se conectan con los campos de información y es esto lo que hace que se reproduzca exactamente el rol de las personas que representan. El propio nombre de las C.F. puede llevar a confusión, a creer que es algo parecido a la



Juanchi Pegoraro

"El 70% de los problemas psicológicos viene de situaciones no resueltas de nuestra historia familiar", afirma Lola.

Quién es

Lola de Miguel, psicóloga clínica y educadora especializada en marginación social, tiene en su haber numerosos trabajos, cursos, talleres y estudios relacionados con diversas especialidades terapéuticas. Se formó en Constelaciones Familiares con Bert Hellinger, su creador, y coordina talleres de constelaciones tanto familiares como empresariales desde 2004 en España, Italia, India y Suecia. Actualmente trabaja en Barcelona y en Pontevedra, como también en otras ciudades de España y en el extranjero, además de dar formación en C.F. Ha colaborado con la Diputación de Barcelona y también con diferentes medios de comunicación. Es autora de "Regresiones. Revivir el pasado para sanar el presente", de Edición Hispano Europea, y de "Constelaciones Familiares. La reconciliación de nuestras raíces desde el Amor", de Obelisco. Más información: www.lasconstelaciones.com, www.lolapsicologa.com, lolapsicologa@yahoo.es

astrología, pero su nombre original en alemán es de "posicionamiento familiar". Las C.F. son un trabajo

de conciencia, reconciliación y profundo respeto por nuestras raíces y en consecuencia por nosotros mismos.

-Para ti, ¿qué es una familia?

-La familia es la raíz. Bert Hellinger dice que las personas agradecidas con su padre y su madre pueden moverse hacia la prosperidad, la felicidad y el amor. Todo ser humano viene de su madre y durante nueve meses es uno con ella. Dentro de nosotros vive la energía de nuestros padres. El sistema familiar tiene un pasado y debemos aceptarlo tal y como es. A partir de ahí podemos apoyarnos en él y sentir una fuerza que viene de atrás, de generaciones que han vivido y sobrevivido para que hoy estemos aquí, así sentimos una fuerza que nos impulsa a seguir el propio destino en conciencia, felicidad y libertad.

-El tradicional sistema familiar se transforma, vemos el surgimiento de familias monoparentales, por ejemplo. ¿Este cambio de estructura afecta al trabajo con las constelaciones?

-No. Toda persona viene de una familia, un padre y una madre, y nadie estaría aquí si no fuese así. Puedo elegir vivir sola, en pareja o crear una familia, pero puedo apoyarme igualmente en mis raíces. No importa el modelo de vida que yo elija, si yo agradezco la vida que he recibido a través de mis padres y estoy en sintonía con ella, seré feliz con mi elección. En todo caso, tengo que saber de dónde vengo para saber adónde voy, y la única manera es conectando con mis raíces, con la energía de mis padres, sabiendo que cada uno de ellos ha sido un ser humano exactamente igual que yo y que en la vida lo han hecho de la mejor manera que han podido y sabido según los recursos que tenían y el momento histórico que les ha tocado vivir.

-Un ejemplo de lo que acabas de decir.

-En Italia hice un taller, en un lugar donde a los hombres no se les enseña mostrar las emociones sino a ser muy trabajadores y responsables. Un hombre que estaba participando compartió: "La gente joven nos pide que hagamos cosas que no sabemos hacer, que expresemos las emociones. A mí nadie me enseñó eso, antes estaba mal visto, y solo aprendí a expresar mi amor a través de trabajar para mi familia. Mi padre nunca me felicitó. Por eso yo no sé hacerlo". Su hijo también estaba en el taller. A este hombre le daba vergüenza decirle al hijo que lo quería y que se sentía muy orgulloso de él, pero lo hizo y fue muy sanador para el joven, que llegó a comprender a su padre, y un gran regalo para todo el grupo, que se sintió muy identificado con su propia historia familiar. En

el fondo todos llevamos un niño pequeño, obediente, que quiere ser amado y reconocido por sus padres.

-La relación de padres e hijos no es siempre buena. ¿En qué contexto terapéutico, sanador, actúa la constelación en casos de maltrato?

-El maltrato no es aceptable de ninguna de las maneras. Nos equivocamos al pensar que el amor significa exactamente igual para todos. El amor acaba siendo aquello que nosotros vivimos en el hogar los primeros años de vida. El niño pequeño, aunque sea maltratado, a eso le va a llamar amor y así aparece la confusión cuando se convierte en adulto. Para algunas personas la palabra amor significa miedo y tensión debido a escenas frecuentes de violencia física o verbal. Consecuentemente, hoy en día intimidan a sus parejas y a sus hijos. En hogares donde hay esta definición errónea del amor, los hijos evitan al máximo la compañía de sus padres, ya que para un menor es aterrador ver a un adulto encolerizado. Una vez que tomamos conciencia de este concepto equivocado del amor, podemos comenzar a corregir estas definiciones contaminantes que probablemente ya nos han causado mucha amargura. Y esta comprensión es aplicable tanto para nosotros como para nuestros padres. Somos víctimas de víctimas.

