

# tú mismo

[www.tu-mismo.es](http://www.tu-mismo.es)

VALENCIA  
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 109

OCTUBRE 2016



LOS VALORES EN  
NUESTRA VIDA

CAMINO  
DE CRISTAL

SONIDO, VOZ  
Y MOVIMIENTO

## KANTA MOTWANI

ASEGURA QUE NOS MERECEMOS TODO, EL ÚNICO REQUISITO ES QUE LLEGUEMOS A CREERLO. TRAINER EN DESARROLLO PERSONAL, TERAPEUTA, CONFERENCIANTE Y PREMIADA INTERNACIONALMENTE, SE MUESTRA CONVENCIDA DE QUE "SOMOS EL CAMBIO" QUE ANHELAMOS

**INICIO CURSO DE "AROMATERAPIA CIENTIFICA"**  
 14 de OCTUBRE. Segundo viernes de cada mes (9 sesiones)  
 Aportación: 55€ cada sesión  
 Imparten: M<sup>o</sup>JOSE VALCÁRCEL MIQUEL  
 y PAULA ESPARZA NAVARRETE.

**TODOS LOS JUEVES SESIONES DE SANACIÓN  
 POR ARQUETIPOS**  
 Aportación: 40€ SESIÓN (cita previa)  
 Imparten: JUAN y LOLA.

**CHARLA COLOQUIO "MISTERIOS de la VIDA y la MUERTE"**  
 28 de OCTUBRE de 19 hs.  
 Imparte: JAVIER LLOPIS.

Actividades semanales de YOGA, PILATES,  
 BIODANZA, ESPALDA SANA...  
 Infórmate en TIENDA

Ofrecemos sesiones de QUIROMASAJE,  
 ACUPUNTURA, MASAJE METAMÓRFICO  
 y RELEXOLOGIA PODAL,  
 FLORES DE BACH, NATUROPATÍA, SHIATSU

TIENDA  
 ONLINE

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

## Staff

Editor  
 Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación  
 Noé Álvarez Lier

Colaboradores  
 Patricia Abarca  
 Carla Iglesias  
 Olga Lava  
 Mar Tarazona  
 Emilio Carrillo  
 Pedro Cano Sanz  
 Emi Zanón  
 Niqui Vives

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

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

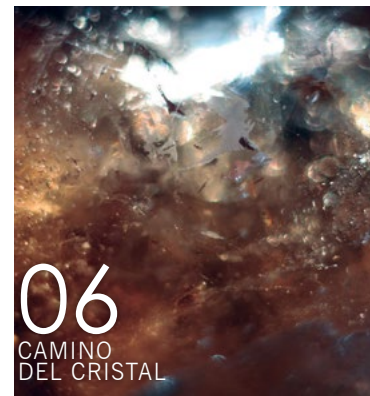
Departamento  
 Comercial  
 Contacto: 963 366 228,  
 652 803 027,  
[info@tu-mismo.es](mailto:info@tu-mismo.es)

Impresión  
 Set i Set Gràfiques

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



## Sumario #109 Octubre 2016



# Cuida tu cuerpo



**Biter**  
 de Alcachofa

Una deliciosa bebida que favorece  
 la desintoxicación del hígado.  
 También ayuda a digerir mejor,  
 combatir la celulitis, reducir el colesterol,  
 aliviar los síntomas de las molestias hepáticas  
 y controlar el peso con facilidad.  
 Su exclusiva composición es ideal  
 para combatir digestiones lentas.

Pídelo al 635 856 228

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

Swissnahrin Calidad Suiza en productos naturales



### bienestar

- 04 LOS VALORES EN NUESTRA VIDA.
- 08 KINESIOLOGÍA PARA NIÑOS.

### soma

- 10 LOS MIEDOS AL DENTISTA.

### con-ciencia

- 12 EL TIEMPO NO EXISTE.

### interiores

- 20 LA PACIENCIA.
- 22 SUPERAR EL ENFADO.

