

# tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 85  
Julio  
2014



**EL TRABAJO  
DE SER DÍCHOSO**

**CONCIENCIA  
DE CAMBIO**

**EGOÍSMO  
INTELIGENTE**

## SEÑALES DEL PASADO

LOS IMPACTOS EMOCIONALES BUSCAN CAMINOS PARA EXPRESARSE. DESDE LA DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ES POSIBLE DARLES CAUCE Y ASÍ SUPERAR ENFERMEDADES Y DESAFÍOS SIN RESOLVER. ÁNGELES WOLDER LO EXPLICA Y DA LAS CLAVES DE ESTE SINGULAR MÉTODO

### TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL

Todos los viernes, de 11 a 13 hs.

Aportación: 5 €

Imparte: MAVI MOLL.

### CONFERENCIA "TRANSGENERACIONAL"

4 de JULIO, a las 19 hs.

Imparte: LUISA BLANCA.

Entrada libre

### ÚLTIMO SEMINARIO DE

### AROMATERAPIA

11 de JULIO, de 16 a 20 hs.

Aportación: 50 €

Imparte: ANA ROSELLÓ

Sesiones de **MASAJE y QUIRONASAJE**  
CON FISIOTERAPEUTA TITULADO,  
REIKI, FLORES DE BACH, NATUROPATÍA

Ponte al día en nuestros productos y programación de actividades  
Tienda online [www.dieteticaesencial.com](http://www.dieteticaesencial.com)

Disfruta de nuestros  
**ZUMOS NATURALES**  
hechos en el momento!

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

julio 2014  
85

## bienestar

- 04 EL TRABAJO DE SER DICHOSO.
- 06 KIT DE PIEDRAS PARA VIAJAR.
- 10 AFRONTAR LOS MIEDOS.
- 12 TRATAMIENTO DEL MAL ALIENTO.
- 14 LA ECONOMÍA DE AYUDAR A OTROS.

## entrevista

- 16 SOMOS PURA EMOCIÓN.

## interiores

- 20 LAS ESPECIAS DE LA VIDA.
- 24 CONCIENCIA DE CAMBIO.

## la otra realidad

- 28 EGOÍSMO INTELIGENTE.

tiempo libre 30. el escaparate 31.



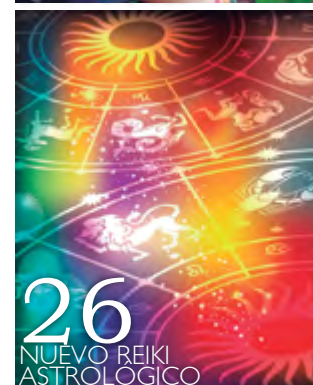
08

ASUMIR NUESTRA  
VULNERABILIDAD



22

CONECTARSE CON  
LA NATURALEZA



26

NUEVO REIKI  
ASTROLÓGICO

## tú mismo Staff

Editor  
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
Patricia Abarca, Carla Iglesias, Mar Tarazona, Marta Salvat,  
Fernando Sorribes, Raimon Samsó, Emi Zanón,  
Victor M. Flores, Ana Pérez, Sirio Simó

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



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

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

Impresión  
Set i Set Gráficas

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

# EL TRABAJO DE SER DICHOSO

*Del sentimiento de tristeza al sentimiento de felicidad*

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



La tristeza es una de las emociones básicas junto con la cólera, la alegría y el miedo. La pérdida de un ser querido, el conocimiento de una enfermedad, la pérdida del trabajo, el sentirse incapaz de algo, etcétera, pueden desencadenar estados de tristeza a veces muy profundos, siendo ésta una respuesta natural ante las situaciones dolorosas de la vida, y como tal, debemos expresarla permitiéndonos sentirla, pero eso sí, atentos al sentimiento y a lo que nos pasa, es decir, consciente de cómo reaccionamos ante el dolor y la manera como lo expresamos, de esa forma podremos controlar o conducir el sentimiento para no quedarnos estancados en él.

Algunas personas necesitarán estar solas para recomponer las grietas que les ha ocasionado el dolor, en cambio otras necesitarán el apoyo de quienes las rodean; la inten-

sidad, como sintamos la tristeza y como la expresemos, dependerá de la capacidad de la persona para superar las adversidades, entrando en juego muchos factores: genéticos, ambientales, de nuestra historia de vida, etcétera.

Se tiende a confundir algunos estados de tristeza con la depresión; sin embargo, se trata de dos realidades muy diferentes. La tristeza es una emoción necesaria, propia y natural en el ser humano, presentándose asociada a sentimientos como la rabia o la ansiedad, y soliendo mantener una evolución lógica, en la cual, tras los necesarios reajustes existenciales y psicoemocionales -a veces de larga duración-, la persona vuelve a su estado normal. La depresión, en cambio, es una enfermedad, o mejor dicho, un síntoma psicológico que surge como respuesta ante hechos traumáticos, carencias o desequilibrios, asociándo-

se a sentimientos de desesperanza, baja autoestima y a una incapacidad para reaccionar ante sucesos placenteros, acompañándose, además, de una tendencia psíquica de carácter genético que propicia la respuesta inadecuada frente a los hechos de la vida; por esta razón no todas las personas que han sido maltratadas en la infancia o que viven un hecho traumático caen en depresión.

La tristeza es una respuesta específica, una expresión necesaria del dolor que se siente ante un hecho puntual y definido; la depresión, sin embargo, obedece a un desequilibrio más profundo que tiene que ver con los esquemas mentales, las creencias y las estrategias con las que la persona ha aprendido a adaptarse y a mirar la vida, siendo necesario un apoyo farmacológico y psicoterapéutico que le permita, por una parte, relajar el estado en el que permanece y, por otra, clarificar y

transformar aquellos esquemas enquistados, aprendiendo estrategias psicológicas que le ayuden a enfrentar con una actitud menos dañina la vida.

Lamentablemente, la generalidad de las depresiones son tratadas sólo farmacológicamente sin un complemento terapéutico conductual, adecuado, que ayude a modificar estos esquemas negativos, viéndose muchas veces estas personas obligadas a medicarse eternamente sin observar una mejoría real en el tiempo, y además estigmatizándose a sí mismas y hacia su entornos como depresivos crónicos, con lo cual se encierran en un círculo sin salida, al reforzar el sentimiento autodestructivo que subyace en toda depresión y que es el reconocimiento oculto de una profunda rabia consigo mismo, rabia que termina transformándose en su peor enemigo.

Se dice que la época actual es la civilización de la depresión debido al número de personas que sufren depresión o que padecen un cierto sentimiento depresivo. Según lo observado a través de mi trabajo, cuando emerge este sentimiento de tristeza no es por la pérdida de una persona real ni de un objeto material sino la pérdida de algo interno que se siente que se ha perdido o se ha destruido. La persona por una parte siente que necesita aquello que ha perdido, pero por otra lo oculta o se lo niega a sí misma, tal vez porque sabe que ha perdido algo aunque no sabe exactamente "qué" es, o porque no sabe cómo encajar el sentimiento, o porque sabe que el afrontarlo requiere un cambio y se resiste al cambio. Sea como sea, de ahí emerge el sentimiento de culpa por no ser feliz y, simultáneamente, el sentimiento de rabia o desprecio hacia sí mismo. Cuando las personas -incluidos los adolescentes- culpan a los demás por su infelicidad, en el fondo lo que hacen es ocultar la propia rabia hacia ellos mismos.

El sentimiento de felicidad no es

algo que podamos obtener de lo que nos rodea o de quienes nos rodean, es algo que se puede lograr y mantener únicamente con esfuerzo y trabajo personal; requiere movilizar energías y estrategias de conducta que debemos ejercitar a diario, incluso los optimistas y los que gozan del sentimiento de felicidad por naturaleza propia. Del mismo modo, como ejercitamos nuestro cuerpo para mantenerlo sano y sentirnos bien con él -haciendo ejercicio y esforzándonos en llevar una alimentación adecuada privándonos de otras cosas que nos gustan, y aún más si la genética no nos ha otorgado una salud recia o un cuerpo esbelto-, necesitamos también, trabajar para sentirnos felices, esforzándonos en ejercitar la mente y el espíritu, revisando y transformando aquellos esquemas dañinos, o aquellas conductas viciadas en las que nos hemos acomodado, estar atentos a la forma como dirigimos nuestros pensamientos, como sentimos y pensamos respecto a quienes nos rodean, de

qué forma usamos nuestro lenguaje, cómo y en qué momento emitimos juicios, observar si nos detenemos en los detalles y en la belleza que la vida nos ofrece a cada momento, si hacemos un esfuerzo por reorganizar nuestra vida, o simplemente permanecemos enfrascados en pensamientos autodestructivos, asumiendo el papel de víctimas de lo que nos pasa.

Si queremos luchar por la felicidad o aprender a ser optimistas, debemos librarnos de la inmovilidad y la pereza que nos impiden descubrir lo que verdaderamente somos: lo que nos hace vibrar, las capacidades y los recursos que poseemos, pero también tener muy claros nuestros límites. Si estamos confusos o no sabemos por dónde comenzar, pidamos ayuda, ya que en la vida escasamente nos enseñan a descubrir la propia naturaleza y lo que debemos hacer para sentirnos felices.

¡Os deseo un buen verano! <sup>TM</sup>

<http://procreartevida.wordpress.com>

## TALLERES CREATIVOS

/

## SESIONES TERAPÉUTICAS

*Explora tu capacidad de sanación  
y tu creatividad*

Patricia Abarca

620865224 - [procreartevida@gmail.com](mailto:procreartevida@gmail.com)

<http://procreartevida.wordpress.com>

# KIT DE PIEDRAS PARA VIAJAR

*Compañeras para el camino que nos espera*



**Carla Iglesias**  
Aqua Aura

Los minerales ya forman parte de nuestra vida cotidiana y en esta época del año es inevitable pensar qué piedras son importantes a la hora de irnos de viaje. Aquí siguen algunas sugerencias de como formar un "kit de piedras viajeras".

**Turmalina negra:** piedra protectora a todos los niveles, físico, es-

piritual y mental.