Decimos no al maltrato, teniendo en cuenta que cuando se siente rencor y odio ese vínculo es tan fuerte como el del amor. El rencor nos une a esa persona que odiamos, gastamos muchísima energía en ese sentimiento hacia el otro, nos colocamos en el rol de víctima y así nunca vamos a crecer ni aprender la lección de la vida. Sin embargo, la compasión y el perdón significan "yo no justifico este maltrato y digo no, pero a la vez comprendo que mi padre o mi madre no supo ni pudo hacerlo de otra forma porque fue la educación que recibió".

-Con las C.F. se abre "una caja de pandora", quedando a la luz secretos familiares que generalmente todas las familias guardan bajo el silencio. ¿Basta participar sólo una vez?

-Muchos creen que haciendo una constelación arreglan toda su vida. No es así. La constelación hace un movimiento muy sanador para el alma de la persona y obtenemos una profunda comprensión y aceptación de "Todo lo que es", lo que conlleva un gran cambio en nuestras vidas. El autoconocimiento del ser humano es de por vida y la sanación de la relación con los padres y nuestro sistema familiar también. En el transcurso del tiempo se van manifestando nuevos patrones, secretos y lealtades ocultas a nuestro siste-

ma familiar y así, al ir aflorando todo lo que estaba oculto, vamos sanando, limpiando e iluminando todo nuestro árbol, creando así un mejor futuro para nosotros. En todas las familias existen secretos que cuando salen a la luz y se sanan, todo el sistema se libera.

-Has dicho que la enfermedad se presenta como una compensación.

-Muchas enfermedades se explican sacando a la luz las implicaciones y lealtades a ciertas dinámicas ocultas no sanadas de nuestro sistema familiar. Las enfermedades pueden ser entendidas cuando se miran en un contexto más amplio, no es sólo un tema personal. Esto no excluye el seguir un tratamiento médico, pero se incorpora una historia clínica de lo que ha sucedido en el sistema familiar. Los niños están dispuestos por amor inconsciente a sus padres a llevar cargas y traumas no resueltos en el sistema familiar, que se acaban manifestando a través de las enfermedades. Sólo en algunos casos es una compensación. Yo la viví en mi propio sistema familiar. En una C.F. que hice, vi como mi sistema familiar estaba compensando con enfermedades graves por un hecho cometido por mi abuelo. Mi madre también está intentando compensar algo para salvar el sistema. Había un secreto familiar. Gracias a las C.F. encontré explicaciones y perspectivas nuevas que me ayudaron a encontrar paz.

-Pones el acento en la enfermedad como síntoma de historias familiares, y en tu caso personal es el Alzheimer de tu madre. ¿Cómo lo vives?

-Ante el diagnóstico de la enfermedad pasé por todas las fases del duelo: negación, rabia, tristeza, hasta llegar a la aceptación y superación. Todo este proceso de duelo lo conozco y he acompañado a otras personas a hacerlo. Desde el punto de vista de las C.F. pude tener una mirada sanadora, la enfermedad de

mi madre dejó de ser un drama. Gracias al Alzheimer he vivido unos momentos maravillosos de sanación de la relación de amor entre mis padres. Nos han regalado instantes de ternura y cariño. Mi madre se ha dejado cuidar, siempre había sido una mujer fuerte, trabajadora, y mi padre ha cogido el rol de protector, cuidador. Ella se permite ahora dejar la carga y tocar la sensibilidad.

Sabía que se estaba yendo despacito y quise aprovechar el mayor tiempo con ella y así empecé a mostrar aun más la historia familiar. Aparecieron secretos y nuevos datos que me dieron entendimiento y comprensión de muchas cosas que había vivido mi familia, de su forma de actuar y comportarse, que antes criticaba. Me siento más cerca de ella y más compasiva y comprensiva. Pude ver que con sus experiencias de la infancia ella no tenía opción para actuar de otra manera. Me mostró su niña interior con todo su esplendor.

-La relación con tu madre ha cambiado radicalmente.

-Cuando mi madre se vaya, todos los hijos la habremos amado, besado, abrazado y nos quedaremos con una sensación de paz, que ella quería. Se convirtió al budismo para hacer un mundo mejor y lo ha conseguido en su sistema familiar. Sus hijos la adoramos. La enfermedad ha pasado de ser un dolor muy grande a una aceptación y a una gran sanación de todo el sistema familiar. A través de este proceso hay un entendimiento del AMOR, con letras mayúsculas, una sanación de mi pasado. Ahora hay una aceptación total y plena, no hay nada bueno ni nada malo. Puedo verla tal y como es ahora, la amo y le doy las gracias por todo lo que ha hecho por la familia. Ella quería ser madre y ha cumplido su rol y ha logrado una sanación que para mí es un regalo, el mayor que he recibido. TM

MANOS REIKI

DIA 9 Deeksha.

DIA 11 Taller Holosíntesis: Trabajando las emociones a través de las cartas.

DIA 17 Taller práctico de radiestesia y uso de péndulo hebreo.

DIA 18 Taller Ho'oponopono, por Lili Bosnic.

DIAS 23, 24, 25 Curso Despertar a la Unidad. Iniciación a la Deeksha.

CLASES: YOGA, PILATES, TAI CHI, DANZA ORIENTAL

Terapias REIKI e iniciaciones todos los niveles.