### redes

- 26 SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO.

- 30 tiempo libre
- 31 el escaparate

# LOS VALORES EN NUESTRA VIDA

## Qué función cumplen

**Patricia Abarca**

Matrona. Doctora en Bellas Artes y Máster en Terapias Expresivas



Si lo pensamos bien, los valores se hacen valer por sí mismos ya que son los que guían nuestras conductas y actitudes cotidianas, configuran la personalidad y dan rumbo a nuestro desarrollo personal; es decir, constituyen una forma de ser y de hacer. Los adquirimos de aquellas personas que son o han sido significativas para nosotros y se transmiten como ejemplos de vida, manifestándose así la función que tiene el valor y lo relevante que es tanto para uno mismo como para los demás. Un valor como el respeto, por ejemplo, nos hace renunciar al deseo de manipular los hechos y a las personas como si fueran objetos; la estimación y la bondad nos descubren la belleza interior de los otros y de lo que nos rodea; la solidaridad nos lleva a experimentar el enriquecimiento mutuo en el encuentro con el otro, etcétera.

El vivir con los valores adecuados

repercuten en nuestra salud mental a nivel individual y también social, posibilitando ideas, pensamientos y reflexiones más conscientes, y de un contenido más profundo; abriendo el espíritu más allá de lo puramente individual, en conexión con los demás, con la naturaleza, el universo y lo divino. Por el contrario los falsos valores, o también llamados antivaleores, enturbian el pensamiento y la reflexión, conducen a una relación superficial de mínima calidad con los demás y con el entorno, descendiendo la mente y obstaculizando el desarrollo personal. De ahí la importancia de saber discernir en nuestra vida cotidiana entre los verdaderos y falsos valores, ya que los valores serán los que nos guiarán y mantendrán firmes incluso en las situaciones más difíciles.

Tal vez uno de los valores más importantes, y que en alguna medida actúa como propulsor de los otros valores, es vivir de acuerdo al sentido de nuestra vida; es un valor

que no se transmite como tal, se va desarrollando al prestar atención a nuestra naturaleza más íntima, considerando las cualidades y aptitudes personales, lo que sentimos que somos y no lo que nos exigen los demás. Cuando los padres tienen en cuenta el carácter, la personalidad, las capacidades y aptitudes de sus hijos, sin imponerles lo que ellos quieren y sin entrar en comparación con los otros, están favoreciendo que el niño descubra y desarrolle su propio sentido de vida; pero no hay que confundir esto con la ausencia de normas. Para descubrir los valores trascendentales de vida, los niños necesitan ser educados con normas y una adecuada disciplina que respete, eso sí, la propia naturaleza del niño. Descubrir el sentido de vida y considerarlo como el pilar en el que se fundamenta la existencia nos llevará sin dudas a sentirnos plenos, únicos, valiosos al tiempo que participemos en la sociedad y en convivencia con los otros.

Hay algunos valores universales, o mejor dicho trascendentales, y otros individuales que variarán según lo que nos ha transmitido el entorno y, también, según lo que hemos desarrollado a través de la vida. Unos de los valores trascendentales, primordial para la convivencia, son la tolerancia y el respeto por la opinión de los otros. Por ejemplo, una persona puede tener como valor individual el cuidado de la imagen, esmerándose en la forma de vestir y manteniendo una imagen más bien clásica; en cambio, para sus vecinos la ropa puede no tener ninguna importancia, vistiendo de forma muy sencilla, o bien siguiendo una tendencia más bien alternativa. En este ejemplo, es totalmente lícito que cada uno crea en su propio valor individual respecto a la imagen ya que no está haciendo ningún daño al otro, y las familias pueden compartir el mismo espacio sin necesidad de criticar o emitir juicios, transmitiendo de paso a sus hijos el valor trascendental de la tolerancia, que como vemos nos guía al entendimiento y al respeto mutuo.