**Cuarzo transparente:** una punta natural nos ayudará a elevar nuestra vibración y nos servirá de conexión con energías sutiles de alta vibración en cualquier parte. Es importante antes del viaje limpiar bien esta piedra y hacer una pequeña meditación para entrar en contacto con su energía. Podremos dejar la piedra durante diez minutos en las manos y colocarnos en

postura de meditación. Después de 3 ó 4 respiraciones sentimos la energía del cuarzo y mentalmente lo programamos para que nuestro futuro viaje sea pleno, seguro y adecuado para nuestro ser.

**Malaquita:** piedra imprescindible para curar cualquier tipo de dolor físico, actúa a nivel local. Es importante lavarla y secarla bien.

**Amazonita:** esta piedra nos armonizará con las energías del nue-

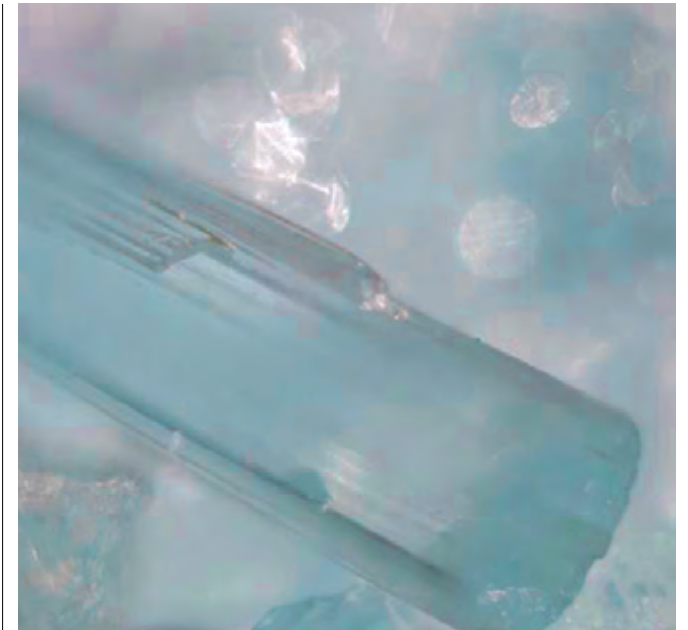
vo lugar donde nos desplazemos. Es una piedra relacionada con los cambios en general, conectándonos con las vivencias que el nuevo lugar nos tiene preparado.

Lo último y más importante es acordarnos que siempre que estemos en la naturaleza y queramos "recoger piedras" de un lugar; debemos pedir permiso a las energías de ese lugar. Luego observamos "señales" de la misma naturaleza... si son positivas como ver mariposas, flores o tener sensaciones especiales, la respuesta es **sí**. En cambio, si después de pedir permiso y de recoger el mineral, nos caemos o nos muerde algún insecto, tropezamos con algo o tenemos una "mala" sensación, la respuesta es **no**.

Al final de nuestro viaje no estaría de más hacer un agradecimiento a las energías de luz que nos han acompañado.

¡Disfruten del verano! <sup>TM</sup>

[www.facebook.com/aqua.aura](http://www.facebook.com/aqua.aura)



*En la edición de junio la ilustración del artículo firmado por Carla Iglesias sobre la aguamarina debía ser ésta y no la publicada.*

# AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras

Ventas al por mayor  
Tel. 609 250 427

NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

BÚSCANOS EN FACEBOOK

GUILLEN DE CASTRO, 17- ESQUINA JESÚS (FRENTE A HACIENDA)

Tel. 963 524 854

# ASUMIR NUESTRA VULNERABILIDAD

*La evolución de la mujer ha descolocado a muchos varones*



**Fernando Sorribes**  
Escritor

Somos varias las generaciones acostumbradas, y para esto evidentemente hay que generalizar, a que en nuestras casas, a una hora avanzada de la tarde, oíamos abrir la puerta y con un sonido inconfundible de llaves se nos daba la señal... el hombre de la casa había llegado. El proveedor del sustento, el antiguo cazador, volvía y se debía procurar que todo estuviera en orden. Merecía la atención, el cuidado de la mujer y el respeto de sus hijos. Desde su sofá, poco más que dar dirección y normas, en el mejor de los casos alguna muestra de cariño hacia la

familia. Los papeles estaban claros. No había duda respecto a quién era el rey de la casa, y ese no era el niño más pequeño.

En cuestión de unos pocos decenios, en las sociedades más adelantadas ese papel ya ha sido, no sólo puesto en cuestión, sino revocado. La inevitable y justa evolución de la mujer ha descolocado a muchos varones que han visto tambalear ese cómodo sofá. Aún habiendo mucho recorrido por hacer, es verdad que muchos comienzan a aceptar, y digo comienzan con razón desde una perspectiva histórica, que la mujer tiene los mismos derechos, dentro y fuera

del hogar. Comienzan a aceptar que no es suficiente con trabajar y llevar el pan a casa, la mujer también lo puede llevar, cuando no lo llevan solo ellas en tiempos de crisis como este, y en cualquier caso el trabajo dentro del hogar no es ninguna tontería como muchos varones ya han podido comprobar en sus carnes. Para ser respetado y admirado hay que ganárselo cada día.

Los hijos adolescentes no tienen como un referente al padre, después de muchos años viendo a un desconocido que se iba pronto de casa, a hacer no se sabe muy bien qué, y viendo dónde han conseguido llevar a la sociedad actual. Además nos encontramos con nuevas estructuras de familia donde, por ejemplo, la figura paterna no es el progenitor o donde la madre debe hacer las dos funciones. Se ha tambaleado la figura tradicional del hombre de la casa y muchos no encuentran acomodo en la nueva sociedad. Se recluyen en sí mismos y la dureza e indiferencia, tanto la inculcada desde pequeños como la fomentada desde diversos ámbitos, les está llevando hacia la soledad y la frustración.

## Perder el miedo

Hay muchos hombres que se sienten solos, que tras las capas protectoras del trabajo, el que lo tiene, y las conversaciones sobre temas sociales, económicos, políticos, incluso las que teorizan sobre temas espirituales, no encuentran esa confianza sobre sus emociones reales, es más, se resisten a plantearse cómo son en su ser más profundo, el famoso "conócete a ti mismo". Encuentran acomodo o distracción en

prácticas o actividades que siguen ejercitando su lado masculino, que tienen que ver con la acción y la competitividad. Pero al intentar encontrarse con ellos mismos, sienten que les falta algo. Algunos tienen la suerte de tener a su lado una mujer que les complementa y con quien sí se atreven a enseñar su vulnerabilidad, palabra clave para poder construir un cuerpo emocional fuerte.

Ese es uno de los deberes del hombre hoy día, perder el miedo a mostrar su vulnerabilidad, sus emociones más escondidas. Perder el miedo a la inseguridad que la libertad ofrece, sí, porque la libertad auténtica supone arriesgarse a dar pasos en suelos desconocidos. La seguridad que proporcionaban las normas socialmente establecidas desaparece, y eso es bueno. Debemos aprovechar esa

parte de la crisis para aprender a ser libres de verdad y eso no es posible si no asumimos nuestra vulnerabilidad, no solo con la mujer amada, sino con otros hombres. Conocer nuestros puntos débiles, esos que acompañan o que nacen de nuestra llamada sombra cuyo origen puede estar en traumas que ni siquiera sospechamos, es imprescindible.

Hay que acabar con el tópico de que el ser, ya no digo hombre, más fuerte y poderoso es el que más aguanta, el más duro. Hay un concepto diferente y más poderoso de poder, valga la redundancia, el que se ejercita cuando pones tus ojos, tu corazón allí donde hay más necesidad y vuelcas tu energía en ello. Ese ejercicio es el que puede proporcionar una nueva raza de hombres y mujeres que cambiará el mundo. <sup>TM</sup>

**CREA EL CAMBIO QUE QUIERES EN TU VIDA**

**TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS**

- Kinesiología del Alma
- Biomagnetismo Holográfico
- Restauración Bioenergética
- Kinesiología Psicoenergética
- Test de Alimentos
- Homeopatía
- Fitoterapia

**CURSOS DE KINESIOLOGÍA EN VALENCIA**

- Kinesiología del Alma
- Touch For Health
- Kinesiología Esencial
- Liberación de la ATM

**OLGA LAVA MARES Terapeuta e Instructora**

Cita previa: 679 320 928  
www.olgalava.com

# AFRONTAR LOS MIEDOS

*Vivimos muchas y repetidas veces situaciones límite que nos deberían motivar a actuar y cambiar*



**Marta Salvat**  
Coach

**S**i te encontraras por accidente en la selva, después de la colisión inesperada del avión que te llevaba hasta Honolulu para disfrutar de unos días de merecido descanso o quizás a otra ciudad por motivos de trabajo, y tuvieras que buscarte la vida para sobrevivir..., no tendrías más remedio que actuar. Después de los primeros minutos para valorar tu estado y darte cuenta de la magnitud de la situación, tendrías reacciones diversas que posiblemente te sacudirían emocionalmente. Estarías en shock. Y sin nadie cerca. Al menos a primera vista.

Ponte en situación. No hay más supervivientes. Sientes desesperación. Pánico. Te puedes permitir unos momentos de desconsuelo, de gritar, llorar, no aceptar, pero sigues estando solo. Por fin y a pesar de la incertidumbre de no saber si alguien vendrá a por ti, de desconocer si cerca hay vida civilizada, de si encontrarás en lo que

parece una selva alimentos, agua potable y un espacio lo más cómodo posible para descansar y resguardarte de posibles tormentas o animales salvajes, de sentir angustia por no tener un sistema para comunicarte con el exterior... a pesar de todo esto, ¡actúas!

No existe la posibilidad de no hacer nada. Enfadarte e indignarte es inútil. Reclamar a la compañía aérea en estos momentos está fuera de lugar. Luchar contra lo que es, es en vano. Sólo tienes una única opción: aceptar y actuar.

Una vez pactas con la aceptación, el instinto de supervivencia te empuja a moverte, hacia cualquier dirección, a buscar lo básico para aguantar unas horas, quizás días o quién sabe. Aun con miedo, te mueves. Y en el movimiento te vas olvidando del miedo, hasta darte cuenta de que dentro de ti hay una fuerza máxima que te empuja a moverte. Con cansancio extremo, con mil preguntas sin respuesta inmediata, con sensaciones y emociones

que afloran a borbotones.

