

tú mismo

www.tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 99

NOVIEMBRE 2015



CAMBIA TUS
CREENCIAS
LIMITANTES

TODO
ESTÁ
DENTRO

PAZ
INTERIOR
Y PROSPERIDAD

M^a ÁNGELES IRANZO

CON SENCILLEZ Y SIMPLICIDAD, ABORDA EL MUNDO DE LOS SUEÑOS, QUE SON "UNA FUENTE DE SABIDURÍA". CON FORMACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA, COMPARTE SUS PROPIAS EXPERIENCIAS, LUEGO DE CASI VEINTE AÑOS DE INTENSO TRABAJO PERSONAL

TALLER DE COCINA SANA Y NATURAL "ALIMENTACION PARA LAS EMOCIONES"

27 de NOVIEMBRE, 10.30 a 13.30 hs.

Aportación: 35€

Imparte: MAVI MOLL.

CURSO INICIO MINDFULLNESS

Todos los martes, de 19 a 21.30 hs. (8 sesiones)

Aportación: 240€ (con acompañante, mitad de precio)

Imparten: LUIS ALEJANDRO CASTELLÓ y CÉSAR.

INICIO CURSO AROMATERAPIA CIENTÍFICA "APRENDE Y DESCUBRE LAS PROPIEDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES"

13 de NOVIEMBRE, de 16 a 20 hs.

Aportación: 55€ (cada sesión)

Imparte: ANA ROSELÓ.

SANACIÓN POR ARQUETIPOS

Todos los jueves

Aportación: 40€

Cita previa.

CLASE DE YOGA "ESPALDA SANA"

Lunes, de 17.30 a 19 hs.

Miércoles, de 19.30 a 21 hs.

Imparte: DURGA MAYA.

BIODANZA

Todos los lunes, de 19.30 a 21.30 hs.

Aportación: 35€

Imparte: MARGARITA HERRERO.

También consultas de NATUROPATÍA, FLORES DE BACH, FISIOTERAPIA,
ACUPUNTURA, REFLEXOLOGÍA y MASAJE METAMÓRFICO

Calle Calabazas, 21. Valencia Tel. 963 940 741

www.dieteticaesencial.com - info@dieteticaesencial.com - en Facebook dieteticaesencial

Fortalece tus defensas naturalmente




Echinacina
ideal para
evitar contagios.

Jarabe de Pino
combate y reduce
los síntomas y
consecuencias de
la gripe y resfriados
(tos, estornudos,
garganta irritada,
bajas defensas).

Narosan
sirope multivitamínico
en sus variedades Arándanos
Naranja, Red Berry y Tropic.

Pídelos al 635 856 228

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

SwissNahrin  Calidad Suiza en productos naturales

Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Patricia Abarca
Carla Iglesias
Olga Lava
Pilar Ivorra
Mar Tarazona
Estela Vasallo
Verónica Guerrero
Emi Zanón
Daniel Ferminades

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

Redes sociales:
Facebook:
RevistaTuMismo
Twitter: RevistaTuMismo
Gadiel Álvarez Lier

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

Impresión
Set i Set Gráficas

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



Sumario #99

Noviembre 2015



bienestar

- 04 CLARIFICA TUS SENTIMIENTOS.
- 08 CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITANTES.

soma

- 10 DIENTES PERDIDOS (SEGUNDA PARTE).

interiores

- 20 PAZ INTERIOR Y PROSPERIDAD.
- 22 FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN.

la otra realidad

- 26 LA MEDITACIÓN ACTIVA.

acontecimientos

- 28 31 AÑOS DE BIOCULTURA.

tiempo libre 30.

- el escaparate 31.

CLARIFICA TUS SENTIMIENTOS

Para reparar, regular e interrumpir aquellos que son negativos

Patricia Abarca

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Todos hemos sentido algún grado de ansiedad en muchos momentos de la vida, ya que es una respuesta emocional bastante frecuente y de carácter adaptativa, que nos prepara para responder y actuar ante un probable peligro o simplemente ante una nueva experiencia, un momento excitante o un reto que tengamos que superar. Se caracteriza por un estado de agitación, inquietud, pensamientos de peligro y preocupación, constricción del epigastrio y alteración de la frecuencia respiratoria que se anticipa a lo que pueda ocurrir. Aunque la ansiedad se manifiesta de forma parecida al miedo, es justamente esta anticipación lo que la diferencia, ya que el miedo emerge ante algo real, que está presente en el momento; en cambio, la ansiedad se siente anticipadamente ante un suceso futuro que muchas veces es indefinible, imprevisible y que incluso puede no llegar a suceder, como por ejemplo la ansiedad que sentimos antes de dar un examen que luego nos resulta fácil y sin problema alguno. Por lo tanto la ansiedad puede aflorar bien

como una respuesta a situaciones externas que se prevén, o bien por pensamientos, ideas e imágenes internas que la propia persona imagina como preocupantes.

La ansiedad puede transformarse en neurótica o enfermiza cuando aflora de forma reiterada, intensa y duradera, como les ocurre por ejemplo a las personas y a los soldados que viven una situación de guerra, las mujeres y los niños que son maltratados, violentados o exigidos durante un largo periodo de tiempo, etcétera. Probablemente en ellos la ansiedad terminará aflorando ante cualquier situación normal, que para otra persona no tendría ninguna importancia; es entonces cuando la ansiedad, en lugar de ser una respuesta que nos ayuda a prepararnos para los cambios de la vida, se transforma en un sentimiento desadaptativo que nos impide desarrollar la existencia de forma llevadera.

También se debe considerar que hay personas que por carácter y genética son más inmaduras emocionalmente y más ansiosas que otras; por lo tanto, cuando estas personas se ven expuestas a situaciones de

peligro o de agobio, son más propensas a transformar la ansiedad en una respuesta desadaptativa o de carácter neurótico. Cuando esta respuesta emocional sobrepasa los límites normales pueden manifestarse una variedad de síntomas como tensión, inseguridad, falta de concentración, dificultad para tomar decisiones, interpretación catastrófica de los sucesos, miedo, aprensión, pensamientos de inferioridad, sentimientos de incapacidad, sensación de pérdida de control, palpitaciones, pulso rápido, opresión torácica, hiperventilación respiratoria, molestias digestivas, sudoración, sequedad de boca, hormigueo, dolor de cabeza, mareo, vómitos, micciones frecuentes, etcétera, y en los casos extremos en los que se presenta un ataque de ansiedad puede llegar a sentirse paralización motora —o, contrariamente, hiperactividad—, tartamudeo, dificultades de expresión verbal, conductas de evitación o de escape, movimientos sin una finalidad concreta, torpes y repetitivos, etcétera.

Es necesario diferenciar la ansiedad del sentimiento de angustia, aunque ambos se manifiestan de

forma similar, se diferencian –como expone el psicólogo Juan Carlos Sierra– en que la angustia es más instintiva y tiende a revivir continuamente el pasado; hay una angustia existencial que proviene de nuestra incapacidad de comprender el enigma de la vida, del temor a la nada, a la muerte, del miedo a no tomar la decisión correcta, de tener que lograr algo en la vida y al mismo tiempo de no alcanzar la meta perseguida. La angustia también puede transformarse en un sentimiento desadaptativo y enfermizo, como cuando la persona generaliza su respuesta de angustia, la manifiesta de forma excesiva y constante en todos los aspectos de su vida, limitando el normal desenvolvimiento.

El estrés es otra alteración psicoemocional que, del mismo modo que la angustia o el miedo, también suele confundirse con la ansiedad. El estrés aflora a partir de como uno percibe la relación con las personas y el ambiente que nos rodea, según la medida de las demandas externas y la capacidad (o los recursos) que uno tiene para responder a éstas; de modo que el estrés aparece cuando sentimos que las demandas externas desbordan nuestras capacidades o nuestro equilibrio interior. Por esta razón las situaciones positivas también pueden causarnos estrés como cambiar de casa, ascender en el trabajo, enamorarse, sintiendo –contrariamente– tanto estrés como cuando se rompe la relación con la pareja, etcétera. La respuesta al estrés también conlleva un factor de carácter y de genética, por eso hay personas –aunque son las menos– que experimentan el estrés como algo estimulante y positivo, mientras otras como una sobrecarga emocional y un sobreesfuerzo para el organismo.

Para tratar la ansiedad, la angustia o el estrés, además de aprender técnicas de relajación, concentración y autocontrol, necesitamos explorar y revisar los pensamientos, las creencias, las ideas, y el reconocimiento

del propio mundo emocional, mediante técnicas y experiencias que nos den una perspectiva diferente a la que tenemos habitualmente; de esa forma podemos llegar a comprender y desaprender el comportamiento ansioso o angustioso, además de descubrir cómo controlar el estrés. Un estudio realizado en la Universidad de Málaga –por los psicólogos N. Extremera y P. Fernández Berrocal– analiza cómo las creencias personales se traducen en sentimientos que actúan sobre nuestros juicios y la toma de decisiones, corroborando la importancia de saber gestionar nuestros sentimientos.