Para algunas personas el egoísmo puede ser un valor; si lo pensamos bien, tener cierto grado de egoísmo en algunas situaciones de la vida es necesario, además forma parte de nuestro instinto de supervivencia. Por lo tanto el egoísmo en sí no es un antivalue, pero podemos transformarlo en un falso valor si lo colocamos como el eje de nuestras acciones; es decir, es necesario hacer uso tanto de la reflexión como de nuestra inteligencia para decidir cómo conjugamos nuestros valores y con cuáles nos guiaremos en cada circunstancia.

La madurez lleva implícita la formulación de un sistema de valores dinámico, que a través del tiempo puede ir mejorando con otros más elaborados, o ser sustituidos, según el desarrollo adquirido, las necesidades, la influencia social y las

situaciones a las que nos vemos expuestos.

Los medios de comunicación nos ofrecen valores que no siempre son constructivos: ideas, creencias o actitudes de vida que muchas veces no resultan ser las más adecuadas para nuestro bienestar físico, psicológico o social, y que generalmente tendemos a aceptar sin ejercer nuestro sentido crítico. De hecho, en nuestra sociedad el consumismo y lo material siguen siendo un valor prioritario, sin potenciarse de igual modo los valores universales, lo que lleva a que las personas sean más valoradas por lo que tienen que por lo que son; como consecuencia vemos que la apariencia y el poder tienden a adquirir un valor mayor que la responsabilidad. De ahí las incoherencias que surgen respecto a muchos otros valores y las contradicciones que vivimos entre lo que decimos y lo que hacemos en el día a día.

También podemos confundir u ol-

vidar nuestros valores cuando nos sentimos apremiados por las propias necesidades, es fácil caer en el individualismo pensando que lo que nos pasa a nosotros es más importante que lo que le sucede a los demás. En esos casos es cuando debemos usar la inteligencia y reflexionar con madurez, para distinguir cuál es la actitud más acertada, si estamos poniendo en juego valores trascendentales como la honestidad, la solidaridad y el respeto, o valores individuales. Y si es así, en qué medida podemos llegar a relativizar ese valor sin perjudicarnos nosotros, evitando ocasionar daño alguno al otro. En el aprender a discernir apropiadamente se fundamenta la conciencia de vivir y, del mismo modo, poner en práctica los valores es una decisión personal que, sin dudas, nos conducirá a una vida más consciente y más plena. <sup>tm</sup>

[procreatevida.wordpress.com](http://procreatevida.wordpress.com)

## TALLERES CREATIVOS SESIONES TERAPÉUTICAS

Descubre y experimenta  
los beneficios del

## ARTETERAPIA

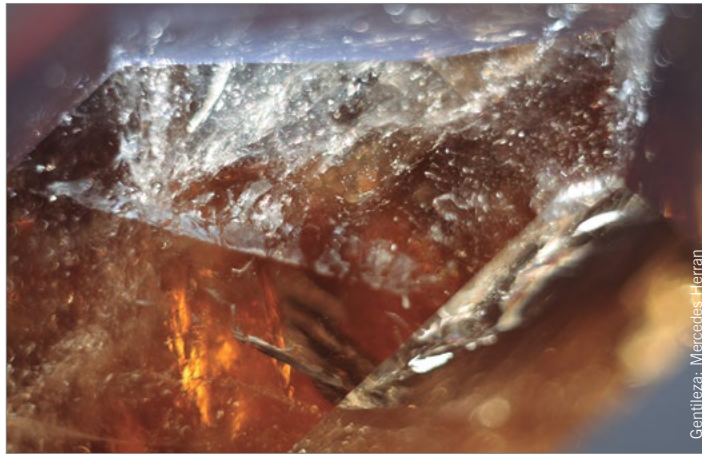
**PATRICIA ABARCA**

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

[HTTP://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM](http://PROCREATEVIDA.WORDPRESS.COM)

# CAMINO DEL CRISTAL

*El tiempo de las "fórmulas mágicas" terminó*



Gentileza: Mercedes Herran

Carla Iglesias  
Aqua Aura

**d**espués de contestar 2.453 veces esa pregunta (es un decir), decido escribir este artículo sinceramente exponiendo lo que creo. Es mi opinión, y espero no herir sentimientos ni molestar a nadie, que el tiempo de "fórmulas mágicas" ya hace mucho que ha terminado. ¿Quieres de verdad aprender sobre el mundo de las piedras? Comprométete contigo mismo, decide y siente el verdadero motivo de tu atracción por el mundo mineral... y trabaja con constancia.