Pero actúas y te mueves. Y en las pausas para tomar aliento te sorprendes de tu capacidad de reacción y superación a todos los niveles. La acción deja las emociones en un plano secundario. Ahora, en este momento, no son prioritarias. Lo prioritario es moverte. Sin movimiento, te expones a las inclemencias y al misterio de la selva, a no tener el control sobre tu vida, por insignificante que se haya convertido en solo unos segundos.

Pero, ¿cómo ha podido suceder esto? ¡No estaba planeado! Claro, siempre existe la posibilidad de un accidente, pero... ¡todo iba tan bien! Bueno..., más o menos. Sabías quién eras, tenías un trabajo aunque con muchos problemas, acababas de cortar con la novia, las cuentas en el banco estaban en números rojos, sufrías migrañas los fines de semana...

Quizás no todo fuera tan bien. Pero ahora todo eso queda muy lejos. ¿Realmente tenías problemas? Tu nueva situación sí te parece preocupante. Pero no hay tiempo para análisis ni conjeturas. Hay que moverse. Lo que importa ahora es la acción.

Por eso, a pesar del miedo, actúas. Con todas las consecuencias. Y todos los problemas que estaban en tu vida de verdad... ahora pasan a ser totalmente relativos. No sabes en qué dirección ir, pero vas. Intentas encontrar un lugar en el que poder

ubicarte, descubrir dónde estás, con quién estás y qué puedes hacer para recuperar tu vida.

## La realidad

En nuestra selva diaria (la parte de nuestra vida en la que sentimos que luchamos demasiado), el miedo nos impide movernos, actuar o tomar decisiones para mejorar la situación. Vivimos muchas y repetidas veces situaciones límite que nos deberían motivar a actuar y cambiar, pero el miedo sigue bloqueándonos, las dudas nos torturan y no somos capaces de tomar decisiones. Permitimos, consciente o inconscientemente, que la tribu (los compañeros de trabajo, la familia, nuestra pareja...) decida por nosotros.

Pensamos que las cosas ya cambiarán, que en algún momento el viento soplará a nuestro favor. Y nos convertimos en zombies. En cierta manera nos apoyamos y escudamos en la tribu. Nos olvidamos de que nuestra vida es solo nuestra y que somos responsables de ella al 100%. Nosotros debemos llevar el control. Las riendas son nuestras. Lo podemos hacer mejor o peor, pero hoy es lo que sabemos hacer. Y no hacemos las cosas mal adrede, ni herimos a posta, pues sabemos que trae consecuencias a largo plazo. Hacemos y deshacemos según nuestro nivel de conciencia actual. Sin más.

Vivimos nuestro camino apren-

diendo y evolucionando, cada uno a su velocidad, pero ante todo honrando la vida que se nos ha dado. Y en esta honra está el poder que tenemos sobre nuestra vida y la reflexión de que evidentemente tampoco podemos tomar ni manipular la vida de otros ni a un mínimo nivel. Ceder el control de nuestra vida (inocentemente podemos hacerlo sólo con una simple toma de decisiones: dejar que los padres decidan nuestra carrera, permitir que alguien nos falte al respeto, ceder ante las opiniones del cónyuge...) es dar a los demás el poder sobre ella, volviéndonos vulnerables y esclavos a sus deseos, pues de no satisfacerlos, llegaría el enojo y el enfado, y el malestar que ello conlleva.

¿Qué tiene que sucedernos para reaccionar y movernos? ¿Es necesario tocar fondo? ¿La vida nos tiene que poner en una situación de límite extremo, o de vida o muerte? Esta es la diferencia con la selva de verdad. Allí, completamente solos, expuestos al peligro (a lo desconocido) y totalmente vulnerables, decidiríamos (qué remedio) y nos moveríamos. Aquí, en nuestra vida, seguimos sin afrontar el miedo... <sup>TM</sup>

*La autora ha sido cuatro veces campeona en baile deportivo de España y finalista en un campeonato mundial. Coach en reeducación mental y de conducta, conferencista, autora de "Manual de supervivencia". Info: [www.spaceforcoach.blogspot.com.es](http://www.spaceforcoach.blogspot.com.es)*

MIGUEL LÓPEZ DELGADO

Naturopatía  
Acupuntura  
Osteopatía  
Quiropraxia

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

# TRATAMIENTO DEL MAL ALIENTO

## Halitosis. Tercera parte

**Mar Tarazona**

Colegiado N° 1794

Ya que con mayor frecuencia las causas de la halitosis son de origen oral, lo que primero debe ser evaluado y tratado es la boca.

### Tratamiento oral

• Higiene oral: lo correcto es cepillarse los dientes después de cada comida principal, con efecto barrido desde la encía hacia el diente. Hay que usar el hilo dental o el cepillo interdental para limpiar los espacios interproximales entre los dientes. No hay que descuidar la limpieza de la lengua ya que este órgano es la mayor fuente de halitosis.

Si se utilizan prótesis removibles, es recomendable mantenerlas limpias y no usarlas mientras se duerme.

La mayoría de las cremas dentales y enjuagues enmascaran el mal aliento temporalmente y no solucionan el problema.

• Tratamiento odontológico: es fundamental mantener una buena salud oral y visitar con regularidad al odontólogo.

### Tratamiento médico

Si el odontólogo determina que tiene la boca saludable y no se mejora con una buena higiene oral, habría que consultar con el médico para encontrar la causa del mal aliento.

Hay pacientes que consumen medicamentos que producen xerosto-

mía, lo ideal para contrarrestar este efecto es ingerir abundante líquido y estimular la producción de saliva. Estos estimulantes salivales conocidos como sialogogos tienen efectos adversos que siempre hay que valorar a la hora de utilizarlos. El mal aliento puede ser síntoma de ciertos problemas médicos, muchos de ellos son enfermedades de difícil tratamiento y se prolongan en el tiempo, por lo cual la halitosis puede llegar a ser permanente o crónica, y en este caso sólo podremos utilizar remedios paliativos.

### Alimentos

Lo ideal es tener una dieta rica en fibra que incluya granos enteros, junto con frutas y hortalizas frescas, que son ricas en antioxidantes.

Tomar yogur libre de azúcar, que tiene un cultivo vivo y nos ayuda a mantener lejos las bacterias que son responsables de causar mal aliento.

Hay que tener cuidado con los alimentos órgano-sulfurados como el ajo, la cebolla... evaluando de qué forma afectan a nuestro aliento ya que son buenos para la salud y descartarlos de la dieta no es beneficioso. Una rodaja de limón con sal puede ayudarnos si los comemos.

Beber té negro ayuda a mantener las bacterias lejos debido a uno de sus componentes naturales: los polifenoles. Otros té que sirven para

prevenir el mal aliento son el té verde, té de menta y el té con clavos de olor.

Consumir extracto de corteza de magnolia, se utiliza mucho en la medicina tradicional china como un poderoso antibacteriano. Se puede consumir en polvo y también en pastillas o goma de mascar.

Usar goma de mascar de canela, ya que tiene un aceite esencial vegetal (aldehído cinámico) que, además de dejar aroma fresco en la boca, ayuda a reducir el número de bacterias en la saliva hasta en un 50%. El chicle natural que tiene aceites de hierba buena o menta es bueno contra el mal aliento. También puedes mascar salvia.

Beber mucha agua (por lo menos 8 vasos) durante todo el día.

La albahaca, el romero, el perejil y el tomillo pueden ayudar a deshacerse del mal aliento. También puedes utilizar comprimidos de alfalfa.

El hinojo se puede utilizar para colocar en las encías y la lengua para deshacerse del mal aliento.

Hacer gárgaras con una cucharadita de miel y canela en polvo combinadas con agua caliente. Se debe hacer por la mañana y te mantiene el aliento fresco durante todo el día.

El aceite de árbol de té tiene elementos que pueden desinfectar la boca y deshacerse de las bacterias.

Se puede encontrar en pasta de dientes.

Los remedios herbarios funcionan no sólo para el mal aliento, sino también para la salud. No encubren la cuestión del mal aliento sino que trabajan para eliminar el problema. Cuando se padece halitosis crónica, el uso de la semilla de linaza nos puede resultar útil debido a sus ácidos grasos Omega-3, que pueden combatir las bacterias que causan mal aliento.

También puedes ayudarte de jugos naturales para intentar hacer desaparecer la halitosis:

1) Jugo con 250 gr. de zanahoria, 125 gr. de espinacas, 125 gr. de pepino y ½ vaso de agua. Beber 1/2 vaso después de las comidas.

2) Jugo con ½ remolacha, 1 pepino y 1 vaso de agua. Tomar un vaso a la semana. Potente limpiador hepático.

3) Jugo con ½ zanahoria, 1 manojo pequeño de col rizada y 2 ramas de apio. Tomarlo 2 veces por semana. Elimina las toxinas del hígado y tiene un alto contenido de clorofila, las vitaminas A, C y E.

4) Jugo con ½ manzana, 1 naranja y 1 manojo de espinacas. Tomar este jugo tres veces a la semana.

• Vitaminas: si tienes déficit de zinc puedes llegar a padecer de mal aliento. Deberías tomar suplementos de este mineral hasta alcanzar los niveles correctos. La falta de vitamina B también puede ser la causa, siendo entonces necesario tomar suplementos de vitaminas del complejo

B. Aumentar el consumo de vitamina C ya que estaremos reforzando las defensas del cuerpo y mejorando la salud de la boca.

• Bebidas alcohólicas: el olor proveniente de los pulmones no es de origen bucal, es el resultado del proceso metabólico del alcohol. Su intensidad depende de la cantidad de licor ingerido, así como del metabolismo de cada persona.

• Tabaco: el aliento del fumador siempre es de un olor característico, aunque dependerá de la cantidad, del tipo de tabaco, de la higiene de la boca y de lo que le afecte a cada persona. Siempre puedes usar remedios para enmascarar el olor.

• Consumo de café: estudios recientes indicarían que el café no produce mal aliento de manera directa, pero sí que puede influir negativamente en el sistema digestivo.