Más info, visita nuestra web www.manosreiki.net

San Vicente, 78 - 3ª - Pta. 3 - 46002 Valencia
Tel. 686 29 23 15

QUÉ ES EL ÉXITO

Tal como son tus obras, así es tu destino



Emi Zanón Simón
Escritora y comunicadora

La palabra éxito, derivada del latín "exitum", que significa resultado, especialmente buen resultado, en nuestra sociedad, exacerbadamente capitalista, está asociada a la fama, al dinero, a la aprobación del público, etcétera. Sin embargo, el auténtico éxito en la vida es aquel que se obtiene cuando uno vive en armonía consigo mismo y con su entorno. Cuando vivimos nuestra propia verdad. Y ello nos facilita y nos permite obtener el éxito en todos los demás aspectos de nuestra vida: profesionalmente, en las relaciones personales, en la creatividad, en la abundancia...

El gran maestro Deepak Chopra, una autoridad mundial en el ámbito de la medicina mente-cuerpo y del potencial humano, nos ofreció hace ya algunos años una joya, un gran regalo, su libro "Las siete le-

yes espirituales del éxito" –llevado también al cine con el mismo nombre y a la venta en DVD–, que nos brinda la alternativa desde una perspectiva diferente: "el conocimiento y aprendizaje de vivir en armonía con las leyes naturales traerá a nuestras vidas un caudal fluido de felicidad y abundancia".

En este pequeño gran libro de poco más de cien páginas, que se ha convertido en todo un referente en el camino de crecimiento personal a lo largo de los últimos años, siendo traducido a más de veinticinco idiomas, se aúna la física y la filosofía, lo práctico y lo espiritual, la sabiduría oriental y la ciencia occidental, dejando manifiestas una gran sencillez y elevada sabiduría.

Las siete leyes espirituales del éxito: Ley de Potencialidad Pura; de la Entrega, de la Causalidad, del

Mínimo Esfuerzo, de la Intención y del Deseo, del Desapego y del Propósito de la Vida, se basan en el axioma de que "somos paquetes de pensamiento dentro de un universo pensante. Y el pensamiento tiene el poder de potenciar". O lo que es lo mismo, tiene el poder de crear, como ya venimos repitiendo a lo largo de estos artículos.

Y de nuevo hacemos referencia a la física cuántica, puesto que Deepak Chopra ha sido, y es, uno de los pioneros en hablarnos de ella, a través de sus famosos libros: "Curación cuántica" y "Creating abundancia", entre otros, y a través de sus innumerables conferencias a lo largo y ancho de este mundo.

Amigo de TÚ MISMO, eres –como dice el Upanishad Brihadaranyaka IV.4.5., que hace de introducción a este maravilloso libro–, lo que es tu deseo profundo e impulsor. Tal como es tu deseo, así es tu voluntad. Tal como es tu voluntad, así son tus obras. Tal como son tus obras, así es tu destino.

Hacer que la danza de la vida eterna, a través de sus expresiones efímeras y transitorias, sean el viaje cósmico más hermoso que jamás pudiésemos soñar, sólo depende de uno mismo. Sólo depende de ti. Como también, sólo depende de ti estar bien contigo mismo: el éxito en la vida. TM

www.emizanon.galeon.com

DIME QUÉ PIENSAS...



Alex Arroyo posee una exitosa experiencia profesional en diversos ámbitos, ya que su naturaleza creativa y polifacética lo ha llevado a desempeñar un amplio abanico de actividades, entre las que destacan las de empresario, conferenciante, escritor, inversor, periodista y formador. Colaborador habitual en medios de comunicación, ha sido editor de publicaciones sobre el desarrollo personal. Su último libro "Dime qué piensas y te diré quién eres" refleja gran parte de su trabajo, pues Alex lleva varios años dedicándose a catalizar el talento innato de las personas y ayudarles a superar sus barreras y tomar el liderazgo en sus vidas, labor que compagina con sus negocios y la escritura.

En la primera parte del libro, el autor hace referencia a conocimientos básicos de la mente y las energías; la segunda, más práctica, muestra ejemplos reales sobre dolencias en el cuerpo con los que ha trabajado, y en la

tercera vez bastante información sobre cómo actuar con creencias que están determinando nuestra vida por encima de cualquier otra circunstancia.

En su experiencia profesional, ha comprobado que cuando el equilibrio energético y de armonía en nuestra esfera mental está roto, produce una serie de aspectos desencadenantes de esa misma energía a nivel celular en los tejidos, glándulas y demás órganos del cuerpo físico y que denominamos usualmente enfermedades. A pesar de que a día de hoy la ciencia oficial no ha demostrado de manera empírica esta relación de causa-efecto, sabemos de forma cada vez más evidente que cuando los procesos mentales y emocionales están equilibrados en las vidas de las personas, el físico también recupera su armonía. Su propósito es demostrar a los demás esta relación directa también con otros aspectos de nuestra vida, ya sean económicos, de relaciones o de cualquier otro tipo.