Huye de personas que te lo den todo hecho, esfuérzate, mézclate con esa maravillosa energía de la tierra. Déjate llevar por tu intuición, acércate a una piedra, un guijarro de playa tal vez, o a un diamante en bruto, no importa su nombre o su "título", solo importa lo que Tú sientes cuando lo eliges.

- duerme todas las noches con ese mineral,
- apunta cada sueño, cada sensación, cada intuición que tengas,
- medita preguntando a la piedra cuál es su misión de trabajo contigo,
- no la mezcles con otros minerales,
- insiste como mínimo 28 días con la misma piedra, o un ciclo lunar,
- nunca esperes ninguna reacción, déjate llevar,
- sumérgete en las sensaciones aunque sean desagradables,
- lleva la piedra durante ese tiempo de trabajo siempre contigo.

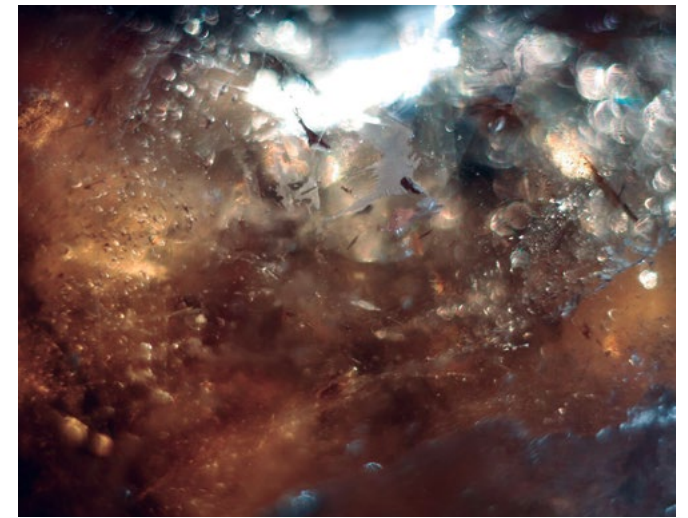
Si tienes un montón de minerales olvidados en una estantería, que sólo almacenan polvo, ¡regálalos!... No acumules energía viva sin utilizarla. Los minerales llegan a nosotros por algún motivo, no porque sean

bonitos. Si tienes muchas piedras, ordénalas por colores, transfórmalas en tus aliadas y dejarán de ser un lastre meramente decorativo.

Lo fantástico del mundo mineral es su exigencia con el autococimiento, si no necesitas una piedra, se pierde, se rompe, se "esconde" una temporada: no forcemos el movimiento de trabajo, pero no lo alargemos más por pereza.

Si realmente te gustan los minerales, atrévete y lázate en el verdadero "Camino del Cristal". Llega a su templo, pide permiso y entra a formar parte de su mundo, pero si lo haces, que sea de verdad, no te quedes a medias, comprométete y disfruta de su luz y energía.

Animo al que verdaderamente quiera adentrarse en el mundo cristalino, que lo haga de corazón.



El trabajo "cristalino" siempre es recompensado. No dejemos que la "suerte" decida nada que nos pertenece. El "Camino del Cristal" solo nos pide una cosa: transparencia".