Necesitamos prestar atención a lo que sentimos para tener claridad emocional, es fundamental saber diferenciar los sentimientos que nos afloran en las diferentes circunstancias de la vida, para luego reparar, regular e interrumpir aquellos que son negativos y, de igual modo, aprender a prolongar los que son positivos.

El arteterapia nos aporta una excelente vía de autoconocimiento, mediante la cual podemos explorar y aprender a gestionar nuestro mundo emocional, de forma lúdica y a través de diferentes técnicas que nos ayudan a descubrir el propio universo interior, más allá de lo consciente y al mismo tiempo, sin sentirnos violentados, invadidos o exigidos; del mismo modo reflexionamos en torno a aquellos pensamientos que nos rondan, las creencias con las que hemos vivido, liberándonos de nuestros miedos, vislumbrando otras posibilidades y abriendo nuevos caminos de apertura hacia el desarrollo personal.

Te invito a experimentar y explorar los beneficios del arteterapia, permítete liberar tu ansiedad y esfuérzate creativamente por tu propio bienestar. ¡Os deseo a todos un muy buen noviembre! *tm*

<http://procreatevida.wordpress.com>

TALLERES CREATIVOS
y
SESIONES TERAPÉUTICAS

Descubre, Explora y Experimenta
los Beneficios del

ARTETERAPIA

PATRICIA ABARCA
620865224 - procreatevida@gmail.com
HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM

TOPACIO IMPERIAL

*El símbolo
del amanecer
interior*

Carla Iglesias
Aqua Aura



Como dijo Andreas Korte, "el topacio nos ayuda a percibir el amanecer de nuestro interior". El nombre de esta piedra tan conocida viene de una isla en el mar Rojo, Topazos, hoy llamada Zabagard.

En tiempos antiguos casi todas las gemas de tono dorado se llamaban erróneamente de topacio. Este mineral de una variedad cromática muy amplia es utilizado en gemoterapia en sus tres colores más frecuentes: amarillo dorado, azul y transparente.

El llamado topacio imperial es de color dorado y normalmente se encuentra en pequeños bastones estriados, lo que nos garantiza que sean topacios verdaderos.

Los topacios imperiales vienen de la zona de Minas Gerais, Brasil, pero este es un mineral que se encuen-

tra en muchos países como Afganistán, China, Australia, Namibia, Nigeria, Paquistán, Rusia y Estados Unidos.

Como piedra curativa, llama la atención que los primeros en apreciar esta gema fueron los egipcios, creían que su intenso tono amarillo dorado los comunicaba con su dios solar, Ra. Asociado a los nacidos en noviembre, el topacio imperial, como una "fuente de luz solar en una noche oscura", es literalmente el símbolo de nuestro *amanecer Interior*, una luz en la penumbra, nuestra guía para salir de nuestro letargo, de nuestra noche triste y negativa creada muchas veces como refugio para no exponernos a las enseñanzas y vivencias del aprendizaje evolutivo.

La energía del topacio imperial se asocia al plexo solar, a todos los órganos digestivos, a la fuerza de

nuestra aura, pero sobretodo nos ayuda a transformar lo negativo en aprendizaje. Es un mineral que no necesita cuidados especiales, lo único que debemos tener en cuenta es que debe ser lavado con agua y potenciando con el humo del incienso. El aceite esencial de mandarina le aporta un soporte de fuerza a su estructura física y lo hidrata (2 gotas son suficientes), así también se verá beneficiado y reforzado nuestro campo áurico, regalándonos una energía de positividad, fuerza, alegría y protección.

Para llevarlo junto al cuerpo como amuleto, lo conveniente es colgarlo de la cintura con un cordón o cadena, porque de este modo esa "batería" irradia luz desde el tercer chakra, alimentando todo nuestro campo energético.

Los topacios imperiales son piedras fáciles de programar, ha-

ciendo una pequeña meditación de diez minutos: tumbados, centrándonos en la respiración y visualizando que salimos de una especie de túnel con este "faro" de luz que nos guía, pedimos mentalmente al mineral que nos sirva de consejero y, poco a poco, nos va transformando en personas más positivas, con confianza en nosotros mismos, autosuficientes emocionalmente hablando, y más felices.

En medicina china se utiliza el topacio imperial para desatascar los meridianos. Para eso es necesario tener dos pequeñas piedras y dejarlas durante dos o tres minutos con un esparadrado al principio y al final del camino del meridiano. En terapia, si se logra esa práctica en los meridianos afectados conseguimos una fuerza y calidad energética en muy poco tiempo.

Como piedra curativa el topacio nos regula también las emociones que tengan que ver con la ansiedad y los problemas de descontrol en la alimentación, proporcionando un soporte energético a la hora de tratar la bulimia y la anorexia (además del apoyo de un profesional médico).

El topacio imperial es una de las "12 gemas sagradas" llamadas maestras y puede ser combinado siempre con cualquier mineral debido a su calidad de vibración elevada.

Animo a todos, no sólo a los nacidos en noviembre, que se acerquen a esta magnífica piedra y descubran en algún momento lo "divino" que hay en nuestro interior.

Piedra de diciembre: turquesa. tm

www.facebook.com/aqua.aura

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos tus ideas con las piedras

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

Ventas al por mayor
Tel. 609 250 427

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

CAMBIA TUS CREENCIAS LIMITANTES

*... y cambiará
tu vida*

Olga Lava Mares

Kinesióloga y Facilitadora
de Psych-K®



Te has parado a pensar alguna vez qué creencias tienes acerca de ti, de tu vida, de las relaciones o del dinero...? ¿Dirías que esa forma de pensar te beneficia para conseguir lo que quieres en la vida o por el contrario está limitando tu potencial?

Las creencias crean comportamientos y son la fuente de nuestros patrones en la vida. Las creencias no son buenas ni malas, lo único que sucede es que algunas se quedan anticuadas y ya no nos sirven, en vez de ayudarnos nos limitan y frenan para conseguir nuestros objetivos en la vida. La mayoría de las personas consi-

dera difícil cambiar sus patrones porque las afirmaciones positivas o la fuerza de voluntad no son suficiente, pero con Psych-K® es fácil cambiar las creencias y en consecuencia los hábitos. Es una técnica poderosa, eficaz y sencilla que te permite cambiar una creencia limitante en cuestión de minutos por otra que sea beneficiosa para ti.

Las creencias se generan a temprana edad, en realidad el aprendizaje del niño comienza en el útero y éste es un aprendizaje biológico que el bebé utiliza, preparándose para nacer y enfrentarse al medio que le rodea, como nos cuenta el Dr. Bruce Lipton en su

libro "La biología de la creencia". Toda la información que el bebé recopila durante la gestación la utiliza cuando sale al exterior y se refuerza una y otra vez, así lo que hace hasta un periodo de 6 ó 7 años es aprender a sobrevivir en ese entorno. Y no solamente aprende con lo que escucha sino con lo que ve y después copia, pues los investigadores llegaron a la conclusión de que el bebé puede aprender comportamientos complejos con el simple hecho de observar. De forma similar, los comportamientos, las creencias y las actitudes que observamos de nuestros padres se graban en el cerebro con tanta firmeza como

las rutas sinápticas de la mente subconsciente. Y una vez que la información se almacena en el subconsciente, controla nuestra biología durante el resto de nuestra vida... a menos que encontremos una manera eficaz de cambiarla.

Dada la precisión de almacenamiento de conductas, imagina las consecuencias que tiene que un padre le diga a su hijo "no vales", "no te mereces nada", "no puedes", "ojalá no hubieras nacido", "no eres importante", "nunca conseguirás nada en la vida", quizá en un estallido verbal causado por un enfado, ignorando que esa información se grabará en el subconsciente como "verdades absolutas". En una temprana edad la conciencia del niño todavía no ha evolucionado lo suficiente para discernir que esos comentarios no son necesariamente características de su ser, se asumen creencias como éstas que se convierten en verdades y que moldean de forma inadvertida el comportamiento y el potencial del niño, debilitándolo, haciendo que se sienta incapaz y pierda la confianza en sí mismo. Comportamientos que más tarde se reafirmarán en la escuela por los profesores y otros alumnos al escuchar de nuevo "eres lento", "eres tonto", etcétera.

La buena noticia es que el subconsciente es moldeable y se pueden cambiar las programaciones que traemos con nosotros desde la infancia. Si la gente cambia su sistema de creencias, cambia su comportamiento y, como consecuencia, su mundo exterior.

La vida puede cambiar profundamente si cambias tu sistema de creencias porque, te guste o no, el resultado de tu vida es la consecuencia de lo que tú crees.

Cambiar una creencia te puede ayudar enormemente pues los efectos que produce son asombrosos. Se han conseguido cambios fisiológicos interrumpiendo procesos de enfermedades, incluso llegando a desaparecer para siempre, a causa de la interrelación cuerpo-mente. Hoy en día la neurociencia corrobora esta conexión. Y a otros niveles se consiguen cambios que te permiten experimentar tu vida con más alegría y felicidad, mejorar tus relaciones con otros y contigo mismo, conseguir las metas que te propongas.