Hace veinticinco años, el estadounidense Gary Graig desarrolló lo que conocemos como EFT (Emotional Freedom Techniques). Craig es un ingeniero que expandió este método a partir de los fundamentos del doctor Roger Callaghan, creador del tapping. Los dos preceptos primordiales del EFT son: la causa de toda emoción negativa es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo, y las principales causas de la mayoría de obstáculos en nuestra vida y de las enfermedades son nuestras emociones negativas no resueltas. Sólo se centra en los recuerdos para detectar la emoción que causa el desequilibrio energético. Cuando Alex Arroyo conoció la técnica del EFT, la introdujo en su práctica habitual de trabajo por tratarse de una técnica sencilla, rápida y efectiva para tratar cualquier bloqueo con resultados sorprendentes. TM

LA ENFERMEDAD DE LAS EMOCIONES

Claves de una dolencia especialmente femenina

Zara Casañ
Psicóloga



La fibromialgia (FM) es la forma más específica y frecuente en tanto dolor músculo-esquelético generalizado, constituyendo una de las situaciones de dolor crónico generalizado, incapacitante y degenerativa más frecuentes entre la población femenina, así como uno de los problemas sanitarios más en boga en los países en desarrollo.

Esta afectación del estado general se produce por el hecho de que esta enfermedad va unida a otros trastornos como la fatiga continua, el insomnio o el colon irritable entre otras. Para diagnosticar la FM no existen pruebas objetivas como una analítica, por lo que el diagnóstico es exclusivamente clínico. La FM se define por una historia de dolor generalizado de más de tres meses de duración y de forma continua a ambos lados del cuerpo, por encima y por debajo de la cintura, y con dolor en el esqueleto axial, raquis cervical o tórax anterior.

Tampoco existe un tratamiento específico y eficaz en la actualidad, donde sólo podemos encontrar medios paliativos. Se debe concienciar a la población que el padecimiento de esa enfermedad es real, y que el ser humano es tanto mente como cuerpo, por lo tanto, todas las enfermedades crónicas tienen un componente físico y mental.

¿Cómo se produce la FM? Grosso modo, las tensiones del día a día empiezan por acumularse en la musculatura de la espalda para llegar después a otras zonas. Las tensiones almacenadas en todo el cuerpo son pues la causa

del gran dolor generalizado, pero aún así hoy por hoy se desconocen las causas de este predominio en las mujeres, aunque ciertos estudios indican un comportamiento diferencial entre hombres y mujeres en el sistema nociceptivo (órgano diana afectado por esta enfermedad). En la experiencia clínica se ha observado que las personas que padecen FM se caracterizan por una elevada implicación laboral, excesivo sentido de la responsabilidad y una alta autoexigencia, así como una elevada sobrecarga al ejercer un doble rol (el doméstico y el laboral), ya que siempre a la mujer se le ha atribuido el rol de cuidadora informal de personas dependientes (niños y ancianos), lo que podría implicar un estilo de vida perjudicial para su salud y derivar en lo que se denomina una hiperfrecuación de los servicios sanitarios.

Además las mujeres son más proclives a ser diagnosticadas de ansiedad y depresión, trastornos que generan una sensación subjetiva de impotencia, así como de indefensión aprendida que en muchos casos impiden a la persona darse cuenta de sus necesidades y buscar ayuda (limitaciones en el acceso, es decir en la capacidad de manejar ciertos recursos) y por consiguiente en el control de los mismos, ya que es muy posible que hayan aprendido creencias inadecuadas sobre su estado general de malestar constante.

Aparece asimismo en personas que han sufrido violencia de género y abusos sexuales durante la infancia. ¿Y

quiénes sufren más estas situaciones en la inmensa mayoría de contextos?: las mujeres.

¿Por qué hay más mujeres con FM que hombres? Porque la FM es una enfermedad de las emociones y las mujeres somos más emocionales y los hombres más mentales (por regla general). También porque la presión se ejerce más sobre la mujer; no hay más que echar la vista atrás a los últimos siglos donde la mujer ha sido relegada al ámbito doméstico y al de la crianza.

Algunas recomendaciones

Los medios paliativos para el tratamiento del FM van encaminados a disminuir el dolor y la fatiga, a mejorar el sueño y los niveles de actividad, la adaptación y la calidad de vida de las personas, así como a mantener la funcionalidad e incrementar la capacidad de afrontar la enfermedad y mejorar el bienestar psicológico.

- Se recomienda seguir una dieta equilibrada que incluya una alimentación basificante (rica en minerales como magnesio, calcio, potasio y pobre en sodio, hacer un buen aporte de antioxidantes, como la vitamina A, C, E, selenio, zinc, y fitoquímicos como los flavonoides o la quercetina, y una ingesta correcta de vitamina D para asegurar la correcta absorción de calcio a nivel intestinal.

Es muy importante el ejercicio físico, como el caminar, nadar, bailar, ir

en bicicleta (ejercicio aeróbico) donde poco a poco se irá incrementando la frecuencia, también ejercicios moderados de fortalecimiento muscular (bandas elásticas, pesas, etc.). El objetivo de estos ejercicios es mejorar la fuerza, resistencia y potencia muscular.

También se recomiendan ejercicios de estiramiento o flexibilidad (yoga, pilates), para mejorar la flexibilidad muscular y de los tejidos blandos.