Espero no haber desanimado

a quienes buscan fórmulas mágicas y sí haber despertado las ganas del verdadero buscador del cristal interno que todos llevamos dentro. <sup>tm</sup>

[www.aqua-aura.es](http://www.aqua-aura.es)  
y en Facebook

## AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Diseñamos  
tus ideas  
con las piedras



NO CERRAMOS  
AL MEDIODÍA

Ventas  
al por mayor  
Tel. 601 374 876

IMAGEN: MERCEDES HERRAN

SÍGUENOS EN  AQUA AURA

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

# KINESIOLOGÍA PARA NIÑOS

*Nuestra  
responsabilidad  
es cuidar de ellos  
para crear  
un mundo mejor*



**Olga Lava Mares**  
Kinesióloga y Formadora  
de Terapeutas

**a**l igual que los adultos, los niños a veces también necesitan ayuda para manejar su estrés ante las distintas situaciones de la vida: la escuela, la familia, etcétera. Y para cualquier padre cuyo mayor deseo es ver crecer a sus hijos sanos y felices siempre es un reto saber qué ofrecerles para apoyar sus procesos. La Kinesiología junto con otras terapias energéticas es una buena opción que ayuda a contri-

buir en el bienestar de los niños.

## **En qué momento puede ayudar la Kinesiología**

Si tu hijo está triste, frustrado o agresivo, si tiene problemas para dormir, si tiene dolores o problemas físicos recurrentes, si tiene alergias o intolerancias alimentarias, si de repente comienza a tener comportamientos más infantiles o dependientes, o miedos e inseguridades... en general, cualquier cosa que indique que el niño

no está en equilibrio es un buen motivo para apoyarlo con una sesión de Kinesiología.

Los niños, que son los futuros adultos, necesitan ser cuidados si queremos un mañana en el que la sociedad sea un modelo de colaboración y no de competición. Es decir, si queremos un mundo mejor para todos, debemos responsabilizarnos y ocuparnos de que los niños de hoy vivan en equilibrio, desarrollen todo su potencial y puedan convertirse en personas seguras, libres y con confianza.

## **Quién se puede beneficiar de una sesión de Kinesiología**

El tratamiento es recomendable para niños de cualquier edad y condición, desde bebés, niños pequeños hasta preadolescentes y adolescentes. La kinesiología ayuda a cambiar emociones, pensamientos y comportamientos en los niños, de manera que encuentran el equilibrio en la vida diaria y pueden seguir adelante sintiéndose mejor.

## **Cómo funciona la terapia**

Los niños son muy sensibles a las terapias energéticas, la mayoría de las veces más que los adultos, por ello incluso después de una sola sesión suelen estar más relajados y aliviados.

Al trabajar con la energía podemos darnos cuenta de que todo está conectado. Las emociones y la forma de pensar de los padres, tutores o educadores afectan a los niños, hasta tal punto que muchas veces cuando un cliente pide una consulta para su hijo, es necesario trabajar directamente con el padre y con ello ya mejora la condición del niño. Las emociones de los niños, sus hábitos y limitaciones suelen estar estrechamente relacionadas con los problemas o situaciones que estén viviendo los padres. Es cierto que hay casos en los que no es así, y los padres no necesariamente están involucrados, como puede ser el caso de estar procesando una pérdida o duelo. Pero, en general, la mayoría de las veces vamos a encontrar que los niños reflejan los problemas de los padres, pues ellos recogen sus asuntos, los imitan y los complementan. Los niños aman

tan incondicionalmente a sus padres que los seguirán en cualquier camino que éstos tomen.

Este enfoque implica responsabilidad pues es más fácil decir "mi hijo tiene un problema de agresividad" o "mi hijo no puede dormir", que aceptar que lo que le sucede al hijo es que está somatizando lo que le ocurre a su progenitor. No es sencillo entender cómo nuestra propia actitud y nuestras acciones se relacionan con sus problemas, o qué podemos hacer para apoyar el cambio. Pero definitivamente puedo afirmar, desde mi experiencia como profesional, que cuando el padre hace un cambio y resuelve su lado de las cosas, transforma la negatividad y encuentra un punto de vista positivo, el niño mejora.