Qué es Psych-K®

Es un conjunto de procedimientos desarrollados por Robert M. Williams en 1988 a partir de diversas disciplinas como Hipnosis,

PNL, Kinesiología y Digitopuntura. Se basa en años de investigación en relación con el cerebro dividido (Brain Dominance Theory). La idea, según Williams, consiste en reducir la resistencia para introducir una nueva creencia y después interiorizarla fácilmente a través de varios procesos que integran los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

Ven a probar una sesión de Psych-K® y cambia todas las creencias que te están perjudicando, libérate de ellas y transfórmalas en otras más adecuadas para ti y para el momento que estés viviendo, otras creencias que te apoyen y saquen todo tu potencial. ¡Tú tienes el poder de cambiar! *tm*

Cita previa en 679 320 928
y olgalava@hotmail.com
www.olgalava.com

TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS

OLGA LAVA MARES
¡Crea el cambio que quieres en tu vida!

KINESIOLOGÍA
BIOMAGNETISMO
AROMATERAPIA
HOMEOPATÍA
PSYCH-K

PRÓXIMOS CURSOS:
Ciclo Formativo de Kinesiología. Rueda Muscular. Biomagnetismo.
Talleres de Test de Alimentos. Test Muscular. Combatir el estrés.
Libera la tensión de la mandíbula.

CLASES REGULARES:
Yoga, Espalda Sana, Meditación y Autocrecimiento

Consultas individuales
www.olgalava.com - 679 320 928 - olgalava@hotmail.com

DIENTES PERDIDOS

*Tres opciones
para reponerlos.
Segunda parte*



Mar Tarazona
Colegiado Nº 1794

desde hace miles de años los orientales, en especial los chinos, encontraron una relación directa y emocional entre las diferentes partes del cuerpo. Descubrieron canales de energía y les llamaron meridianos. Cada meridiano pasa por uno o más órganos, por dos o más dientes, y se conectan con diferentes emo-

ciones. No sé cómo la pérdida de dientes puede afectar a estos meridianos, pero es mejor extraer el diente si es un foco interferente en la salud del individuo.

Tenemos tres opciones para reponer los dientes perdidos:

Aparato removible de plástico, que no es muy caro, bastante inocuo pero incómodo, frágil, daña las piezas donde se apoya y

puede causar alteraciones a nivel emocional. Es móvil y se puede extraer con facilidad de la boca. Tiene la ventaja de ser cómodo en su limpieza, así como para la propia higiene bucal del paciente.

Un puente, que es más estético, más cómodo, más duradero, no tiene implicaciones emocionales, pero hay que desgastar los dientes sanos adyacentes. El material de elección es el óxido de circo-

nio, estético, fuerte, puro, biocompatible y capaz de ser utilizado en puentes dentales largos.

Los implantes son fijaciones de titanio que se colocan mediante una intervención en la consulta dental y con anestesia local. Se oseointegran en el hueso maxilar o mandibular para sustituir las raíces de los dientes perdidos. Sobre esta fijación de titanio se coloca una corona, para conseguir una pieza artificial.

Las características del titanio lo acercan bastante a lo que se puede considerar "material biocompatible". No se oxida, no se corroe, no es buen conductor del calor ni de la electricidad, no es tóxico y no presenta alteraciones del sistema inmune.

Se puede realizar un testado previo del titanio sobre el cuerpo del paciente. Hay que realizar un

estudio de las conexiones que tiene la zona a implantar sobre meridianos. Si el órgano relacionado presenta enfermedades o sintomatología, sería una contraindicación para colocar el implante. Cuando hay enfermedades graves que afectan al sistema inmune, al metabolismo del hueso, infecciones específicas, tumores malignos o radioterapia en grandes dosis, lo mejor es buscar otras soluciones distintas al implante.

El hábito de fumar empeora el pronóstico e influye negativamente en la osteointegración. También hay que valorar el trastorno emocional que supone para el paciente vivir con un aparato removible.

Como hemos visto, existen diferentes tipos de prótesis bucodentales, lo que hay que hacer es

un estudio para saber cuál es la mejor opción y qué aceptará el cuerpo de cada persona.

Los materiales para las prótesis son muy diversos, pero tenemos que utilizar los más biocompatibles.

Al final la elección dependerá de cada caso en particular, nosotros podemos aconsejar pero el paciente es el que tiene que decidir.

Todavía tenemos que encontrar un material único que sea compatible para todos y la mejor manera de restaurar la boca de un paciente para una salud óptima. La solución perfecta aún hay que encontrarla.

Debemos mantener una mente abierta y seguir buscando respuestas. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com

MAR TARAZONA
CLÍNICA DENTAL

ESPECIALISTAS EN ODONTOLÓGIA INTEGRAL BIOLÓGICA

Consulta PROMOCIONES

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

www.clinicadentalmartarazona.com

QUIERO SER FELIZ

¿Qué quieres ser cuando seas mayor?



Estela Vassallo Pasqua
Terapeuta Gestalt

Cómo se mide la felicidad? ¿Dónde se siente? Primero para poder ser feliz tendré que determinar qué es ser feliz. ¿Un estado, un instante, momentos, etapas....? Todo ser añora la felicidad. Es una búsqueda implícita. Viene de serie. Sin embargo, no siempre sentimos que podemos llegar a ella.

Una definición. "Felicidad": estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por

disfrutar de algo bueno.

En la Real Academia Española: "(Del lat. felicitas, -ātis). 1. f. Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien. 2. f. Satisfacción, gusto, contento. Las felicidades del mundo 3. f. Suerte feliz. Viajar con felicidad".

¿Realmente la posesión de un bien puede darme "felicidad"? Ciertamente alguna alegría puedo sentir y depende de la situación individual. A una persona que no tiene qué comer, un pedazo de pan duro puede resultarle un manjar espectacular y satisfacer

su necesidad seguro le otorgará una sensación que podría llamarse felicidad.

Recuerdo cuando encontré en un mercadillo un libro de poesías que llevaba años buscando. Ya me había olvidado de él cuando de repente lo vi allí, tirado, entre un montón de libros viejos, puedo decir que me sentí feliz cuando apareció ante mis ojos. Pero la posesión de un bien es momentánea. Satisfacer necesidades, sí. Sentir alegría, disfrutar, sí.

Yo no me estoy refiriendo a ese estado en concreto. Sospecho que

la "felicidad" va por otro derrotero. Creo que es un estado mucho más profundo. Tiene más que ver con el adentro que con condiciones externas.

Si es así, solo queda trabajar conmigo. Conocerme. Una mirada hacia el interior no vendría nada mal. Ya. Pero... tengo miedo, no sirvo para ello, no tengo paciencia, no tengo tiempo...

Excusas. Como decía Einstein: "No pretendas resultados diferentes si siempre haces lo mismo".

Entonces empiezo mi camino hacia mi interior y descubro que mi adentro es un lugar desconocido. Me observo y no sé quién soy. Vivo, hablo, pienso, siento y reacciono muchas veces en automático. No soy yo. Atrapada en mi manera de funcionar, no advierto otras formas.

Me doy cuenta de que he creado una serie de "personajes" para "protegerme" de todos los "peligros" que la vida me pueda presentar. Y ahora estoy reclusa detrás de las "máscaras" de tantos y tantos actores.

Hay máscaras que ni siquiera son mías. Me las han "impuesto" mi familia y las llevo conmigo desde siempre. Nunca las he cuestionado. Otras fueron suministradas por la sociedad, la publicidad e incluso por mis amigos. Algunas ya no me sirven, me quedan pequeñas o son muy pesadas de llevar... Y todas me **limitan**.

Limitan mi verdadero Ser. No permiten desplegar todo mi potencial. Opacan mi sabiduría, impiden mi expresión genuina y esconden mi condición.

¿Para qué uso máscaras entonces? Para vivir. He aprendido a evitar aquellas situaciones que me son desagradables a través de diferentes mecanismos de defensa, procedimiento que se conoce como "represión". Las máscaras en sí no son ni buenas ni malas, son neutras, representan lo mejor que pude hacer en el momento que la he creado. Yo misma le otorgo un valor, de acuerdo a mis propias creencias y prejuicios.

Si bien vivir bajo una careta me permite sentirme más cómoda y segura, me di cuenta de que, con el tiempo, conlleva un precio muy alto: la desconexión de mi verdadera esencia. Y de tanto llevar una máscara puesta, me olvidé quién era antes de ponérmela.

Necesito reconocer mis propios engaños, mis actitudes enmascaradas, mis máscaras convertidas en conductas automáticas. No identificarme con ellas.