- Determinados tipos de masaje son también beneficiosos también, siempre que estén administrados por profesionales acreditados, como osteópatas sacrocrales o fisioterapeutas especializados.

- Terapias alternativas: como Shiatsu, Reiki, Tai-Chi, ozonoterapia, acupuntura, yoga, homeopatía, meditación, técnicas de relajación (método de relajación Jacobson, biofeedback, hipnosis...).

- Psicoterapia: la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia conductual (TCO) operante están demostrando una fuerte evidencia sobre el efecto beneficioso de la TCC sobre el control del dolor, malestar físico y el estado de ánimo, y hay también evidencias sobre el efecto de la TCO en la reducción del número de visitas médicas entre los pacientes con FM. TM

Twitter @Psicozara

MEDICINA INVISIBLE

*Chamanismo,
desenmascarar al ego*

Martín Ribes

Terapeuta Chamánico y
Transpersonal. Formador
en Chamanismo Práctico



Recientemente un cliente vino a consulta preguntando cuál era el mensaje que traía su accidente en la rodilla. Me gusta cuando alguien ya entiende el idioma de las enfermedades y tiene claro que lo que les sucede no es una casualidad sino un recado de crecimiento que su Ser quiere transmitirle para ajustar el rumbo. Como hace un GPS: recalculando la ruta. Con esta comprensión se están haciendo responsables de sus vidas y se abstienen de culpabilizar a los demás o a la mala suerte de lo que les acontece, entendiendo la vida como un *todo benéfico* con el que aliarse porque siempre juega a nuestro favor. Éstos son, a mi modo de ver, los verdaderos guerreros contemporáneos. Aquellos que no se acomodan, no luchan contra espejos ni caen en la queja estéril pretendiendo que los demás, el gobierno, el banco, el médico, papá o mamá, solucionen sus conflictos. El guerrero no viene a consulta para que el terapeuta lo sane dándole una pildorita color verde. Viene a trabajar, a hallar las respuestas por sí mismo, a desenmascarar a su ego y a darse cuenta de que está donde está por sus creencias, por su interpretación del pasado y por su actitud. Nada que no pueda ser remitido. Él lo hizo, él lo puede deshacer.

Dijo Aristóteles que no se puede desatar un nudo sin saber cómo está hecho. El cuerpo humano —y el del resto de los seres vivos— está dotado de un poderosísimo sistema

de autorreparación encargado de subsanar cualquier desperfecto. Poseemos toda una farmacia interior capaz de suministrar todos los remedios necesarios para restaurar cualquier herida física, mental o emocional, y devolver al organismo a su estado de homeostasis. Baste observar cuando nos hacemos un corte en la piel como en el mismo instante comienza el proceso de curación que en poco tiempo no dejará apenas el más leve indicio. Sólo cuando un organismo está severamente perturbado —y el flujo de órdenes son contradictorias— se obstaculiza el proceso natural de autosanación.

Los pequeños problemas y grandes traumas que experimentamos, se instalan en nosotros, viven en nuestro cuerpo y bloquean el flujo de energía. La Sanación Chamánica busca que la gente entienda por qué no se cura y cómo puede hacerlo, cómo la energía se distribuye por todo el cuerpo y qué genera, fortalece o debilita esa energía. Al entender la energía emocional, psíquica y espiritual, conoceremos nuestro poder personal, así podemos evaluar nuestra vida, necesidades, interacciones y saber cómo se está afectando nuestra energía y, entonces, aprender a redefinirnos y hacer cambios. Sin embargo, el cambiar, a veces, resulta más aterrador que la enfermedad, pero la sanación es un proceso en el que tenemos que participar activamente.

Es entonces cuando el cliente es acompañado a realizar

un viaje chamánico con el propósito de que su animal de poder lo lleve hasta su rodilla y le muestre qué enseñanzas trae. En su visión su animal de poder, la Hormiga, lo llevó a ver a la Serpiente. La Serpiente es la Gran Sanadora, la encargada de ejecutar la Medicina Invisible. Aparece en la mitología de la mayoría de las culturas. La kundalini para los yoguis, que cuando despierta destruye a su paso todo aquello que bloquea el crecimiento. La vara de Hasclepio, dios de la medicina para los griegos, quien llegó a dominar el arte de la resurrección y cuyos atributos eran representados por una serpiente que se encontraba enrollada en un bastón. La serpiente cósmica, aquella que se aparece en las visiones bajo la influencia de la planta medicinal y psicoactiva, ayahuasca, y que representa nuestro propio ADN. De ahí que nos ayude a revisar y purgar aquellas memorias negativas enterradas en el sótano del alma para que salgan a la luz de la conciencia.