Excepto para los adolescentes,

que ya se puede trabajar con ellos directamente, para los niños más pequeños la sesión suele ser distinta. Dado que hacer el test muscular es más complicado y además la mayoría de los problemas del niño los tendremos que trabajar con los padres, no es necesario que vengan físicamente a la consulta sino que haremos la sesión con cualquiera de los dos padres como sustituto. Esto es otra modalidad de la terapia a distancia que, además, nos da la ventaja de tratar simultáneamente a los dos, padre e hijo. <sup>tm</sup>

*Si necesitas más información puedes consultar en [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com) o ponerte en contacto con Olga Lava en el 679 320 928, ya sea para pedir cita o resolver dudas.*

## TERAPIAS NATURALES Y EVOLUTIVAS



Kinesiología - Biomagnetismo  
Bioingeniería Cuántica  
Técnicas Psicoenergéticas  
Sanación Akáshica - Reiki  
Homeopatía - Flores Bach  
Fitoterapia - Test Intolerancias

**CHARLA SOBRE BIKINESIOLOGÍA**  
7 octubre a las 20:00 h. Entrada libre

**FORMACIÓN DE BIKINESIOLOGÍA**  
21, 22, 23 octubre  
18, 19, 20 noviembre

**CENTRO KAIRÓS**  
C/ Justo y Pastor, 146 Valencia



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

679 320 928



Olga Lava Mares  
*Área de cambio que gases en tu vida*

# LOS MIEDOS AL DENTISTA

*Cómo evitar  
o superar  
los temores  
en la consulta.  
Primera parte*

**Mar Tarazona Beltrán**  
Colegiado Nº 1794



**m**uchas personas explican que su miedo al dentista proviene de su primera experiencia, que fue traumática. Por lo tanto, podríamos decir que es responsabilidad de los dentistas que los niños no se traumen y no arrastren esos traumas hasta la edad adulta.

¿Cómo podemos ayudar a los niños a combatir el miedo al dentista?

Hay que llevarlos desde pequeños. En cuanto les salen los primeros dientes deben empezar a visitar al dentista para controlar, preventivamente, que tanto los dientes como los maxilares se desarrollen de forma adecuada, y convertir esta visita en un hábito.

Incentivarlos a jugar a ser dentistas en casa, jugar con tus hijos al dentista en la comodidad de tu hogar antes de ir a la cita real, así lo verán como algo simple, cotidiano y que no tiene por qué ser traumático. Si asisten varios hermanos, haz que los más pequeños pasen cuando traten a los mayores. Los padres no se deben preocupar de más si el niño llora. La mayoría de los profesionales están habituados a manejar estas situaciones y saben qué hacer. Los padres deben seguir sus indicaciones y acompañar a su hijo, evitando entrometerse más de la cuenta. Tienen que evitar contarles sus malas experiencias si las han tenido y si tienen sus propios miedos deben intentar no traumatizar a los pequeños.

Es importante evitar expresiones en las que se induzcan sensaciones

negativas, como "no te van a hacer daño", "no te van a pinchar", "no tengas miedo"... Mejor es expresar frases positivas como "todo va fenomenal", "enseguida acabamos"...

Podemos llevar un objeto o juguete que les guste mucho para distraerlos en caso de emergencia. Mantenerlos entretenidos en algo agradable los ayudará a relajarse. Hay que recompensar su buen comportamiento con regalos e incentivos pequeños, así su actitud será mucho más abierta la siguiente vez que acudan al dentista.

Cuando se trata de niños con miedo al dentista suele ayudar mucho dejarlos tocar el instrumental. Así ven que no corta y se quedan más tranquilos.

Muy importante es desde pequeños crearles hábitos saludables re-

lacionados con la higiene oral.

Después de estos consejos para ayudar a los niños a que su primer encuentro con el dentista sea una experiencia positiva, vamos a hablar de cómo ayudar al adulto con miedo.