Necesito desenmascararme. Sentirme desnuda. Experimentar el vacío. Conectar con esa parte más auténtica de mí, vivenciar y expresar las emociones que surjan, re-conocerme en mi legítimo Ser. Esa sí soy yo. Un Ser con mayúsculas. Con muchas posibilidades. ¡Tengo tantos talentos por

explotar! A medida que voy descubriéndome, voy aceptándome y autoafirmando. Adquirir confianza en mí misma me hace sentir libre. Y esa libertad es lo más parecido a la felicidad que conozco.

Durante años he estado preguntándome ¿se puede ser feliz? Y la respuesta es ¡sí!

La búsqueda es hacia uno mismo. Llegar a Ser. Hubo muchos caminos de autoconocimiento en mi experiencia de vida. El que sigo ahora se llama Gestalt.

¿Qué es terapia Gestalt? Un proceso que te guía para descubrir cuáles son tus necesidades, qué límites te estás imponiendo, cuáles son tus potencialidades innatas y adquiridas y desarrollarte en función de lo que decidas realizar, con responsabilidad y respeto, sintiendo que tú eres tú y no tus máscaras. Es una terapia basada en el presente. Si surgen cuestiones del pasado o del futuro se tratan aquí y ahora. Es vivencial y la experiencia es lo que favorece el "darse cuenta" de las actitudes, juegos, roles, máscaras, etcétera, en que nos encontramos inmersos inconscientemente. A través de estos "darse cuenta" vamos acercándonos cada vez más a nuestra verdadera esencia.

Te invito a experimentarla. El que busca, encuentra.

¡Sé feliz!

terapiasevp@gmail.com

ESTELA VASSALLO PASQUA
.....
Terapeuta Gestalt

Sesiones individuales, grupales.
Desarrollo Personal

Talleres
✓ Mis máscaras y Yo
✓ Jardinería Humana
✓ Mindfulness

677 32 76 26 terapiasevp@gmail.com

COMPR MISOS

SINTAGMA



NOVIEMBRE
2015

*"Deja de pedalear bicicletas
sin cadena"*



NATUROPATÍA

Dr. Marcos, Dra. Laura, Dra. Paloma, Dr. José Luis, Dña. M^ª José, Dña. Carmen, Dña. Paqui, Dña. Belén, D. Antonio, D. Julio, D. Salvador



ACUPUNTURA

Dr. Javier, Dr. Carlos, D. José Luis



OSTEOPATÍA

Dr. José Luis, Dr. Francisco, D. Fran, D. Vicente



QUIROMASAJE

Dra. Laura, Dña. Mar, Dña. Mapi, D. Santi



SHIATSU

D. Shigeru, D. Julio, D. Eduardo



KINESIOLOGÍA

Dña. Belén



SINTAGMA
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

C/ Padre Rico, 8. 46008 Valencia. Tel. 96 385 94 44 / 601 144 044
correo@escuelasintagma.com—www.escuelasintagma.com

SINTAGMA

NOVIEMBRE
2015

*"Deja de pedalear bicicletas
sin cadena"*



TÉCNICA MANUAL SUPERIOR

Dr. José Luis, D. Adrián



MEDICINA ORTOMOLECULAR

Dña. M^ª José, D. José



IRIDOLOGÍA

D. Antonio



FLORES DE BACH

Dña. M^ª José, D. José



REFLEXOLOGÍA

Dña. Cristina



PUNTOS GATILLO MIOFASCIALES

Dr. José Luis, D. Vicente

MENSAJES ONÍRICOS

"Son una fuente de sabiduría", dice M^a Ángeles Iranzo sobre los sueños. Con casi dos décadas de investigación a cuestas, actualiza un tema que presenta con sencillez y amenamente. Dice que todavía se desaprovecha el caudal informativo que ellos transmiten, entre otras razones, por desconocimiento

-¿Qué te llevó a escribir un libro sobre sueños, M^a Ángeles?

-Llevo muchísimos años recopilando mis sueños, escribiendo todo ese conocimiento que he adquirido a través de ellos y cómo me lo aplico en la vida cotidiana. Es un trabajo prácticamente diario que otras personas me han animado a que lo comparta, y consideré que podía ser interesante aportarlo a los demás, ¿por qué no hacerlo? No sacar a la luz tanto material me parecía desaprovecharlo. En particular, un amigo psicoanalista con quien he trabajado sueños míos, admirado por el compendio que poseo, me ha alentado sobremanera. El libro está revisado por él y me dio su visto bueno. Podría haber profundizado más en el tema, pero buscaba un relato sencillo, comprensible para todo el mundo, no sólo para los interesados sino para quienes les suscita curiosidad los sueños.

-¿Qué fuente has consultado como apoyo?

-Diversas fuentes. Desde Freud, de quien leí "La interpretación de los sueños"; por supuesto Carl Jung, con "El hombre y sus símbolos", como también otros libros, el control mental, diferentes téc-

nicas y especialmente, como dije, los muchos años de experiencia.

-¿Cuándo empezaste a trabajar con tus sueños?

-Hace casi veinte años lo tomé mucho más en serio a raíz de un curso de control mental que hice, el Método Silva. En él utilizan una técnica, la programación de sueños, que empecé a poner en práctica desde el primer momento y quedé gratamente sorprendida de lo bien que funcionaba. A partir de entonces empecé a registrar con más rigor los sueños y a interpretarlos con mayor interés, aunque ya antes llevaba un diario no sólo de sueños, a través del que descubrí que había muchas relaciones, nexos, entre aquello que me ocurría y los sueños que tenía.

-¿Crees que ellos son un potencial desperdiciado?

-Sí, la mayoría de las personas no los tiene en cuenta. Los sueños son una fuente de sabiduría, de conocimiento; constantemente nos están enviando información, pistas sobre nosotros mismos, sobre nuestros anhelos, nuestro trabajo, quienes nos rodean, etcétera. Muchos los desaprovechan sobre todo porque no los recuerdan, no saben interpretarlos o por desconocimiento de su valor.

COS



"Constantemente, los sueños nos están enviando información", expresa M^a Ángeles.

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Por tu experiencia puedes decir que son también una fuente confiable?

-Sí lo son. Una vez escrito el sueño, interpretado correctamente desde un estado de serenidad, meditativo, desde la intuición, a través del conocimiento que aporta la experiencia... extraes esa interpretación y cuando la conduces, la aplicas, te das cuenta o vas observando que esa información es correcta, cierta. A veces surge como una información que para nada se te había ocurrido y, como una bombilla que se enciende, dices ¡ostras, es verdad! Cuando lo has corroborado en tantas situaciones, es altamente confiable, fruto de la experiencia.

-¿Hay sueños que en realidad no informen nada en particular?

-Claro que sí, ya lo creo. Algunos sueños son proyecciones de nuestros temores o deseos, de cosas que nos ocurren y que no terminamos de elaborar consciente o inconscientemente. Muchísimo material onírico no es aprovechable. ¿Cómo diferenciamos unos de otros? Como consecuencia de la práctica sobre todo, con ella vamos conociendo nuestros símbolos, estando durante el día conscientes ante

Quién es

Titulada en Ciencias Empresariales y Posgrado en Neurofelicidad por la Universidad de Valencia, María Ángeles Irazo cuenta con una extensa formación y experiencia en psicología positiva, control mental, inteligencia emocional, coaching, comunicación, meditación, creatividad, empatía, consciencia corporal. Su investigación con los sueños, de casi 20 años la hacen conocedora de primera mano en esta gran herramienta de autoayuda. Su experiencia está recogida en decenas de diarios de sueños trabajados a través de su propia intuición, la meditación, el psicoanálisis, el estudio de símbolos, manuales especializados y otras técnicas específicas.

Es autora del libro "La luz de los sueños", de Editorial Círculo Rojo.

Más información, www.lasendadelossueños.com

las cosas que suceden, nos ayuda a trazar hilos con-

ductores entre ambos. En este aspecto, ayuda mucho el trabajo interior, practicando el aquí ahora, meditando habitualmente. También, "funcionando" desde la serenidad, sin prisas.

-Acabas de citar "nuestros símbolos". ¿Te refieres a símbolos personales o universales?

-Tenemos símbolos que para nosotros significan una cosa y para otros, algo diferente; también hay símbolos del inconsciente colectivo y que sirven a la humanidad. En las pinceladas que doy en el libro para que una persona aprenda fácilmente a interpretar sus sueños, digo que cuando se recibe una imagen que no se sabe qué quiere decir, la persona se pregunte a sí misma "qué significa esto para mí". Seguramente representará algo que para otros no simbolice lo mismo. Por ejemplo, el símbolo del padre tiene muchas connotaciones, incluso hasta podrían ser mensajes muy superiores... Para mí, cuando aparece mi padre, siempre me está indicando energías de mi infancia que se han quedado retenidas y me bloquean, energías que debo liberar para sanar. Lo tengo muy constatado.