Por último, hay que llevar a cabo cambios en los hábitos que favorezcan la oxigenación de la boca ya que beneficiará la salud oral y la calidad del aliento exhalado. Ingerir buena cantidad de agua y jugos naturales diariamente. Consumir frutas en los intervalos de las comidas principales. Evitar el consumo excesivo de carne roja y productos lácteos. Debemos entender la halitosis como una situación propia de la naturaleza humana, que cuando aparece hay que tratarla y no permitir que cambie tu forma de vivir. <sup>TM</sup>



**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](http://www.clinicadentalmartarazona.com)



# LA ECONOMÍA DE AYUDAR A OTROS

*Llevamos demasiado tiempo mirándonos el ombligo*

Raimon Samsó



Leo los periódicos, escucho las noticias (en la actualidad, sólo económicas, aburridas), y también escucho conversaciones en los medios de transporte... y siempre oigo la misma cantinela: "todo está muy mal", "con la que está cayendo", "no hay dinero"... Me temo que llevamos demasiado tiempo mirándonos el ombligo, esperando que alguien nos saque las castañas del fuego, atrapados en el paradigma de la lamentación. No digo que la situación sea difícil, a veces terrible, pero lo que me importa ahora es responder a la pregunta: ¿cómo hemos llegado a esto?

Hace tiempo que tengo la sensación de que la humanidad lleva cincuenta mil años de confusión, de hacer lo que no funciona. Así va. Y lo que es peor: de repetir una y otra vez recetas que no funcionan y que nunca lo harán. Es tan absurdo como ver una misma película mil veces y esperar un final diferente.

Los políticos, todos, hablan de propuestas, de leyes, de paquetes de medidas... y una vez más tengo la sensación de que buscan las soluciones donde no están. Por eso auguro cien años de crisis o más. Es obvio que si seguimos aplicando soluciones que no lo son, y buscando respuestas donde no las podemos hallar, esta situación dejará de

ser una crisis para convertirse en la "nueva normalidad". Y a partir de ahí, abrir un período de cien años de normalidad.

La economía del "yo, sólo yo, y qué hay para mí" no tiene solución. Es "sinistero total". Sin arreglo. Y es así porque no se enfoca dónde están las soluciones. Y, ¿dónde están las soluciones? Cuando me preguntan esto mismo muestran mucho interés. Un segundo después, cuando les doy mi opinión, se giran con total desinterés y siguen buscando una "solución" agradable, cómoda, una "solución" que les guste aunque no sea una solución.

¿Mi respuesta? Casi se me olvidaba... "la economía de ayudar a

otros". Se que suena a "buenista", pero prefiero que me llamen "buenista" a ser un loco materialista. En un momento daré tres de claves de la economía de ayudar a otros; pero antes veamos cómo hemos llegado a esto.

Viene de lejos, de muy lejos. Resulta que iconos de la razón y la lógica como Descartes, Newton, Adam Smith, Darwin..., y muchos más por citar a los más célebres, metieron la pata. ¡Y de qué manera! Según ellos, el universo es una máquina de piezas separadas e independientes, de cosas, empujándose una a otra, en una lucha por la supervivencia siempre a costa del elemento más débil, y en una economía guiada por la "mano invisible del mercado" que lleva a sus agentes a buscar al máximo beneficio como único objetivo...

Me pone triste tanta ignorancia esencial, tan poca humanidad y visión. No me gustaría que mi hijo reciba un día esas pobres enseñanzas, en la escuela o en la universidad, como sucedió conmigo. Menos mal que he reaccionado y no he caído en el burdo engaño. Seguramente por eso no estoy en crisis.

La economía es un reflejo de nuestras creencias, paradigmas y de nuestra cultura. La crisis no es

casual, no hay nada en la realidad que no haya sido gestado en nuestra mente y en nuestro corazón.

Pero volvamos a "la economía de ayudar a otros". ¿En qué consiste? Es tan sencillo que cualquiera puede intuir, aunque no espero que lo entienda a la primera, que es el modo en que deberían funcionar las cosas desde hace siglos. Las tres claves:

- Cuando una empresa se preocupa —antes que de sí misma— por sus empleados, por sus proveedores y por sus clientes, es una empresa invencible porque activa una fuerza de ida y vuelta: quien ayuda es ayudado, tarde o temprano.

- Cuando un empleado se preocupa —antes que de sí mismo— por sus clientes, por su empresa, y por los proveedores, se convierte en un empleado próspero por esa misma y única razón.

- Cuando un proveedor se preocupa —antes que de sí mismo— por sus clientes, empleados y sus propios proveedores... pone en marcha una cadena de bondad capaz de cambiar el mundo. Y la economía.

No es una receta fácil, ni siquiera es cómoda, por no decir creíble a la persona promedio. Pero es obvio que nos hallamos muy lejos de la solución real, a la vista de las cifras

microeconómicas y macroeconómicas que manejamos. Sé que no es fácil explicarlo en un breve artículo, he escrito todo un libro sobre el tema, y que entender conceptos como capitalismo social, economía del bien común, liderazgo consciente, marketing espiritual, empresa iluminada... no es sencillo. Es más, resulta molesto, y al ego le resulta grotesco. Pero alguien tiene que mencionarlo.

Por suerte, los resultados no engañan: si una economía perversa por su egoísmo como la nuestra funcionara, no estaríamos en medio de una crisis terrible (mucho más profunda de lo que queremos admitir), ni yo estaría escribiendo este artículo. Estaríamos montados en el dólar, despreocupados sobre el tema y pensando en jubilarnos ricos. Pero no es así y no lo será en los próximos... ¿cien años dije? Pongamos mejor quinientos.

Siendo así por qué no probar con "la economía de ayudar a otros": buscar el éxito financiero de los demás para así poder tener nosotros éxito financiero. Si esto no funciona, al menos lo habríamos probado y por el camino habríamos hecho buenos amigos.

No tenemos nada que perder. TM

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



El coach de los coaches y de los "expertos"



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

[info@raimonsamsó.com](mailto:info@raimonsamsó.com)

# SOMOS PURA EMOCIÓN

*Impactos dramáticos que no hemos podido gestionar buscan expresarse a través del cuerpo. Ángeles Wolder, experta en Descodificación Biológica, aborda los complejos mecanismos que subyacen en nuestra estructura física y psíquica. Un camino hacia la toma de conciencia de temas sin resolver*

**-Ángeles, tu interpretación de qué es la DBO... ¿cómo la explicarías?**

-La DBO es un acompañamiento terapéutico en la búsqueda del origen emocional de un síntoma o bloqueo sufrido a causa de un evento que puede ser traumático, dramático, totalmente inesperado, y que se vive en soledad y no tiene expresión. Ésta es sobre todo la condición sine qua non: la persona no puede expresar lo que está sintiendo en ese instante y en ella se genera una confusión. No sabe bien lo que ha pasado y lo olvida totalmente.

**-Pongamos un ejemplo.**

- En la vida nos pasan cosas que comentamos diciendo: "he tenido un accidente" o "me han despedido del trabajo... me he peleado con mi pareja...", es decir, situaciones vividas de forma shockeante de las que puedo contar la anécdota, lo ocurrido, pero no lo que en ese momento de confusión he experimentado a nivel emocional. Puedo dar información, elementos que yo llamo anecdóticos, y contar una historia, pero no lo que ha quedado clavado en mí. El inconsciente lo mantiene guardado durante mucho tiempo hasta que el cuerpo necesita exteriorizarlo,

sacarlo, hacerlo presente ya que toda la energía negativa la archivamos hasta poder ponerla afuera.

**-¿Cómo ocurre esa exteriorización?**

-Se produce un sueño con algo relacionado, o un lapsus linguae, una confusión en una charla, etcétera. Emerge esa energía acumulada como si fuera una olla de presión cuyo interior intenta salir, y como no lo consigue porque la persona no puede expresar lo que ha sentido en aquel instante, el inconsciente busca otras opciones como los mencionados o los síntomas que pueden ser físicos, existenciales o comportamientos. No podemos ocultar esa información. El terapeuta en DBO lee toda esa parrilla de datos existentes y ve qué es lo que ha se ha vivido. ¿Por qué?, porque el órgano que está afectado, o el síntoma que se presenta, está hablando directamente de una emoción. El terapeuta une el síntoma o el órgano con la función biológica de este órgano y observa aquello que se ha vivido que sustenta el síntoma.

**-Es decir que a cada síntoma u órgano corresponde una función biológica...**

-Sí. Por ejemplo, una persona tiene problemas de

estómago. Esto quiere decir que una parte de su cuerpo cuya función biológica es digerir, está diciendo algo, responde a una situación que es "indigesta" o inaceptable internamente. El estómago "habla" porque seguramente esa persona tiene un modo de funcionar muy digestivo. Otro caso: si fuera algo inaceptable en el espacio de vida, de libertad, quizá "hablarían" los pulmones y serían otros los órganos implicados. Por lo tanto, los síntomas serían diferentes.

**-El inconsciente para la DBO es biológico, ¿por qué?**

-Porque, como decía antes, cada uno de los síntomas se apoya en una función biológica. Cuando una persona tiene un síntoma ubicado a nivel óseo, está indicando la función biológica que tiene el hueso, que sirve para la inserción de los músculos, de los tendones, ligamentos, pero sobre todo contiene la estructura del ser porque en ellos se encuentra la médula ósea. Nuestro cuerpo no es una ameba o un elemento sin forma, que sólo posee núcleo y pared celular; el cuerpo se sustenta en una estructura ósea. Por eso relacionamos los huesos con la estructura



*"Todo lo que una persona vive no es ninguna casualidad", afirma Ángeles.*

**Aurelio Álvarez Cortez**

## Quién es

Ángeles Wolder Helling estudió Fisioterapia en Argentina (Kinesiología según las titulaciones de aquel país americano) y trabajó en el área de la salud desde los 23 años. También ha cursado Antropología Social y Cultural, donde descubre una visión del hombre y el mundo más allá del propio mundo. Fue profesora de Anatomía de la Facultad de Medicina, de la Universidad de Buenos Aires.

En 2000 se forma como consteladora familiar, también en hipnosis, Sofrología, PNL y Descodificación Biológica, con la cual trabaja como terapeuta y formadora. Imparte cursos en España (Barcelona, Madrid, Tenerife, Sevilla, Valencia, Zaragoza) y Argentina. El próximo comenzará en octubre venidero.

Más información en la Escuela de Descodificación Biológica Original, teléfonos 961 853 258 y 600 269 851, [info@descodificacionbiologica.es](mailto:info@descodificacionbiologica.es)

del propio ser. Cuando un hueso está afectado decimos que la persona ha vivido una situación conflictiva en relación con su propia estructura.