Y esto fue precisamente lo que hizo

la serpiente con mi cliente. Lo llevó a una habitación que representaba su rodilla, sintió mucho dolor y se le mostró una imagen de su niñez, en el colegio, en la que fue doblegado y humillado por un chico más mayor. Le tocó arrodillarse físicamente y a partir de entonces, para esconder ese dolor y humillación, decidió no doblegarse ante nadie. Se volvió inflexible y se llenó de orgullo negativo. Por mantener esta postura tomó decisiones que limitaron su crecimiento personal y espiritual y le ocasionaron mucho sufrimiento. La vida, a través de un accidente de rodilla, le estaba anunciando que era hora de soltar, de cambiar de actitud y flexibilizarse. El accidente le estaba mostrando que debía aliviar su cólera dirigida hacia sí mismo por no poder vengarse del agresor en su infancia. Se estaba golpeando a sí mismo. La serpiente también le dijo que el accidente le permitía recurrir a otros para que se compadecieran de él y lo atendieran. Se le mostró que su crisis se le apareció en la pierna y más concretamente en la rodilla por-

que tenía miedo a avanzar en su crecimiento, ya que esto implicaba tener que doblegarse, cambiar de dirección y ser flexible.

Recibir este mensaje con el corazón abierto requiere agallas. Suerte que en el momento de recibirlo contamos con nuestro animal de poder, esa fuerza psíquica que nos empodera y permite asentar e integrar la experiencia en nuestra conciencia. Para curarnos, es imperativo que renunciemos al pasado y que perdonemos a todos aquellos, incluidos nosotros mismos, por no ser como hubiéramos deseado que fuesen. El Amor todo lo disuelve. La próxima vez que te duela algo en vez de tomarte una aspirina prueba a preguntarte "¿quién creo que no me ha querido hoy?". TM

En octubre del 2014 empieza en Valencia la VI Edición de la Formación en Chamanismo Práctico Contemporáneo. Un curso de cinco meses de duración impartido por Martín Ribes. Más información en www.epopteia.es

FORMACIÓN EN CHAMANISMO PRÁCTICO



TALLER BÁSICO CHAMANISMO PRÁCTICO

TRES CONVOCATORIAS:

16 - 18 de mayo, 1 - 3 de agosto y
3 - 5 de octubre 2014, en Valencia

El Viaje Chamánico
El Animal del Poder
Los Espíritus Guía y Maestros de Ayuda
Introducción a la Realidad No Ordinaria
Los Espíritus de la Naturaleza
Residencial

Imparte: Martín Ribes - Terapeuta Chamánico y Transpersonal. Formador en Chamanismo Práctico.

Información y reservas: info@epopteia.es · 615 856 360 · www.epopteia.es

SABIDURÍA DE LA NO ACCIÓN

Principios de Wu Wei



Stuart Wilde

En los escritos de los antiguos maestros taoístas existe un concepto llamado Wu Wei, que es la idea de no acción. Al principio es difícil de entender. Wu Wei enseña que en la no-acción el sabio gana todo; que en la quietud, la meditación, la serenidad emocional, el sabio obtiene el conocimiento del poder divino, del Tao eterno. Y que en la eternidad, él o ella tiene de todo, por lo que no hay necesidad de lucha para ganar cosas materiales. En el ambiente moderno, la simplicidad taoísta no funciona tan bien. Tenemos que trabajar para mantenernos y pagar el alquiler, debemos participar en experiencias modernas que no estaban disponibles en el año 500 a.c. cuando se escribió el Tao.

Hemos encarnado en este momento particular para experimentar las maravillas del mundo moderno. Ne-

cesitamos esas experiencias para poder crecer. Por lo tanto, la falta de acción, en el contexto moderno, tiene que ser ligeramente modificada. Sin embargo, podemos tomar el espíritu de Wu Wei y llevarlo a nuestra vida para afirmarlo.

Wu Wei es el flujo sin esfuerzo. El concepto se vuelve evidente cuando se compara la diferencia entre luchar y trabajar. La lucha se inclina emocionalmente por un objetivo, una meta-anhelo que presiona por la sensación de su falta, tratando de obtenerlo. Eso es luchar.

El trabajo avanza implacablemente hacia su objetivo, un paso a la vez, en forma organizada y disciplinada.

En mi libro "La vida nunca significó ser una lucha" discutí el hecho de que muchas personas consideran la lucha por ser honorable. Es un poco tonto, de ver-

dad. No hay nada honorable en la lucha. Por lo general, si usted está luchando hay algo que está mal. Hay una gran diferencia entre la lucha y el esfuerzo. La lucha es la acción negativa vinculada con la emoción: lucha para terminar el trabajo, lucha para calificar, lucha por ser aceptado, lucha para llegar a fin de mes...

El esfuerzo es una parte natural de la existencia humana. No se puede caminar hasta el supermercado sin esfuerzo, habrá que quemar calorías para llegar allí, comprar los comestibles y regresar a casa. El esfuerzo es natural.

Si se encuentra luchando, inmediatamente debe buscar qué emoción hay detrás.

En general, usted encontrará que está luchando porque el objetivo que trata de lograr no es otro que llegar lo suficientemente rápido. Por ejemplo, usted podría tener un cierto compromiso financiero que requiere dinero rápidamente. O puede estar luchando porque sus acciones son incorrectas. A veces usted está intentando convencer de algo a otra persona que no quiere saber nada de eso.

A veces la lucha viene de tener demasiadas cosas que hacer, lo que significa que su vida no está organizada. O la lucha puede provenir de la frustración de haber fijado un objetivo en un determinado período de tiempo sólo para descubrir que la vida se lo niega.