Por otra parte, un símbolo universal podría ser el agua, que generalmente alude a las emociones. El agua puede aparecer estancada, oscura, limpia, cristalina, que se desborda y luego se canaliza, etcétera, reflejando diferentes estados emocionales. Concretamente éste en el libro lo muestro con dos sueños: uno a través de la cresta de una ola congelada ante mí, simbolizando frialdad afectiva, y en otro yo hago patinaje artístico sobre hielo. Aquí la dimensión es completamente diferente, mostrando un trabajo sobre esas emociones que han sido transmutadas en una base de crecimiento y belleza.

-¿Cómo clasificas los sueños?

-Entre los que podemos considerar como sueños "de ayuda" hay muchísimas formas, desde aquellos con los que podemos inspirarnos para conseguir lo que anhelamos hasta los que nos dan consejos y soluciones, que nos guían, los que aparecen a modo de advertencia, o nos indican cómo están nuestros problemas... Además de los premonitorios, aunque no me gusta esa denominación; también los repetitivos...

-¿Estos últimos qué están señalando?

-Una enseñanza, un conocimiento, algún aspecto personal que desconocemos o no vemos y que no tenemos integrado. Son insistencias de la parte más profunda de nuestra psique para que lo veamos y

hagamos consciente. Pues al hacerlo consciente, muchas veces podemos llegar a sanarlo.

-¿De todos tus sueños rescatas alguno paradigmático que ha significado un antes y un después?

-He tenido muchos importantes, significativos. Me han tocado profundamente, como una constante en mi vida, los sueños que han revelado aspectos de mi "sombra", como mis complejos o las energías estancadas en mi infancia; ellos me han permitido verlos y sanarlos. También otros me han guiado a conseguir mis deseos y aquello que he querido alcanzar para mí, e incluso han revelado atributos o potenciales positivos que me han ayudado a conocerme, a elevar mi autoestima, y me han aportado alegría interior y una considerable plenitud.

-Así como las palabras no son inocentes, según cuentas, los sueños tampoco. Conllevan un recurso que hay que saber utilizar, como herramienta que por sí misma no es ni buena ni mala, en un camino de aprendizaje.

-Hay que ser cauteloso con los sueños. Aunque veamos muy claramente una enseñanza por aplicar, debemos tantear ese mensaje. Personalmente, puedo afirmar que hay sueños que pueden incitar a tomar decisiones ante las cuales es mejor ser prudente y aplicarlas en la medida en que vamos apreciando resultados positivos.

-¿Conoces algún tipo de sueño recurrente, a escala global, que avise algo en particular en esta época de grandes cambios de todo orden?

-Los sueños en estos momentos nos están revelando aún más aspectos nuestros que están por ser integrados y que debemos ver, sin huir de ellos, para reconocerlos y sanarlos. Por otro lado, también nos indican temas relacionados con nuestros atributos, valores o potenciales, incluso propósitos, que se están revelando ahora. Por el momento planetario en que nos encontramos, vivimos un tiempo de liberar energías estancadas, antiguas, para sanarlas y poder integrar otras nuevas que están entrando con fuerza en el planeta y nos invaden positivamente, para seguir creciendo y expandiéndonos.

-¿Qué otras herramientas de crecimiento personal utilizas y recomendarías para afrontar aquellos aspectos propios que los sueños nos revelan o indican que no están en armonía dentro de nosotros?

-Cuando quiero trabajar esos aspectos o condicionamientos, que muchas veces son inconscientes y que generalmente nos limitan o coartan, lo primero,

trato de reconocerlos en mí y hacerme más consciente de ellos... Después, a través de la meditación conecto con esa energía, incluso, intento sentirla... y con la ayuda de la visualización y el Ho'oponono, retomo ese aspecto, esa memoria o emoción y la transmutó envolviéndola con la energía del amor, de la comprensión, la ternura, etcétera, para así sanarla... hasta que siento que ya la he integrado o liberado. Es decir, la conciencia corporal, la meditación, la visualización y el Ho'oponono. En ocasiones, también he utilizado y me ha resultado eficaz el Tapping.

-Con la programación de sueños se puede obtener información. Explicanos brevemente cómo es.

-Es un instrumento muy valioso que podemos utilizar todos, fácil de emplear y que puede hacernos muchísimos regalos. Animo a utilizarla por su potencial y por lo pequeño que es el esfuerzo que demanda. Antes de dormir, cuando estamos en un estado tranquilo, relajado, con la mente y emociones ya serenas, planteamos una pregunta sobre aquello que necesitamos o anhelamos obtener una respuesta. Podemos visualizar esa cuestión y hacer la pregunta, en forma comprensible y clara, o incluso, si queremos, verbalizarla en voz muy baja, o anotar la pregunta y leerla hasta dormirmos. Durante la noche o a la mañana si-

guiente, muchos despiertan y se sorprenden al ver la información como respuesta proveniente del sueño. Conviene decir que mientras habrá quienes descubrirán que les es muy fácil, a otros les costará un poco, especialmente si no recuerdan los sueños. En estos casos tendrían que empezar por, antes de dormir, poner toda la intención y el deseo firme de querer recordar sus sueños.

-¿Te ha quedado algo en el tintero, nunca mejor dicho, en tu libro?

-He querido hablar de mi experiencia, de cómo me han beneficiado los sueños y el partido que podemos obtener de ellos. De cómo continuamente nos hablan y no solemos tener en cuenta la información que dan. Sobre todo he querido hacerlo para mostrar el potencial inmenso que poseemos e inspirar a la gente para que también se beneficie. De una forma cercana y en clave positiva, he presentado ejemplos con más de 50 sueños interpretados, resultado de mi experiencia y reflejando situaciones en las que cualquier persona puede verse reflejada. Seguramente, habrá una saga porque, como he dicho, tengo vasta información que podría abordar los sueños desde diferentes ámbitos: sobre el trabajo, la salud, etcétera, como también la programación de sueños. tm

Talleres

Zen

masía san agustín

14 de Noviembre, de 10 a 19 hs

De 10 a 13.30 hs.

Terapia de Voz.

Descubre una nueva energía activando tu voz.

Facilitadora: María José

De 14 a 16 hs.

Alimentación Consciente.

Comida y taller.

Facilitadora: Dolores

De 16.30 a 19 hs.

Yoga.

La vida es cambio y movimiento.

Facilitadora: Miriam

APORTACIÓN:

jornada completa, 40 euros

1 taller a elegir + comida, 30 euros

Sólo comida, 20 euros



INFORMES e INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:

Eva, 639 617 561

masiasanagustin@gmail.com

PAZ INTERIOR Y PROSPERIDAD

Siete consejos para dar el primer paso

Verónica Guerrero



el Informe Mundial de la Felicidad, elaborado por Naciones Unidas, dice que en España la gente está perdiendo la alegría y 37% de la población europea sufre de depresión. Buscando soluciones, un grupo de ciudadanos y ONGs encabezados por la Fundación Internacional El Arte de Vivir han salido al rescate de la felicidad bajo el lema "#SéFeliz". Swami Jyothirmayah, director internacional y destacado instructor de los programas de esta institución, visitará Valencia el 27 de noviembre para impartir un taller abierto a todo el público para enseñar a conducir y construir la propia felicidad.

Swami Jyothirmayah subraya que estos siete consejos para alcanzar la paz interior, y por ende prosperidad, son el primer paso:

1. Toma un tiempo para ti mismo.

A menudo, las actividades del día a

día nos absorben, acumulamos más y más información, y no nos tomamos tiempo para pensar y reflexionar. Unos minutos de tranquilidad son la fuente de la creatividad. El silencio cura y rejuvenece, nos brinda profundidad y estabilidad. En algún momento del día, para y siéntate durante unos minutos con los ojos cerrados. Tomar tiempo para uno mismo mejora la calidad de vida.

2. Sé consciente de la brevedad de la vida.

Millones de años han pasado y millones más vendrán. Nada es permanente. En este contexto amplio, universal, ¿qué es la vida? Ni siquiera una gota en el océano. Sólo tienes que abrir los ojos y preguntarte: "¿Quién soy yo? ¿Para qué estoy en este planeta? ¿Qué es la vida?". Despierta y toma conciencia de la inmensidad de la existencia y dejarás de preocuparte por las cosas pequeñas y serás capaz de vivir cada

instante al máximo. Al observar la vida en un contexto más amplio, la calidad de la vida mejora.

3. Realiza actos desinteresados.

Toma el compromiso de hacer de este mundo un lugar mejor para vivir. Sé generoso sin esperar nada a cambio, el servicio trae alegría a la vida. Se crea un sentido de conexión cuando somos capaces de aliviar a alguien a través del servicio desinteresado.

4. Haz tu sonrisa más barata.

Todos los días, todas las mañanas, mírate en el espejo y regálate una buena sonrisa. No dejes que nada ni nadie te arrebatte tu sonrisa. Por lo general, nos enfadamos tan fácilmente y sonreímos de vez en cuando, como si la sonrisa fuese cara. ¡Haz tu sonrisa más barata y los enfados más caros!