**-¿Y si nos referimos a un accidente de tráfico, una causa externa, con resultados físicos traumáticos?**

-Todo lo que una persona vive de alguna forma no es ninguna casualidad, sino algo que corresponde a aquello que debe pasar en esta vida. No hay casualidades. Hay quienes tienen un accidente de moto, luego de coche, caminan y tropiezan, les cae algo y se quemán en la cocina, sufren múltiples accidentes. Para mí no es casualidad. Pero en el caso de un único accidente, tampoco. Ocurre en ese momento porque la persona está viviendo determinadas circunstancias que lo llevan a padecerlo. Y en el caso de que tuviera una fractura, le preguntaría "¿qué es lo que se ha roto en tu vida ahora?, ¿qué necesitas romper y en tu vida no puedes hacerlo?, o ¿qué cambio necesitas en tu vida que no te atreves a hacer y la vida misma te está exponiendo a ello?". No hay vivencias que vengan de afuera sino que la realidad que manifestamos es lo que necesitamos vivir.

**-¿La forma en que respondemos a esos sucesos dramáticos se relaciona con temas genéticos, hereditarios, o a estrategias aprendidas personalmente?**

-Por un lado, cuando una persona vive un drama hoy, ese drama está en relación con algún evento o situación mal vivida en la infancia, o en el parto, el embarazo, en la vida de sus padres, o anteriores, que llamamos transgeneracional y que es la influencia de los ancestros. Es información guardada en las células, que estudia tanto la genética como la epigenética, información que integra el mecanismo del ser humano para perpetuar la especie.

**-Pero el ser humano es capaz de cambiar, de transformar funcionalmente en su favor ese caudal informativo.**

-Si tiene conciencia de cuál es el programa que está actuando y provoca el síntoma o el accidente, sí.

**-¿Es la clave de la DBO?**

-Tomar conciencia. El terapeuta se dedica a buscar el programa inicial y acompaña para descubrirlo. Cuando una persona viene con determinado síntoma, como terapeutas tenemos que hacer pedagogía de la terapia, explicar de qué se trata, que en la actualidad ese síntoma responde a un elemento desencadenante, a una historia dramática, que tiene resonancia con un proceso anterior, vivido de manera dramática en su infancia, en el parto, en el emba-

razo, en la vida de sus padres o el transgeneracional. Al comunicárselo, la persona lo localiza rápidamente y cuando toma conciencia puede vaciar la emoción que quedó acumulada en aquel instante. Entonces el síntoma se resuelve, ya no tiene sentido.

**-¿De qué modo se produce el vaciamiento de la emoción?**

-En el momento en que la persona conecta con ese instante concreto, siente en su cuerpo una descarga emocional, un movimiento, que se traduce en algunos casos en llanto o un temblor interior, una sensación de frío o calor, el corazón palpita, la musculatura se tensa... Siempre es una sensación corporal.

**-¿Es el momento del insight?**

-Sí. A partir de este darse cuenta queda otra etapa: ver si lo que faltó en el momento dramático queda satisfecho con el vaciado o se necesita el aporte de un recurso interno. Todos tenemos el ciento por ciento de recursos en nuestro interior. El terapeuta acompaña para que se potencien los recursos propios, y es ahí cuando se produce un cambio, que siempre tendrá una manifestación externa. Si fuera un síntoma físico, el cambio sería el propio síntoma, que desaparece; si fuera un comportamiento, la persona cambia de conducta.

**-En el ser humano predomina más lo emocional que lo racional, como hemos visto en tus propias palabras.**

-No podemos disociarnos de las emociones. Con la inteligencia emocional podemos aprender a gestionar con las emociones, pero no a contactar para erradicar la raíz de la emoción. La DBO te acompaña para encontrar el origen. Lo guardado debajo de una máscara que por sí misma no lo puede solventar.

**-Hemos visto cómo pasó el mundial de fútbol y se dice que en estos eventos hay mucha descarga emocional, de las muchas frustraciones que la gente lleva acumulada.**

-Hay muchos elementos distractores para la liberación de las emociones, como los espectáculos deportivos, el fútbol, el tenis, etcétera, también protestas sociales, para poder vaciar en algún instante esas frustraciones. No podemos no comunicar, por eso decía que cualquier tipo de comportamiento que tengamos habla de nosotros y de nuestras tensiones internas, nuestra forma de vivirlas internamente.

**-¿La DBO es una terapia breve, complementaria...?**

-Complementa cualquier tipo de tratamiento médico, psicológico o de las ciencias de la salud, en ge-

neral, y es breve porque no son necesarias muchas sesiones para un determinado síntoma, pero cada persona tiene su ritmo.

**-¿Cómo llegaste a esta terapia?**

-En Argentina comencé en el ámbito de las ciencias de la salud de manera formal. Fui profesora de Anatomía en la Universidad, donde el músculo es músculo y no puede ser de otra manera. Pasados unos años, entré en contacto con un mundo menos perceptible, como son las Constelaciones Familiares, en donde se juegan movimientos que no se ven, y eso hizo que mi esquema de formación se transformara y empezara a buscar más información. Luego estudié un Curso de Milagros, entré en contacto con la Descodificación y me apasionó porque volví a retomar el camino de la Anatomía. Hice un camino de búsqueda y regresé al mismo punto desde otra óptica.

**-¿Cualquiera puede estar capacitado para aprender o se requiere un mínimo conocimiento?**

-Todos los seres humanos estamos en una búsqueda para encontrarnos con nosotros mismos, salir de ese exterior que ya conocemos y empezar a caminar hacia el interior. Cualquier persona puede estudiar o

practicar la DBO para encontrarse en su interior con el propio ser. Es una herramienta de descubrimiento, de trabajo personal. Luego está la otra parte, de trabajar como terapeuta, para lo cual habrá que seguir formándose, ampliando conocimientos para poder acompañar a las personas. O sea que hay dos niveles: como trabajo personal y como profesión para ser terapeuta.

**-¿Tienes tentaciones profesionales de analizar en lo cotidiano personas que pasan a tu lado?**

-Sí, siempre miramos inconscientemente diría. Ocurría cuando estudiaba Fisioterapia y salía a la calle, veía un genu valgo (rodillas juntas y pies separados), escoliosis, pies planos, una tortícolis. Ahora me pasa lo mismo, cuando estoy con alguien y veo que tiene tal problema existencial, o al mirar cómo camina, cómo se oculta del mundo o se muestra, cómo quiere impresionar... Es un trabajo muy rico, que se puede ampliar con otros campos y no puede quedarse solo en lo terapéutico. Personalmente, trabajo en ámbitos empresariales, también en hospitales y utilizo herramientas cuando hay conflictos entre trabajadores. <sup>TM</sup>

# NUEVOS CURSOS 2014/2015

**Acompañante Terapeuta en:  
DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ORIGINAL**

**BARCELONA, MADRID, SEVILLA, VALENCIA, TENERIFE**

**La Descodificación Biológica Original es un tipo de Terapia Breve que usa un sistema de lectura de los síntomas físicos, psíquicos, existenciales o comportamentales que tienen su base en un shock emocional**



**Para más información contacta con:**

**EDBO. Escuela de Descodificación Biológica Original**

(Grupo C.E.T.E.G., S.L.)

93 412 71 00 – 636 29 46 29

96 185 32 58 – 600 26 98 51

[info@descodificacionbiologica.es](mailto:info@descodificacionbiologica.es) -- [sarimafe@hotmail.com](mailto:sarimafe@hotmail.com)

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



# LAS ESPECIAS DE LA VIDA

*Meditar, sentir, cambiar. Diálogo con José M<sup>a</sup> Barrero, profesor de Raja Yoga en Brahma Kumaris*



José María Barrero.

Vino a Valencia desde Barcelona para compartir sus experiencias con el Kriya Yoga, cuyo instrumento principal es la meditación. José María Barrero, cántabro de nacimiento y miembro de la coordinación de Brahma Kumaris en la Ciudad Condal, habla a media voz, mide las palabras y observa atentamente. El diálogo comienza sobre el tema cocina, ámbito que también está bajo su responsabilidad. "He visto la influencia que tienen los sentimientos a la hora de cocinar, cómo afecta el estado anímico de los demás. No es algo nuevo lo que digo, pero todo lo que pensamos y sentimos genera vibraciones. Masaru Emoto (el afamado científico japonés) demostró que si tú tienes sentimientos de amor, afecta al agua, los líquidos, la materia... Yo he tenido esta experiencia práctica cuando cocinas con sentimientos limpios, positivos. Generas alegría, entusiasmo, felicidad. La meditación produce esto", dice sonriente.

Al respecto, recuerda que en un retiro para artistas llegó el momento de comer y no había mucho tiempo para cocinar. Para los comensales, unas 30 personas, sólo había unas pizzas que no alcanzaban para ser un menú presentable, entonces había que preparar algo

más. "Estaba con una cocinera y un chico joven, y dijimos 'les vamos a tocar el corazón'. Hicimos una sopa que sólo tenía agua, dos calabacines, dos zanahorias, un poco de aceite... de lo más sencillo. Cinco años después hablan de aquella sopa. Preguntan qué tenía esa sopa. ¡Si supieran!..., hubo un secreto y ese secreto fueron los sentimientos que pusimos". Es decir que de forma práctica vemos que "si tú cambias tus sentimientos, cambia la forma de ver la vida, que se transmite a lo que haces y tiene un impacto en los demás".

Por este motivo, enfatiza José María, "la meditación es un método para despertar sentimientos positivos; no es lo mismo hacer las cosas bajo la influencia de un sentimiento de paz que otro de preocupación o inseguridad, hay una gran diferencia", y recomienda "meditar antes de hacer algo, detenerse unos momentos" para dar lugar a "la paz que está en nosotros y sólo hay que hacerla emerger". Concretamente, "las horas tempranas de la mañana son para ti, para generar sentimientos positivos, pensamientos que marquen claridad, entusiasmo, buenos deseos", añade.