Poder silencioso

De lo que se trata es aprender a consolidar nuestro poder silencioso. Wu Wei es en realidad paciencia y fluir –salir de la resistencia e ir hacia la simplicidad, sin tregua avanzando hacia su objetivo con la toma de conciencia, ajustando sus acciones como sea ne-

cesario–, moviéndose sin emoción y sin esforzarse demasiado. Manténgase dentro de su balance y capacidades, y confíe en la ley universal (el Tao) que le traerá las cosas que necesita.

La no-acción es la capacidad de delegar, ser paciente, a esperar para que las cosas se desarrollen naturalmente. Revise sus opciones en una meditación y decida qué camino seguir. Actúe con sus sentimientos, no con su intelecto.

Marcha atrás

Wu Wei se manifiesta en la capacidad de dar marcha atrás. El retirarse a veces puede ser el instrumento más poderoso en su bolsa de recursos. Es la capacidad de alejarse cuando las cosas no están bien, de dejar una relación si no funciona, de decir "no" cuando otros tratan de manipularlo para beneficio propio, o cuando las cosas no concuerdan con sus ideas o valores.

Cuando puede decir "no" es libre. Cuando está obligado por necesidad a actuar de determinada manera, no es libre. Usted está encarcelado.

Por lo tanto, Wu Wei es aceptar la vida sin forzar. Así uno es consciente del flujo y reflujo de las estaciones, consciente de la espiritualidad en todas las cosas y de la gran abundancia, de la fuerza divina. Se trata de saber cuándo actuar y no de actuar inconscientemente. Usted puede esperar, usted es eterno.

Conviene saber que la abundancia, las experiencias y las relaciones de verdadero valor sólo vienen cuando se está firmemente establecido. Cuando usted está equilibrado, el universo provee. Habrá siempre más allí. TM

An advertisement for the "17ª FERIA ESOTÉRICA, ESPIRITUAL y ALTERNATIVA" held from June 13 to 28. The background is a dark purple with a stylized owl perched on a branch on the left. The owl is black with white eyes and is set against a circular purple and white striped background. The text is in white and yellow. It lists activities: "Stands", "Talleres", "Consultas", and "Conferencias". At the bottom, it says "organiza Bindi" with the website "www.maykaybindi.com" and email "info@maykaybindi.com". There are several starburst graphics scattered throughout.

UN AÑO MÁS DE FESTIVA



Renovado festejo en la séptima edición de un gran encuentro. Imágenes que reflejan el espíritu del evento anual de TÚ MISMO

Un año más, FestiVa se convirtió en más que un foro de crecimiento personal. En su séptima edición, conferencistas, expositores y público en general se volcaron con entusiasmo en las dos jornadas, haciendo posible

que el gran encuentro como siempre se convirtiera en una feliz celebración. TÚ MISMO agradece a todos aquellos que hicieron posible FestiVa 2014, esperando que el año venidero volvamos con renovada programación y la ilusión que sostiene una propuesta que se supera continuamente. ¡Hasta el año que viene! TM

Música y meditación, conferencias y charlas informales durante el fin de semana en un ambiente pleno de energía.



MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía
Acupuntura
Osteopatía
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91



Lo íntimo y lo sagrado
Montse Batlle
Kairós

Conversaciones con personalidades de primer nivel procedentes de diferentes disciplinas y representantes de las grandes tradiciones espirituales, religiosas y científicas de Oriente y Occidente, que comparten sus experiencias con la finalidad de que iluminen el propio camino de búsqueda del lector.



¿Enfermo yo... pero por qué?
Christian Flèche
Obelisco

Por primera vez, y en colaboración con su hija Claire, Flèche explica a los jóvenes el sentido de las posibles enfermedades que puedan padecer. Ambos autores presentan una serie de sentimientos relacionados con las dolencias propias de la infancia y la adolescencia.



Las más bellas reflexiones sobre la vida
André Comte-Sponville
Paidós

Temas fundamentales como la muerte, el amor, el conocimiento, la libertad, la moral y la política abordados por uno de las grandes figuras de la filosofía popular, que ha captado la quintaesencia del pensamiento de los grandes autores y filósofos.



Biografía del silencio
Pablo D'Ors
Siruela

Basta un año de meditación perseverante, o incluso medio, para percatarse de que se puede vivir de otra forma. La meditación nos agrieta la estructura de nuestra personalidad hasta que, de tanto meditar, la grieta se ensancha y la vieja personalidad se rompe y, como una flor, comienza a nacer una nueva.



Circulo y centro
Francisco Peñarrubia
La Llave

Potente reflexión vivencial sobre el poder transformador del grupo terapéutico. El grupo es una purga contra el yo y a favor del nosotros, nos dice el autor. Aporta un foco poderoso y contundente sobre la esencia de lo humano: la interrelación. Y, al fin, nos salva con la misma medicina con que enfermamos.



Cenicientas y patitos feos
Marcelo R. Ceberio
Herder

Análisis agudo y sencillo de la intrincada trama de la desvalorización humana. En los cuentos infantiles como en la vida misma las personas buscan afanosamente la valoración personal en el entorno, convirtiéndose en enanos buenos, pobres víctimas, ayudadores o alumnos ejemplares.