5. Haz que la meditación sea parte de tu vida.

El estrés y la ansiedad se eliminan con unos minutos de meditación e introspección. La meditación te otorga descanso profundo. Cuanto más profunda, mayor el descanso y más dinámica tu actividad.

¿Qué es la meditación?

• Una mente sin agitación es meditación.

• Una mente en el momento presente es meditación.

• Una mente que no duda, sin anticipación, es meditación.

• Una mente que vuelve a casa, a la fuente, es meditación.

6. Sé siempre alumno.

Siempre hay algo que aprender. No subestimes a nadie. El conocimiento puede llegarte desde cualquier lugar. El mundo es tu maestro. Cuando estás dispuesto a aprender, dejas de subestimar a otros. Entonces la humildad amanece en tu vida.

7. Siéntete agradecido.

El agradecimiento puede ayudarte a superar cualquier obstáculo. Cuando eres consciente de todas las bendiciones que tienes en la vida las quejas desaparecen, la inseguridad desaparece y sientes agradecimiento, contentamiento y tranquilidad. **tm**

SWAMI JYOTHIRMAYAH

Nació en el norte de la India en 1972 y creció en una familia cristiana. Desde muy temprana edad comenzó a estudiar la Biblia. Después de terminar su educación (está graduado en Literatura en la Universidad de Calicut, India) a la edad de 25 años realizó el seminario de respiración de El Arte de Vivir.

Estos cursos y la labor de la fundación le impactaron de manera tal que comenzó a colaborar con la fundación y prepararse como instructor de estos seminarios. Formado directamente por el líder humanitario Sri Sri Ravi Shankar (nominado 5 veces al premio Nobel de la Paz), hoy Swami Jyothirmayah es director internacional y destacado instructor de los progra-

mas de El Arte de Vivir, cargos que realiza ad honórem.

Ha transmitido estas técnicas a miles de personas en más de 40 países, tanto a profesionales de la sanidad, comunicación, empresarios, parlamentarios, dirigentes políticos, como en cárceles y los pueblos más remotos de India.

Como conferenciante ha representado a la Fundación El Arte de Vivir y a Sri Sri Ravi Shankar en numerosos congresos de todo el mundo (Europa, Estados Unidos, África y Nepal, como en su país de origen), entre otros, el Foro Internacional, Económico, Social y Cultural de Naciones Unidas y en el Foro internacional de las Culturas (New Delhi).



SWAMI JYOTHIRMAYAH en VALENCIA

conferencia **Modifica tu mente
y tu entorno cambiará**

Viernes 27 de noviembre, a las 19.30 hs
Hotel Rey del Jaime, Av. Baleares 2

Información al 601 077 909 - valencia@elartedevivir.es

PRÓXIMAS ACTIVIDADES



Miércoles 18 noviembre, a las 19 hs.:
"El Secreto de la Respiración".
Conferencia - taller abierta al público

Jueves 19 noviembre, a las 19 hs.:
"Educando sin estrés".
Taller orientado a educadores

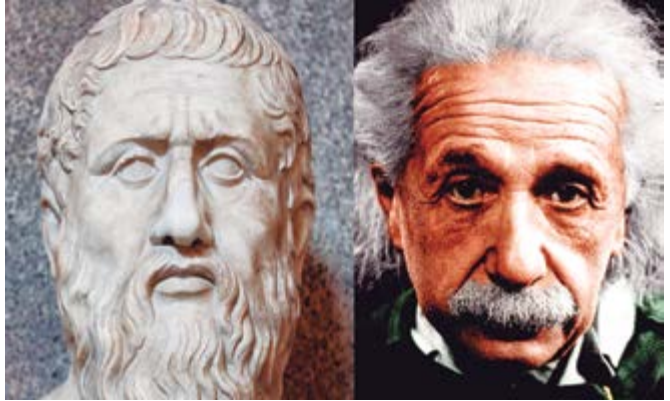
Jueves 19 noviembre, a las 19 hs.:
"Conoce a tus niños". Taller orientado
a padres y educadores

Todos los martes, a las 18.30 hs.
"Meditación Guiada"
abierta al público

Info al 601 077 909 - valencia@elartedevivir.es

FILOSOFÍA Y EDUCACIÓN

*Sin preguntas
no hay respuestas*



*"Sócrates hizo que la filosofía bajara del cielo a la tierra, y la dejó morar en las ciudades y la introdujo en las casas, obligando a los seres humanos a pensar en la vida, en las costumbres, en el bien y en el mal".
Cicerón (filósofo romano, 107 A.C.)*

Emi Zanón

Escritora y comunicadora

hace unos días en el periódico "El País" leía la noticia "Platón, expulsado de clase", como consecuencia de la última reforma educativa (LOMCE) en la que la asignatura de filosofía ha sido relegada, reducida sustancialmente, pues pasa a ser

optativa (excepto en 1º de bachillerato) y a merced de cada comunidad autónoma.

En una educación meramente mercantilista, como es la que todavía se imparte en las escuelas, producto del capitalismo neoliberal de las últimas décadas, sin filosofía, sin desarrollo del pensamiento crítico, el resultado es una sociedad

pobre intelectual y espiritualmente.

La filosofía en sí no es algo que se pueda aprender, pero sí se puede aprender a pensar filosóficamente. ¿Qué es la humanidad? ¿Qué es lo que nos hace humanos? ¿Por qué nos enfrentamos unos a otros? ¿Por qué no desaparecen las guerras? ¿Por qué los fundamentalismos? ¿Por qué existe hambre

en el mundo? ¿Qué es la vida y la muerte? ¿Por qué avanzamos en medicina y sin embargo hay cada vez más enfermos farmacodependientes?... En fin, podría seguir y seguir, formulando preguntas; podría seguir filosofando y quizá tras mucho preguntar y buscar respuestas encontraría alguna que me aportaría la visión necesaria, la libertad, para ir más allá de lo cotidiano, de lo pragmático, del adocenamiento al que nos somete esta sociedad de consumo que busca la atención inducida por los medios de comunicación para alejarnos de las cosas más importantes. Si no hay pregunta, no hay respuesta.

La importancia de la filosofía en las escuelas (desde muy corta edad) es, por lo tanto, indiscutible. La filosofía es más que necesaria en nuestras vidas pues se ocupa de aquellos problemas últimos que escapan a la ciencia. Nos aleja del dogmatismo, de los prejuicios, de los sofismas, de las valoraciones infundadas...

Nos enseña a razonar correctamente, a saber pensar, a ir más allá de pensamiento concreto para acercarnos al abstracto, para acercarnos a las dimensiones interiores. Nos enseña a sentir. Sin olvidar que ejerce un papel fundamental en la interdisciplinariedad, en la ética y en la moral. En definitiva, en el comportamiento humano.

A pesar de todas estas desafortunadas

decisiones tomadas por los responsables gubernamentales, que espero puedan rectificarse pronto, quiero hacer hincapié en que estamos dando los primeros pasos por los senderos del Nuevo Paradigma Holístico. El paradigma de la Unidad.

Y todo cambio lleva su proceso y no necesariamente fácil. Paciencia, esperanza y trabajo personal y familiar en pro de la filosofía serían

las consignas. Ciencia y filosofía acabarán tarde o temprano yendo de la mano porque se complementan. Son las dos caras de la misma moneda que la especie humana necesita para evolucionar equilibrada y armoniosamente, pues como dijo algún sabio *"la ciencia nos proporciona medios para vivir; la filosofía, razones"*.

No lo olvides. tm

emizanonsimon.blogspot.com.es

Olaya Miel ecológica

Sabores de Asturias



Castaños y brezos



Pídela en tu herboristería más cercana

o llama al 600 269 851

sarimafe@hotmail.com

MIGUEL LÓPEZ DELGADO



NATUROPATÍA
ACUPUNTURA
OSTEOPATÍA
QUIROPRAXIA

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

TODO ESTÁ DENTRO

*RRS, Recogimiento
y Reconocimiento
del Ser*



Pilar Ivorra

Asistente e instructora RRS

*m*uchos de nosotros ya contactamos mucho con lo metafísico, lo que va más allá de lo puramente material. Hemos experimentado que somos algo más... mucho más que un cuerpo, que una mente, incluso

que un alma encarnada. El Espíritu ya nos rozó con su toque sutil para que empezáramos a investigar qué somos, para obligarnos a hacer el intento de reconocernos.

Hemos descubierto que somos seres multidimensionales, que funcionamos en varias dimensiones a la vez y que lo que hacemos en esta realidad, de alguna manera, afecta a eso que somos en las de-

más dimensiones y viceversa.

Somos realmente los más poderosos seres de la creación, compuestos por la misma materia que el universo, que las estrellas y albergando la semilla divina en miniatura, es decir, toda la creación en nosotros. Y sin embargo, en vez de reconocernos, adoramos dioses, invocamos ángeles, veneramos maestros y avatares, confiamos en

santos, adoptamos creencias religiosas, filosóficas o místicas y, a menudo, hasta les cedemos nuestro poder ilimitado.