Del mismo modo, la meditación modifica la percepción cotidiana de lo que puede ser rutinario. "Tú

puedes hacer lo mismo, estar con las mismas personas, pero tendrás una experiencia totalmente diferente", destaca, para regresar brevemente al ámbito culinario como metáfora: "Eso significa que tu rutina diaria, aunque aparente ser muchas veces lo mismo, no tiene el mismo sabor. He experimentado que lo que le da sabor a la vida son los sentimientos, que son como las especias para la comida. Felicidad, poder o paz, la gente puede tener diferentes experiencias mediante lo que tú transmites". De allí que confiese que no se aburre nunca: "No me da tiempo -dice-, mi actitud es distinta".

En su anecdotario familiar, tiene presente a su padre, artista ya jubilado. "Muchas veces estaba abortando haciendo algo, creando lo que tenía dentro, viendo la imagen a crear" en su interior. "Y luego no recordaba qué había hecho... Hay otra conciencia. Debemos aprender a crear una conciencia elevada, espiritual, positiva. Entonces no será lo mismo".

Al compartir que se siente muy

motivado, por su experiencia en raja yoga ha comprobado cómo "la meditación realmente transforma la mente de las personas, su actitud, o mejor dicho, la conciencia y todas las formas de expresión que surgen a partir de la conciencia también cambian".

Es su idea que "la conciencia, como un depósito, si está sucia, por donde pasa mancha todo, pero si está limpia, hay pensamientos nobles, de buenos deseos, una actitud elevada".

Además, como generalmente las personas "buscamos fuera lo que tenemos dentro, dedicándole tanta energía", no advertimos que "si buscamos la paz fuera es porque ya la hemos experimentado, está grabada en nosotros". Y para lograrlo, no existe nada mejor que meditar. "Si te concentras en pensamientos de paz, despertarás esa impresión interna, y experimentarás la paz".

Conviene saber, eso sí, que "la meditación es algo sutil, una experiencia que no se puede ver ni tocar, sino entender y experimentar.

La paz la puedes transmitir si la experimentas, pero no la puedes coger, como tampoco el amor o la felicidad. Por lo tanto, como es muy sutil está más conectada con los sentimientos de tu ser. Podemos darnos cuenta de que cuando meditamos tenemos esta experiencia una y otra vez. Se hace presente en la acción porque lo que sientes luego lo expresas, puedes estar meditando consciente y experimentar paz en la acción".

Como ejemplos encarnados de sentimientos positivos a raíz de un trabajo interno señala a la Madre Teresa, a quien su padre conoció personalmente al asistir a una ceremonia en Roma a raíz de un acontecimiento en donde participaba una hija suya, y a la actual directora de Brahma Kumaris a nivel mundial, Daddy Yankee.

En su experiencia, "la meditación aparta las malas hierbas y facilita el poder expresarte tal y como eres, no tenemos que inventarnos nada". Todos los días, con método, disciplina. No es una tarea de dos días. TM

Dos maestros.  
 Dos tradiciones.  
 Un sueño

Charlie Morley      Sergio Magaña

**GIRA MUNDIAL DEL SUEÑO LÚCIDO**  
 EL YOGA DEL SUEÑO

12 • 13 JULIO 2014  
 EN VALENCIA

Inscripciones: AFRIC ART, Caballeros 11 Valencia  
 Telf: 96 392 60 81

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

# CONECTARSE CON LA NATURALEZA

*Una experiencia enriquecedora que nos hará sentir que no estamos solos*



**Emi Zanón Simón**

Escritora y comunicadora

**h**alajélla", nos despedimos de Felipe Antonio. "Halajélla", musitó él. A paso rápido nos introdujimos en el oscuro bosque, siguiendo el cauce del riachuelo que desembocaba en la playa, junto a nuestro campamento, no sin antes haber pedido permiso a los espíritus que allí habitan. Los Yámana son muy respetuosos con todo y saben que los bosques son sitios sagrados donde los espíritus elementales de la Tierra juegan, sonríen y conversan con los hombres del agua. Keipja conocía bien el camino y, a pesar de ser una noche poco iluminada por las escasas estrellas que se colaban entre las nubes que se movían a gran velocidad, conseguimos llegar a su campamento sin ningún contratiempo. De la novela "Yámana, Tierra del Fuego", de Emi Zanón.

Sí, los Yámana, una tribu ya extinguida de la Patagonia, eran muy respetuosos con todo y sabían que los bosques son sitios sagrados protegidos por los espíritus elementales de la Tierra. Allí donde se presenta el hombre primitivo —sea en la parte del planeta que sea—, se manifiesta con la misma capacidad espiritual para respetar la madre Tierra. La aman y toman de ella lo que necesitan, nada más, pidiendo permiso y agradeciéndoselo, manteniendo siempre un punto de equilibrio entre lo que se da y lo que se toma.

Por las fechas en las que nos encontramos, posiblemente, tú, lector de TÚ MISMO, te encuentres disfrutando de unos días de descanso en la naturaleza, bien en contacto con el mar, bien en la montaña y los bosques... Posiblemente, también, seas muy sensible y consciente de todo lo que te rodea y estés ex-

perimentado mucho amor por la naturaleza y la vida. En ese caso, te felicito, porque en la medida en que nos conectamos o centramos nuestra atención en la vida que existe en todos los niveles, a nuestro alrededor, somos conducidos hacia el contacto cada vez más profundo con los planos etéreos de vida. En este caso: los elementales y los espíritus de la naturaleza.

Desde nuestro enfoque, como sociedad, de la búsqueda del conocimiento a través de lo racional y lo empírico, nos hemos vuelto menos sensibles a todo lo que nos rodea. Hemos dejado de ver y observar con los ojos de un niño. Por ello, mi propuesta es que este verano aproveches para conectarte interiormente con la naturaleza. Bastaría que te aisles por unos instantes asegurándote de que no vas a ser molestado. Dependiendo de lo que elijas experimentar, bien la tierra, el agua, el aire o el

fuego, buscarás, respectivamente, unas rocas, un árbol, una planta, una flor, una corriente de agua, una laguna, el mar, un día con brisa o exponerte al sol. A continuación, sentado cómodamente, con los ojos cerrados, comenzarás a inhalar y exhalar lenta y profundamente. Tras unos minutos, proyectarás tus sentidos hacia el exterior, sintiendo las energías que te rodean, percibiendo olores, sensaciones, imágenes,

sonidos, mensajes... Hablarás interiormente con los árboles, las flores, los animales, el agua, el viento, los rayos de sol... Dejándote llevar y disfrutar por lo que en ese momento la vida tiene preparado para ti. Es una experiencia enriquecedora que te hará sentir que no estamos solos, además de mucha paz y amor hacia la vida. ¡Vívela! ¡No te lo pierdas!

Te deseo un verano muy feliz. <sup>TM</sup>

[www.emizanon.galeon.com](http://www.emizanon.galeon.com)



Clases semanales en:

**Totari**  
Centre d'Art Independent  
Calle Palleter 81 bajo

**Gimnasio GMS**  
Calle Jacinto Benavente 2

**Roberto Rodrigo**  
(formación en Escuela Tantien)  
tel. 656950199  
[www.valenciachikung.blogspot.com](http://www.valenciachikung.blogspot.com)



EN AGOSTO  
NOS TOMAMOS  
UN DESCANSO...

HASTA  
EL 31 DE JULIO  
RECIBIMOS  
PUBLICIDAD PARA  
EL NÚMERO  
DE SEPTIEMBRE.

FELICES VACACIONES!

**tú mismo**  
[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)  
963 366 228 - 652 803 027

# CONCIENCIA DE CAMBIO

*Ninguna transformación es posible mientras nos basemos en esquemas exteriores*



Víctor M. Flores

Los grandes cambios que ha vivido la historia de la humanidad mayoritariamente han venido de la mano del motor económico y del avance tecnológico. Desde la prehistoria el hombre ha conquistado a sus congéneres para enriquecerse, expropiar materias primas o desplazar sus fronteras. Que lo haya enmascarado con éxito o no con palabras incuestionables como libertad que traten de legitimizar el asesinato y la violación que implica toda guerra no es sino una de las muchas formas con las que somos capaces de disfrazar nuestras intenciones, cosa que ningún animal hace: no hay depredador que elabore complicados discursos para convencer a los demás de la bondad de exterminar a una raza o esclavizar a un pueblo.

Toda nuestra biografía como homo sapiens se ha basado en la obtención de ganancias, sea en forma de especies, piedras o monedas. Creímos que tras la Segunda Guerra Mundial y su drama atómico que convirtió en un instante a 120.000 japoneses en ceniza, seríamos capaces de cambiar el chip. Pero para nuestro horror no fue así y desde ese seis de agosto de 1945 hemos combatido en 140 guerras con un saldo de 13 millones de muertos. En Vietnam, Corea, Somalia, Iraq, en Kosovo.

El segundo motor de cambio ha sido siempre el avance tecnológico. La revolución que supuso el hacha de pedernal, la rueda, la imprenta, el globo, el motor de gasolina o internet han supuesto cambios radicales en todos los aspectos de las personas. El mundo cada vez se volvía más pequeño, más comprensible, más cómodo, más

saludable. Sustituíamos con cada invento un -ismo y así cambiábamos de siglo con nuevas herramientas y nuevas filosofías acordes con los descubrimientos. Sin embargo, la moral, aquella que funciona como la voz de la conciencia, fue volviéndose cada vez más permeable a justificar que las cifras siguieran cuadrando hasta el punto de que un griego del siglo de Pericles era más consciente que cualquier habitante de este planeta de hoy.

Es a todas luces obvio que la política no es sino una marioneta de la economía y en sí hay tanta distancia entre política y moral como entre ley y justicia. Del mismo modo, la religión, la gran tabla de naufragio que nos queda, ha resultado ser cómplice de aquélla. En sus orígenes y en su mensaje no ha sido así pero las campañas religiosas contra el libre pensamiento ha sido tal constante que podemos resumir que la historia de las religiones no es sino un catálogo de genocidios, abusos sexuales, escándalos financieros y martirio de "infielos". Y eso se ha debido a que hay suficiente religión en el mundo como para que la gente se mate entre sí pero no la suficien-

te para que se ame. Judíos y musulmanes, musulmanes e hinduistas y cristianos contra todos demuestran lo que Krishnamurti advertía: toda organización es putrescible.