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.

AFRIC ART.

Cursos: Alineamiento Cuántico, por Bee Jimpson; Cantos Armónicos, Jacob Helps, Espejo Obsidiana, Sergio Magaña; Radiónica Profesional, Moisés Salvador; Registros Akásicos, Luisa Blanca; Tarot Evolutivo, María José; Geometría Sagrada; José M. Arguix; Sueño Lúcido, Charlie Morley & Sergio Magaña. Terapias: Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, Eliminación de toxinas mediante Ionización Podal, Iridiología, Masaje Cuántico, Masaje Terapéutico, Shiatsu, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO, C/ Caballeros, 11, 46001, Valencia, teléfono 963 926 081. www.circuloatlante.es

BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 7, "El arte del bienestar"; el 14, "Romper las cadenas del apego", y el 21, "De la razón a la intuición". Asimismo, el viernes 30, a las 19, Guillermo Simó, de la Coordinación Nacional, ofrecerá una conferencia especial sobre "Claves para conseguir una felicidad sostenible", en el salón de actos del Instituto Luis Vives, C/ San Pablo, nº 4, Valencia. Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

MAYO EN LUZ INTERIOR.

Sábado 3, de 17.30 a 20.30, taller teórico - práctico "Las leyes universales. La Ley de Atracción y los 7 Principios Herméticos". Aportación: 20 €. Imparte Francisco Redondo (Instituto Mithila). Sábado 10, taller de Constelaciones Familiares. Imparte: Jonás Gnana. 60 €. Domingo 4, documental fórum "El Buda enseña". Domingo 18, ídem. "El maestro Jesús", su vida oculta. Ambos, de 18.30 a 20.30 hs. Aportación: 10 €. Imparte Francisco Redondo. C/ Bailén 4, pta. 2, Valencia, Tel. 616 669 068 y 644 417 044, www.centroluzinterior.es

TALLER DE LILI BOSNIC.

El domingo 18 de mayo, de 10 a 14 hs., en Manos Reiki, C/ San Vicente Mártir 78, 3º, 3ª, Lili Bosnic, reconocida terapeuta radicada en México, ofrecerá el taller "Ho'oponono: Arte ancestral de sanación hawaiano", donde también presentará el libro de su autoría que lleva el mismo título. Informes, 635 856 228, miriamlier@gmail.com

DANZA DEL VIENTRE.

Domingo 11 de mayo, de 11.30 a 14.30, taller de introducción a la danza del vientre en C/ Benlliure 28, puerta 1. Aportación, 15 €. Plazas limitadas. Informes, teléfono 654 793 333, lucianadanzaegipcia@gmail.com

SONOTERAPIA.

El poder curativo del sonido. Formaciones e intensivos de Sonoterapia. 15 y 29 de mayo, 2 y 10 de agosto y 13 y 27 de septiembre. La Cúpula, Alicante, alojamiento y comidas incluidos. Asociación de Terapia del Sonido, 966 482 312, 686 942 033, www.sonidosquesanan.net

SEMILLAS PARA EL CAMBIO

ENCUENTRO SOCIAL DE NUEVA CONCIENCIA

CASTELLNOU DE BAGES - BARCELONA - 21, 22, 23 y 24 de JUNIO de 2014



www.semillasparaelcambio.org



CHRISTIAN FELBER

OTRA ECONOMÍA ES POSIBLE

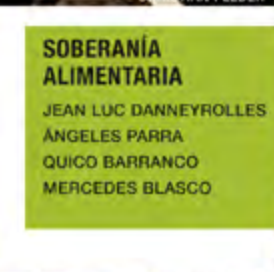
CHRISTIAN FELBER
JORDI GRIERA
MIQUEL VIDAL
VALENTÍN NÚÑEZ



FRANCISCO BARROSELL

VISIÓN HOLÍSTICA DE LA SALUD

FRANCISCO BARROSELL
JOSEP PÀMIES
GEMMA LLOP
PEDRO RODENAS



SOBERANÍA ALIMENTARIA

JEAN LUC DANNEYROLLES
ÁNGELES PARRA
QUICO BARRANCO
MERCEDES BLASCO



QUICO BARRANCO

CONCIENCIA PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD

COMUNIDADES
CRISTIANA, BUDISTA,
SUFÍ, KRISHNA...
JOSEP M. FERIGGLA



THUBTEN
WANGCHEN



ARCADI
OLIVERES

NUEVA ORGANIZACIÓN SOCIAL

ARCADI OLIVERES
PEP BERNÀDES
NATXO TARRÉS



IGNASI SALVATELLA

UNA EDUCACIÓN INTEGRAL

LLUÍS ROMANÍ
IGNASI SALVATELLA
LUIS FRUTOS
ORIOL JULIÀ



VIVIENDA SALUDABLE

JOSEP PUJOL
JOSEP PADRÓS
MONTSE MARSOL
SANTIAGO ROJAS



JOSEP PUJOL

CULTURA, ARTE, ARTES ESCÉNICAS Y MÚSICA

BURRUEZO & BOHEMIA
CAMERATA.
ECOFUSIÓ
WAKE UP - CHILL OUT



BURRUEZO & BOHEMIA CAMERATA