No se trata de desdeñar toda la sabiduría que se está manifestando en el planeta en estos tiempos, que buena falta nos hace, sino de aprovecharla para despertar a nuestro dios-ángel-maestro-santo interior, buscando nuestra propia verdad.

Es el momento de dejar de buscar afuera, todo está dentro. No debemos postergar más lo inevitable. La divinidad que somos se va a manifestar muy pronto o se está manifestando ya, y no es prudente dejar que nos pille desprevenidos. La grandeza de nuestro espíritu desciende o está descendiendo a esta dimensión física. La co-creación del Cielo en la Tierra es un hecho y si queremos participar, debemos aprender qué somos y qué papel jugamos en esta parte de la historia.

Lo sabemos, podemos sentirlo, pero tener la experiencia, la vivencia, eso nos cuesta un poco más... para eso está la RRS (Retire & Recognition), para que podamos acercarnos a quiénes somos en realidad, a la totalidad del Ser que somos.

Retirarnos, recogernos, permanecer en soledad replegados sobre nosotros mismos como primer paso para reconocernos, para llegar a saber qué somos realmente. Aprender a manejarnos con la disciplina, con la voluntad, con la meditación. Aprender cómo funciona nuestra mente para usar el pensamiento creativo como herramienta y poner la mente a nuestro servicio.

Visualizar, usar el don de la imaginación, de la co-creación. Aprender a conectar el fabuloso poder

del universo que somos con el ilimitado poder del Universo para co-crear con consciencia. Aprender a retirarnos para dejar que se manifieste la energía crística que todos encarnamos.

Desaprender todas las limitaciones, todas las falsas creencias, todas las falsas opiniones vertidas sobre nosotros, particular y colectivamente, tanto por las iglesias (todas ellas) como por la educación recibida. Deshacernos de la falsa modestia inculcada, de la falsa realidad impuesta. No voy a caer en la tentación de decir que es fácil o difícil, ¡es lo que es! Y hay que ir a por ello, simplemente.

La ayuda está aquí, tenemos el equipamiento necesario, solo hay que querer, tener la curiosidad y el coraje suficiente para investigar, para mirar dentro sin asustarse ni de nuestra Sombra, ni de nuestra

Luz. Tras años de aprender a lidiar con nuestra Sombra, de recuperar el poder que concede su integración, quién nos iba a decir que nos iba a dar más miedo la Luz que somos...

Y realmente es así, tememos Ser quiénes somos y qué somos porque es mucho poder, y mucho poder entraña mucha responsabilidad. Y en este proceso inevitable nos vemos envueltos, unos antes y otros después, nadie quedará exento. Mejor prepararse.

RRS nos ayuda, sobre todo, a mantenernos firmes y equilibrados ante el poder ilimitado que vamos encontrando en nuestro interior. Sin perdernos en delirios de grandeza ni ilusiones, ganando confianza de forma suave y segura, con los pies en la Tierra y en conexión con el Espíritu. tm

pilarivorra@gmail.com

Pilar Ivorra Ferrándiz



**Terapeuta TTAE. Renacedora.
Seguidora de la senda chamánica.
Facilitadora en Constelaciones Familiares
diplomada por Hellinger Ciencia.
Asistente e instructora RRS**



pilarivorra@gmail.com
622 270 210

LA MEDITACIÓN ACTIVA

*En la vida diaria,
constantemente*



Daniel Ferminades

La meditación es estar atentos, no es ninguna cosa más complicada. Hay personas que hoy entienden la meditación desde encontrar un espacio donde hacer silencio, en donde poder sentarse y no ser interferidos por sonidos externos, por el frío o el calor, y así estar en un lugar agradable para soportar físicamente el tiempo haciendo ese silencio. También, tratar de serenar la mente para que no esté generando pensamientos que no tienen sentido en el presente. Hay mucha gente

considerando eso como una meditación, y de hecho es una parte de lo que es una meditación.

Las veinticuatro horas del día

¿Cómo traslado eso que me es tan grato y conveniente a mi vida diaria, si no es poniendo atención a que todo lo que egresa de mí sea desde el Amor?

En mi trabajo, por lo que hago me pagan un sueldo, pero lo que hago afecta a otras personas. Entonces cobraré mi sueldo, pero en mi labor voy a imprimir Amor. Po-

ner Amor en lo que estoy haciendo es otra forma de meditar, es una meditación activa las veinticuatro horas del día.

¿Cuál es el momento? ¿Por qué hay que dejar de meditar en algún momento? ¿Por qué hay que volverlo tan complicado? Si en mi vida diaria —en la cual participo aportando ego, porque muchas veces reacciono y obro mal— pongo atención, comienzo a modificarla y a ver en dónde tengo que poner Amor, o cuándo tengo que devolver Amor ante lo que es una agresión. En definitiva, si hay una

agresión por parte de otra persona, es por falta de conciencia de que en Amor debe expresarse.

Si le falta conciencia para entender que el Amor debe ser el medio a través del cual debe expresarse, tengo que ayudar. Tal vez no pueda directamente, porque existe una distancia con la persona, pero en definitiva sí puedo ir acercándome, con todo el Amor que me tengo que acercar, y que la otra persona permite para poder llegar, de alguna forma, a que se abra a ese Amor. No con el fin de querer seguir mi conveniencia para obtener lo que quiero, sino que estoy pensando en el bien de todos. Cuando obro con Amor lo hago por todos.

Cómo meditar constantemente

Cuando voy a hacer algo meditado antes, pongo atención en lo que estoy haciendo. Tenemos la opción de hacer las cosas bien o mal. ¿Qué elegimos? Normalmente lo que está mal es lo más fácil, lo más conveniente y lo que hace la mayoría de las personas que no lo ven como mal, sino que lo ven como conveniente. Pero resulta que ocasiona daño, entonces ahí es en donde tengo que actuar conscientemente.

Debo hacer lo que corresponde más allá de lo que todos piensen, y más allá de que aparentemente yo salga dañado. En realidad es en mi beneficio porque estoy poniendo Amor. Es un beneficio para el espíritu, pero obviamente lo que hago de bien por el espíritu, lo hago en contra del ego.

Dentro de mí hay una revuelta, me pone mal hacer las cosas bien porque va en contra de los propios intereses del ego. Eso es una meditación activa, en la cual voy

cambiando mi vida y dejando una estela de Luz, a medida que voy poniendo el Amor cada vez con más pureza.

Si voy marcando mis huellas con Luz, estoy dejando un camino marcado para quien viene detrás, pero si vivo en el egoísmo ese camino se mezcla entre tantas pisadas y no se distingue cuál hay que seguir. Nosotros hacemos la diferencia poniendo atención.

Esto es una meditación que debe ser llevada adelante las veinticuatro horas. Si podemos, además, darnos ese espacio de silencio en el cual tenemos la necesidad de estar a solas, en buena hora, va a enriquecer todo lo demás.

No nos limitemos solamente a esa meditación de hacer silencio y callar la mente en un momento, durante la semana o el día, sino tratar de volcarlo a la vida diaria.

Si medito, puede que en la meditación llegue a visualizar la mejor

manera, o la más amorosa, de llevar adelante los problemas. Estoy hablando de una meditación llevada adelante desde el espíritu. Hay personas que sienten que meditan o premeditan con fines egoístas, para ver de qué manera sacar alguna ventaja a la situación. No confundir, estoy hablando de poner un Amor puro que sea de bien para todos.

El amor egoísta me lleva a hacer lo que es conveniente para mí, y el Amor puro me lleva a hacer lo que es de conveniencia para el espíritu.

La meditación puede ser en la montaña, puede ser en casa, puede ser con un hijo, puede ser en el trabajo. Es en la calle, es conduciendo, es caminando, es en toda situación que tengo la posibilidad de poner el Amor de manifiesto. tm

www.fundacionimpulsodeunanueva-vida.org



chi kung

Totart
C/ Palleter 81 bajo

Gimnasio GMS
C/ Jacinto Benavente 2

Espai Respira Vida
C.C Nuevo Centro

Roberto Rodrigo formado en Escuela Tantien
tlf. 656950199 valenciachikung.blogspot.com

31 AÑOS DE BIOCULTURA

*En Madrid,
del 12 al 15
de noviembre.
TÚ MISMO
sortea veinte
entradas dobles*



Llevamos ya 31 años haciendo BioCultura en Madrid". Con estas credenciales, la Asociación Vida Sana, responsable de este evento, anuncia una nueva edición de la feria en la capital del Estado, del 12 al 15 de este mes, batiendo todos los récords. Es que treinta y un años se dice pronto, pero detrás de eso hay mucho trabajo, el de mucha gente, como también ilusiones y esperanzas.

Al calor de su proyección, numerosas ferias ecológicas han surgido en España en los últimos años, "como un bastión incólume de ese otro mundo posible, como referencia de esas gentes que vienen de todo el Estado y de fuera, y de la propia capital, para vivir, durante los cuatro días que dura la feria, en un oasis, un oasis sin productos químicos, sin polución, sin transgénicos, sin corrupción, sin eufemismos, sin sucedáneos, sin palabrería", expresa Vida Sana.