Se habla mucho del cambio. Del cambio por venir, del cambio necesario, de que hemos llegado a un punto muerto donde sólo nos queda un cambio de pensamiento más acorde con el medio ambiente, solidario, un mundo de conciencia. Malraux previno que el siglo XXI sería espiritual. Y tenía razón. La política está lejos del ciudadano y el avance tecnológico no lo ha liberado, sino que lo ha esclavizado: imprimimos los libros que luego quemamos junto con quien los leía; inventamos un chat que acerca a alguien a diez mil kilómetros pero que nos aleja veinte de quien se encuentra al lado.

Ningún cambio es posible mientras sigamos basándonos en los esquemas exteriores. El camino del espíritu (universal, mestizo, babilónico y multigurú) no es compatible con continuar participando de una cuota de mercado o seguir dentro del orden político. Jung demostró con bastante eficacia que antes de Cristo ya había un cristianismo, es

decir: el camino del espíritu no es sino una senda que ha de andarse desde antiguo. Se debe envejecer en la marcha para rejuvenecer en su encuentro.

No podemos pedir el cambio social sin ser agentes del cambio individual y viceversa. Cualquier otra cosa es una hoguera de vanidades. No podemos pedir cambio sin cambiarnos, sin mudar esta piel y esta camisa, ni la forma de mirar al mundo al andar por sus calles. El cambio en el siglo XXI no vendrá a través de líderes, ni de libros, ni de revelaciones. Gandhi ya lo había resumido: "Si pudiéramos cambiarnos a nosotros mismos, las tendencias en el mundo también podrían cambiar. Tal y como un hombre es capaz de transformar su propia naturaleza, también cambia la actitud del mundo hacia él". El mensaje gandhiano, más moderno y necesario que nunca, insiste en que la transformación personal y la social han de ir de la mano, no basta con el cambio de la persona si ésta no llega a ser esa masa crítica previa a la detonación que todo lo salpique. TM

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

Quando el cuerpo habla  
Lectura emocional del cuerpo y esencias florales

TALLER DE EDUARDO H. GRECCO

Psicólogo, psicoanalista,  
maestro de Terapia Floral.  
Autor de más de 60 libros  
sobre temas de Psicología,  
autoayuda y Terapia Floral.  
Presidente de la Asociación  
Iberoamericana de  
Terapeutas Florales

17 y 18 de OCTUBRE

Presentación de su nuevo libro  
**La bipolaridad como oportunidad**  
Lunes 19 de octubre, 19 hs.  
FNAC Valencia (plaza San Agustín)

Informes y reservas 963 366 228 - 635 856 228

# NUEVO REIKI ASTROLÓGICO

*Síntesis de varias  
disciplinas, de  
ciencia y mística*

**Sirio Simó**  
Maestro Reiki,  
Terapeuta Holístico  
y Astrólogo Profesional



El Reiki Astrológico es un nuevo y potente sistema de sanación energético y multidisciplinar. Como todos los Reikis, se basa en canalizar energía captada desde el séptimo chakra (coronilla) y ofrecer dicha energía sanadora a través de las palmas y vitriolas de las manos. El Reiki Astrológico (RA) se constituye como síntesis de Reiki, Astrología y EFT, y lo presentamos este año desde Valencia.

Así la Carta Astral nos revela la dinámica energética de cada humano, la canalización Reiki nos permite equilibrar los arquetipos, emociones y pensamientos asociados. La reprogramación a través de la técnica de tapping (EFT) nos permite corregir las creencias limitantes y realinearnos con nuestro potencial evolutivo más liberador. Todo ello constituye un sistema profundamente transformador.

Tanto las sesiones como los talleres están recibiendo una profunda acogida, dada la profunda vivencia espiritual y clarificadora que experimentan con dicha técnica.

Tratamos energía, emoción, mente y cuerpo físico, así como problemáticas concretas del paciente.

En este Reiki, cada iniciación es única, ya que depende de la carta astral personal del adepto a la Iniciación. Otros reikis realizan un mismo ajuste energético para todo el mundo. Pero el Reiki Astrológico equilibra la energía comprendiendo "el manual técnico energético del vehículo". ¡Cada iniciación es configurada para esa persona que es única en el universo! El Reiki Astrológico trabaja directamente ajustando las plantillas energéticas de cada ser, con las vibraciones cósmicas. El cosmos te creó conforme a unas estructuras o plantillas energéticas y esta poderosa técnica permite reinstaurar su potencial positivo y disolver los implantes de condicionamientos limitantes, así como los desajustes kármicos con los que nació cada ser.

Has de saber que en tu interior se hallan todos los planetas del sistema al que perteneces. Eres un chip electromagnético, a escala del Sistema Solar que es una macromolécula de vida a la que perteneces y que se

halla energéticamente reproducida en tu biología (dentro de tu cuerpo físico y energético). Ello significa que los arquetipos psíquicos mediados por el carácter de cada planeta están específicamente vibrando en determinadas zonas de tu cuerpo. Dichas zonas son reveladas por la activación zodiacal, es decir, cada planeta se halla inspirado por una de las doce constelaciones de la eclíptica. La carta astral natal del nativo nos revela en concreto cada arquetipo planetario a través de qué energía de las estrellas está activo, por tanto nos revela en que área del cuerpo se halla codificado el arquetipo en cuestión. Cada zona del cuerpo puede interpretar y vibrar adecuadamente cada uno de los arquetipos planetarios.

Así, por ejemplo, alguien nacido con Venus en Capricornio vibrará el arquetipo del amor y la belleza a través de la zona en que el cuerpo humano codifica la energía zodiacal proveniente de la constelación de Capricornio, esto es, en las rodillas. Es por ello que las rodillas de este nativo reflejarán sus procesos de amor, belleza, valoración y apertura social. Es esta zona la que habrá que energizar con Reiki cuando deseemos intensificar y equilibrar su arquetipo venusiano. Cabe observar que el arquetipo del amor del ejemplo se halla en las piernas y por tanto en el primer chakra. Se tratará de una manera de amar a través del realismo y el sacrificio más terrenales.

El Reiki Astrológico nos devuelve a la naturaleza cósmica. Porque un camino profundo de sanación, implica una ampliación de la conciencia. Y una ampliación de la conciencia, implica comprender la perspectiva cósmica de la vida y nuestro lugar en ella.

El Universo es una inmensa aura de energía mística, porque percibe,

siente y se expresa. El Universo es un gran ser vivo, inteligentísimo y total y maravillosamente interconectado. O como dirían los científicos, se expresa a través de la fuerza codificada del Campo Unificado. La Energía Universal holográfica enviada a la Tierra a través del Sol y los planetas que lo orbitan, es captada y procesada a través de los chakras por los cuerpos materiales e inmatriciales de los seres vivos, que se hacen así eco de las lecciones latentes provenientes de la sabiduría de las estrellas del zodiaco.

El Reiki Astrológico aúna el sendero científico y místico. Ama la ciencia y la espiritualidad, atendiendo tanto la canalización inspirada como la investigación racional y rigurosa, acogiendo la sabiduría antigua y la moderna.

La Formación de Reiki Astrológico, es muy bella y potente. Se halla estructurada en siete fines de sema-

na, que comienzan a partir de octubre del 2014. En dicha formación experimentaremos muchos ajustes energéticos, que despertarán tu Ser y cambiarán tu vida para siempre. Lo harán equilibrando tus cuatro elementos, tus siete chakras, la energía de tus planetas en tus signos y casas, así como la energía de cualquier fecha dada para ti.

Formarte en RA implica compartir un profundo trabajo interior que te llevará a desbloquear tu energía y comprender y sentir quién eres verdaderamente, cómo funciona tu mundo interno y qué has venido a ofrecer a la existencia. Aprenderás variados protocolos que te permitirán transformarte en un eficaz y preparado terapeuta.

Esta es la propuesta que la vibrante vida te lanza, desde el cosmos y desde Gaia. ¿Estás preparado para vivirlo? <sup>TM</sup>

[www.reikiastrologico.net](http://www.reikiastrologico.net)

**FORMACIÓN DE REIKI ASTROLÓGICO**  
*Una poderosa y bella Formación que alineará tu vida con su propósito y significado más profundo y pleno*

Nivel Preiniciación o Sintonización de los cuatro elementos.  
*Fecha: 4 y 5 de octubre 2014.*

Nivel 1º: Sintonización de Planetas-Chakras.  
*Fecha: 8 y 9 de noviembre 2014.*

Nivel 2º: Sintonización de Planetas en Signos Natales.  
*Fecha: 13 y 14 de diciembre 2014.*

Nivel 3º: Sintonización de las Casas Astrales.  
*Fecha: 17 y 18 de enero 2015.*

Nivel 4º: Sintonización de Aspectos Planetarios.  
*Fecha: 14 y 15 de febrero 2015.*

Nivel 5º: Sintonización de Tránsitos y Revolución Solar.  
*Fecha: 14 y 15 de marzo 2015.*

Nivel 6º: Nivel de Integración y Profundización.  
*Fecha: 4 y 5 de abril 2015.*

Título: Experto de Reiki Astrológico.  
180€ cada Taller. Maestro Sirio Simó

en **URANIUM**  
Tel. 676 758 709  
[www.reikiastrologico.net](http://www.reikiastrologico.net)



# EGOÍSMO INTELIGENTE

*Sólo si me cuido  
a mí mismo  
podré cuidar  
a los demás*

**Ana Pérez**

Terapeuta Gestalt,  
Coach y Periodista



**Y**o soy Yo, Tú eres Tú. Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas. Tú no estás en este mundo para cumplir las mías. Tú eres Tú, Yo soy Yo. Si en algún momento o en algún punto nos encontramos será maravilloso, si no, no puede remediarse. Falto de amor a Mí mismo cuando en el intento de complacerte me traiciono. Falto de amor a Ti cuando intento que seas como yo quiero en vez de aceptarte como realmente eres. Tú eres Tú y Yo soy Yo.

Oración de la Gestalt, Fritz Perls

La primera vez que escuché estas palabras en alguno de los seminarios iniciales de mi formación como terapeuta gestalt hace ya más de una década –¡oh, enaltecidos recuerdos de mi colección privada de mejores momentos!– dudé de si estaba entre una panda de locos. Ahora lo sé y les bendigo con todo mi corazón. Además de estar en clase todos tirados por el suelo (docentes y estudiantes) sobre montones de cojines, cojines con los que hablábamos, me quedaron también algunos preceptos que hasta ese momento habían regido mi vida. ¡Viva!

No sólo necesité los tres años intensivos de preparación como gestaltista, sino unos cuantos más para poder entender plenamente el significado profundo y revolu-

cionario que el astuto Perls quiso legarnos. El mismo Jesús, mal entendido, nos dijo *ama al prójimo como a ti mismo*, no más, no menos. Independientemente de que seamos religiosos o no, estamos en una cultura cristiana y, por tanto, el inconsciente colectivo nos afecta. Verdaderamente ha sido todo un trabajo de fino encaje de bolillos *darme cuenta* para poder liberar a todos y cada uno de los personajes que han poblado mi vida de sus responsabilidades en cuanto a mis penas y mis glorias, y atribuirme todo el mérito, que ahora proclamo como Mi Poder, y que antes tarareaba *la culpa fue del chachachá*.

¿Por qué cuando viajamos en avión y l@s auxiliares de vuelo nos dan las instrucciones para casos de emergencia nos dicen que en el momento de necesitar la mascarilla de oxígeno primero nos la pongamos nosotros y luego intentemos ayudar a los otros pasajeros?

El egoísmo inteligente es una fuerza poderosa capaz de cambiarnos la vida, una capacidad extraordinaria, y por tanto poco común, que le permite a un@ obtener todo lo que se merece y, lo más importante, sin sentimiento de culpa. El egoísmo inteligente es una estrategia de vida sana, positiva y necesaria. Pensar en ti mism@ quiere decir que te conoces y que sabes lo que necesitas para ser feliz, que te haces responsable de tus necesidades y tu bienestar, y que ya no “le cargas ese muerto”

a ningún otro. Esto es absolutamente diferente del egoísmo malo, que consiste en conseguir lo que quieres, perjudicando y haciendo daño a los demás, y del narcisismo patológico, que coincide con una baja o errónea autoestima.

En cambio, el egoísmo útil es autoestima sana: significa conocerte y darte lo que necesitas. Para iniciarnos en esta recomendable práctica del egoísmo inteligente es conveniente hacernos un par de preguntas en lo más íntimo de nuestro corazoncito: ¿para qué he venido yo a esta vida? y ¿cómo podría cuidar de mí mismo?

Sólo si me cuido a mí mismo podré cuidar a los demás, sólo si me doy a mí mismo podré dar a los otros, sólo si me quiero a mí mismo podré querer a los otros. Si estamos mejor con nosotros mismos, si estamos satisfechos y plenos, eso es lo que proyectaremos hacia el mundo, sea amor o negatividad. Como el juego

de un limón, sacas lo que eres. No puedes dar lo que no tienes, es así de simple. El egoísmo inteligente es ser autónomo, aquel que se rige por sus propias leyes frente al heterónimo que vive bajo las leyes de otro. Eso supone que voy a sacrificar tus necesidades, tus preferencias y tus deseos para satisfacer mis deseos, mis preferencias y mis necesidades porque me amo y me valoro, y acabar con los sentimientos de miedo y de culpa y con la creencia de que estoy faltando a la fuerza de voluntad.

Es importante conocer a los saboteadores que nos podemos encontrar en el camino del egoísmo benéfico: el miedo, la culpa y el sacrificio. Ojo con las madres y las abuelas porque son las más sacrificadas, nos dan el ejemplo que tenemos que ser sacrificados y no felices, y este mandato pasa de generación en generación y nunca nadie llega a ser feliz. Trampas de la entrega. Además, con la sobreprotección otorgamos una

visión pobre acerca del poder y capacidades que tiene el otro, a la vez que hacemos que esté en deuda por darle tanto; tanto sacrificio es una jaula de oro. Muchas veces también la entrega, que además está muy bien vista, es una huida de la propia vida porque no sabemos qué hacer con nosotros mismos, al haber dedicado tan poca atención a conocernos nos convertimos en unos auténticos desconocidos y preferimos huir de ese vacío.

Y ojo con los papás: hay que escuchar las cosas que los hijos dicen que les gusta hacer y no manipular ni escoger la carrera por indicaciones de los padres, sean éstas basadas en sus propias ansiedades, en sus anhelos insatisfechos o en que socialmente queda bien.

Si puedes mimarte a ti mismo llegarás a experimentar un gran placer y gozo en la vida. ¿O tienes algún otro plan mejor? <sup>TM</sup>

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



**1 - 3 de Agosto 2014**

## TALLER BÁSICO CHAMANISMO PRÁCTICO

- **El Viaje Chamánico**
- **El Animal de Poder**
- **Los Espíritus Guía y Maestros de Ayuda**
- **Introducción a la Realidad No Ordinaria**
- **Los Espíritus de la Naturaleza (Seminario Residencial)**

**Viajes Chamánicos con el Tambor – Rueda Medicinal – Ceremonia de Fuego – Spirit Boat**



**EPOPTeia**  
SECRETOS AVANZADOS DE CAMBIOS

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:**  
[www.epopteia.es](http://www.epopteia.es) - [info@epopteia.es](mailto:info@epopteia.es)  
**Tel. 615 856 360**



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA  
DE ESTUDIOS  
CHAMÁNICOS



**También los superhéroes van a terapia**  
**Marcelo R. Ceberio**  
**Herder**

Una muestra, divertida y divulgativa, del lado humano de los ídolos de la infancia mediante hipotéticas sesiones de terapia. Un homenaje a todos aquellos que enseñaron valores como la justicia, la verdad, la honestidad, la generosidad, que guiaron, guían y guiarán nuestra vida.



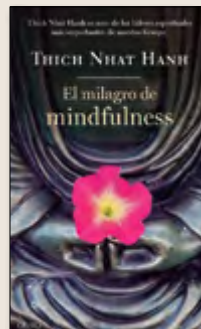
**El gran libro de la cocina ácido alcalina**  
**Bonnie Ross**  
**Obelisco**

Los fundamentos de un estilo de vida equilibrado atendiendo a nuestro pH orgánico y más de 140 recetas de cocina para preparar otros tantos platos sanos y deliciosos. También un capítulo entero dedicado a unos postres igualmente saludables y extraordinarios.



**Espiritualidad natural**  
**Laia Monserrat**  
**Kairós**

Los padres y educadores deben velar para que los niños y niñas puedan vivir plenamente todas sus capacidades espirituales. Esta es la base de una educación en el respeto de la persona y de la sociedad, una educación que hará a nuestros niños más fuertes frente a los momentos difíciles y más felices en su día a día.



**El milagro de mindfulness**  
**Thich Nhat Hanh**  
**Oniro**

Junto a ejercicios para aprender el arte de mindfulness, el célebre maestro acompaña su explicación con anécdotas que ayudarán a entender mejor sus enseñanzas. Además, una obra inédita del autor que da las claves para hacer frente al ajeteo en que estamos inmersos día a día.



**Autoconciencia por el movimiento**  
**Moshe Feldenkrais**  
**Paidós**

Los ejercicios que presenta Feldenkrais consisten en movimientos simples, fáciles y lentos, al alcance por lo tanto de personas de distintas edades, a quienes se ofrece la posibilidad de integrar su desarrollo físico y mental en una totalidad nueva y llena de vigor.



**Escucha a tu cuerpo, escucha a tu mente**  
**Claudia Rainville**  
**Robinbook**

La creadora de la Metamedicina propone un cuestionamiento adecuado, una escucha muy atenta y la transformación de los escenarios del sufrimiento son los medios que nos ayudarán a resolver nuestros conflictos interiores y a curar en profundidad más que eliminar simplemente los síntomas.

**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.

**BRAHMA KUMARIS.**

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris ofrecerá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 9, "El viaje del autoconocimiento"; el 16, "Aprender a emprender"; el 23, "Desarrollar la humildad", y el 30, "De las ataduras a las relaciones". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

**SUEÑO LÚCIDO.**

Curso de Charlie Morley & Sergio Magaña, en Valencia. 12 y 13 de julio. Inscripciones. C/ Caballeros, 11, 46001, Valencia, teléfono 963 926 081, africart@africartespai.com

**TALLER DE CHAMANISMO.**

Del 1 al 3 de agosto Martín Ribes impartirá un taller básico de Chamanismo Práctico. Temas: el viaje chamánico, el animal de poder, los espíritus guía y maestros de ayuda, introducción a la realidad no ordinaria, los espíritus de la naturaleza. Informes, 615 856 360, info@epoptea.es, www.epoptea.es

**EMOCIONES Y ESENCIAS FLORALES.**

El 17 y 18 de octubre próximo el Dr. Eduardo Grecco dará el taller "Cuando el cuerpo habla. Lectura emocional del cuerpo y esencias florales". Y el día 19, a las 19 hs. en el FNAC Valencia, plaza San Agustín, presentará su nuevo libro "La bipolaridad como una oportunidad". Informes, 635 856 228.

**DESCODIFICACIÓN BIOLÓGICA ORIGINAL.**

Cursos 2014-2015 de formación para Acompañante Terapeuta. A cargo de la Escuela de Descodificación Biológica Original (EDBO). Info: 961 85 32 58, 600 26 98 51, info@descodificacionbiologica.es, www.descodificacionbiologica.es

**CLASES SEMANALES DE CHI KUNG.**

En Totart Centro de Arte Independiente, calle Palleter 81 bajo, y en Gimnasio GMS, calle Jacinto Benavente 2, Roberto Rodrigo conduce clases de Chi Kung. Contacto: 656 950 199, www.valenciachikung.blogspot.com

**TERAPIA MANUAL Y ACUPUNTURA.**

Miguel López Delgado, naturopatía, acupuntura, osteopatía, quiropraxia. 963 676 096, 610 293 091.

**REIKI ASTROLÓGICO.**

En octubre comienza la formación en Reiki Astrológico, dirigida por Sirio Simó, hasta abril de 2015 incluido. Título de experto en Reiki Astrológico. Temario: sintonización de los cuatro elementos, sintonización de planetas-chakras, sintonización de planetas en signos natales, sintonización de las casas astrales, sintonización de aspectos planetarios, tránsitos y revolución solar, integración y profundización. Info: Uranium, C/ Quart 101, bajo, Valencia, teléfono 676 758 709.

# Festival YOGA

Canet de Berenguer

10, 11 y 12 de octubre 2014

Master Class  
Talleres gratuitos  
Actividades para niños  
Música y danza  
Stands...



Informes: [salanahata@gmail.com](mailto:salanahata@gmail.com)