Enrique Tierno Galván, "El Profesor", como le llamaban, hizo todo lo posible para que BioCultura Madrid fuera una realidad. "Él ya no está, pero queda su legado y su impronta. Nosotros vamos a trabajar durante muchísimos años más, hasta que el cuerpo aguante, para dar a conocer a la población las innumerables virtudes de los productos ecológicos", afirman los organizados,

para agregar: "Aunque ahora ya tantas personas se jactan de consumir "bio", nosotros no olvidamos de dónde venimos: muchos años predicando en el desierto". Como sea, reconocen que "todavía nos falta mucho camino por recorrer" y su principal objetivo es que "España sea no sólo un gran país productor de alimentos ecológicos, sino también un país de consumidores orgánicos".

Por ello, BioCultura lleva a cabo "un trabajo fundamental no sólo informando a la población, sino, indirectamente, llamando la atención de los medios de comunicación para hasta las personas que no vienen a la feria se enteren de una vez de qué es un alimento ecológico". Y la tarea no acaba aquí. "No sólo hay otras formas de alimentarse: también de construir, de vestir, de maquillarse, de educar, de sanar, de vivir", enfatizan. Todas ellas están en BioCultura y por eso nos invitan a visitar BioCultura, en Ifema, pabellón 9, del 12 al 15 de este mes, en el horario de 10 a 20.

A través del Facebook de TÚ MISMO (RevistaTuMismo) y el correo electrónico info@tu-mismo.es, puedes participar del sorteo de 20 entradas dobles para asistir a BioCultura en Madrid.

Información del programa, www.biocultura.org tm

BioCultura

2015

feria de productos ecológicos
y consumo responsable



Y por la salud
de la sociedad y de
los agricultores...

En casa, sólo
alimentos ecológicos...
Por la salud de la
familia...

Y por mi salud,
yo apuesto por
los alimentos
ecológicos

Y por
la salud del
planeta...

Y tú,
¿a qué esperas a
cambiar de chip?

ALIMENTOS "BIO"
COSMÉTICA ECONATURAL
TEXTIL ORGÁNICO
TERRAPIAS
BIOCONSTRUCCIÓN
MAMATERRA, FESTIVAL
DE LA INFANCIA
350 ACTIVIDADES
SHOWCOOKING
ECOGASTRONÓMICO

MADRID · IFEMA

12 al 15 de noviembre

www.biocultura.org

Organiza



Asociación
VIDA SANA
ORGANIZACIÓN DE
CONSUMIDORES



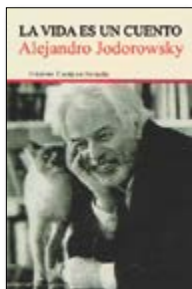
¡Síguenos en las redes!

tú mismo

...sortea 20
entradas dobles
en su facebook

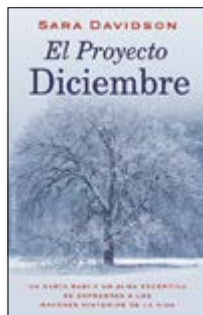
[www.facebook.com/
revistatumismo](http://www.facebook.com/revistatumismo)

TIEMPO LIBRE



La vida es un cuento Alejandro Jodorowsky Siruela

El genial autor revisa y amplía su anterior obra, "El tesoro de la sombra", hasta prácticamente duplicar el volumen. Aquí se cristaliza la inmensa sabiduría de este escritor, que cuestionándose sobre el sentido y lo absurdo de nuestro mundo intenta aportar una divertida y surrealista lección vital.



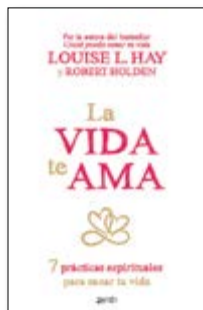
El proyecto Diciembre Sara Davidson Obelisco

A sus ochenta y cinco años, el rabí Zalman Schachter-Shalomi propuso a Sara Davidson realizar una serie de charlas sobre "estar en el diciembre de tus días y saber que estás llegando al final de tus años de servicio. ¿Cuál es el trabajo espiritual para esa época, y cómo prepararse para el misterio?".



El cerebro feliz Mila Cahue Paidós

Guía práctica que invita a conocer el funcionamiento del cerebro, aprender a gestionar las emociones y lograr el equilibrio que todos anhelamos. La razón se ve condicionada por la gestión de las emociones y, por lo tanto, necesitamos aprender a redirigir las emociones para actuar de forma adecuada.



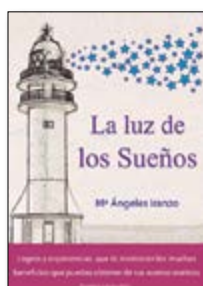
La vida te ama Louise Hay, Robert Holden Planeta

Un análisis de lo que significa que "la vida no te sucede a ti, sino que sucede para ti". La vida está de tu lado, y cuando te sientes en sintonía con esta filosofía de confianza básica, se te abrirán las puertas a infinitas oportunidades para sanarte a ti mismo y también al mundo que te rodea.



Una mochila para el universo Elsa Punset Destino

Para transformar nuestras vidas y nuestras relaciones "en una mochila ligera cabe lo que nos ayuda a comprender y a gestionar la realidad que nos rodea". Una guía indispensable para entender a los demás y manejarse con éxito en el universo de las emociones.



La luz de los sueños Mª Ángeles Irazo Círculo Rojo

Sencillo y práctico, este libro relata cómo los sueños han ayudado a lograr muchos deseos y propósitos (trabajo, salud, amor, proyectos, autoestima), así como las diversas maneras de utilizar los sueños para tomar decisiones acertadas, superar situaciones delicadas, obtener todo tipo de consejos, revelaciones.

el escaparate

KRYSTALLOS MINERALES.

Venta de 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/ Burriana, 14.
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 4, "Radiografía del ego"; el 11, "Inspirar con tu ejemplo personal"; el 18, "Cercanía y libertad en las relaciones"; el 25, "De la ira al entendimiento y aceptación".
Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

ARTETERAPIA.

Descubre, explora y experimenta los beneficios de la Arterapia.
Talleres creativos y sesiones terapéuticas.
Imparte: Patricia Abarca,
620 865 224,
procreartevida@gmail.com
procreartevida.wordpress.com

CONÓCETE A TI MISMO.

Encuentro en la naturaleza en Segart (Valencia) del 4 al 8 de diciembre.
El autoconocimiento es la llave de la libertad que hace posible la belleza y plenitud del vivir.
Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga - psicoterapeuta).
Información: Merche 657 147 295
merche.chicote@ono.com

CURSOS DE TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS.

Ciclo Formativo de Kinesiología, Kinesiología Básica (intensivo), Taller de Test de Alimentos, Taller de Test Muscular, Kinesiología del Alma.
También consultas.
Olga Lava Mares, 679 320 928,
olgalava@hotmail.com
www.olgalava.com

IV JORNADA POR EL DÍA MUNDIAL DE LA FILOSOFÍA.

7 de noviembre, en Itaca Espacio Cultural, C/ Catalans 6, Valencia. "La importancia de los cuentos y mitos en la transmisión del conocimiento".
Entrada libre. Ver programación de las diferentes ponencias en www.itacaespaciocultural.org
Viernes 13 de noviembre, a las 20, charla-coloquio "Símbolos Templarios".

PSICOTERAPIA Y CRECIMIENTO PERSONAL.

Terapia individual con niños, adolescentes y adultos.
Terapia de pareja.
Ansiedad, depresión, estrés, miedos, duelos, crisis, etc.
Consulta en Valencia.
Merche Ch. Martínez (psicóloga-psicoterapeuta),
tlf. 657 147 295,
merche.chicote@ono.com
www.psicologiyterapia.es

TALLER DE FLEXIBILIDAD, FUERZA Y EXPRESIVIDAD.

El sábado 7 de noviembre, de 10 a 14 hs., en el Polideportivo El Carmen, a cargo de Yquerí Palmioli, educadora somática, kinesióloga y fisioterapeuta, con orientación en reeducación del movimiento y la postura; profesora de Hatha Yoga y Pilates.
Destinado a terapeutas, profesores y monitores del ámbito deportivo, artístico o del movimiento en general, e interesados.
Informes y reserva: 635 856 228.

MIGUEL M. MIRASIERRA.

Naturopatía, chamanismo.
Consulta en Valencia y Castellón.
En Facebook, Mas de Aguilar, teléfono 622 270 210.

IV CONGRESO

MEDITERRÁNEO DE YOGA

12, 13 y 14
Febrero 2016



COMPLEJO
DEPORTIVO
LA PETXINA
VALENCIA

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

RESERVA
DE STANDS
AL TELÉFONO
607 764 811



www.congresosdeyoga.com