Una de las cosas más importantes es una buena comunicación entre el paciente y el dentista. Los dentistas hoy escuchan a sus pacientes mucho más que antes. El paciente se tiene que abrir y contar la verdad sobre su miedo al dentista, es fundamental que él lo entienda ya que el trabajo en conjunto es la clave para solucionarlo. El dentista se tiene que tomar su tiempo para hablar con el paciente ya que cuando cuenta sus preocupaciones, se desahoga, se relaja y confía más. Una buena relación dentista-paciente ayudará a enfrentar el problema. Los dentistas con trato amable, acogedores y calmos pueden colaborar en el control de los miedos y disminuir los temores.

También es esencial explicar con detalle lo que se le va a hacer al paciente y cuánto tiempo durará, más o menos, el tratamiento para ayudar a disminuir el desconocimiento y la inseguridad que tiene.

Luego, durante el tratamiento, relaja mucho al paciente contar qué se está haciendo, si falta mucho, el siguiente paso que se dará...

Antes de empezar el tratamiento, debe acordarse un gesto que haga entender al profesional que el paciente necesita una pausa o que le molesta esa manipulación.

La música es un elemento importante en el manejo de la ansiedad. Hay que tener una música relajante en la consulta o aconsejar al paciente que traiga la música que lo relaje más, escuchándola mediante audífonos. De esta manera le será más fácil evadirse del entorno y no oír todos los ruidos que hacen los aparatos dentales.

Se ha creado un programa de realidad virtual llamado Isla Calma, compuesto por unas gafas 3D, auriculares y un mando inalámbrico, que transmite al paciente sensación de calma y seguridad para ayudarle a olvidarse de que se encuentra en una consulta y así disminuir su miedo al dentista.

Hay que confiar en los dentistas, no hay que atemorizarse con las experiencias de otras personas o con lo que otras personas relatan. Hay que vivir la propia experiencia. Cuando tu dentista trabaje, haz que respete tu ritmo y lo que solo tú estés en condiciones de tolerar. No hay que dejarse atender con dolor, con la anestesia dental suficiente no se debe tener dolor; si no es así, hay que parar y decirlo. **tm**

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)



**ESPECIALISTAS EN ODONTOLOGÍA  
INTEGRAL BIOLÓGICA**

**Expertos en técnicas de  
odontología biológica:**

- Rehabilitación neuro-oclusal
- Odontología neurofocal
- Terapia neural
- Osteopatía craneal

**Otros tratamientos:**

- Odontología preventiva y general
- Cirugía bucal
- Implantes
- Periodoncia
- Estética dental
- Endodoncia
- Odontopediatría

Nuestro objetivo es aunar todos nuestros conocimientos, habilidades y experiencias para ayudarte a conseguir una boca sana, estética y con una buena funcionalidad.

**Consulta  
PROMOCIONES**



C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Telf. 96 344 76 01

[clinica@clinicadentalmartarazona.com](mailto:clinica@clinicadentalmartarazona.com)



# EL TIEMPO NO EXISTE

*Vive el aquí - ahora*



Emilio Carrillo

**e**l tiempo no existe, pero tú crees en él. Y esta creencia nubla tu consciencia, distorsiona tu pensar y condiciona tus actitudes y acciones... Observa y obsérvate:

- En tu vida y en la de los demás, en la Naturaleza, el Cosmos y la Creación, no existe el tiempo, sino los ciclos: naces, creces y envejeces; amanece y anochece; la marea sube y baja; la luna llena sigue a la nueva y esta a aquella; los frutos crecen y maduran; las estaciones se relevan al compás del movimiento de la Tierra sobre sí misma y en torno al Sol; el sistema planetario surca la Vía Láctea en un recorrido elíptico; la galaxia entera lo hace por el Universo... Y todos estos ciclos se entrelazan, encajan y superponen dentro de un ritmo

perfecto y único que provoca e integra el ritmo propio de cada uno de ellos. ¿Dónde está aquí el tiempo? Sólo en tu imaginación.

- En el seno y en el discurrir de todos y cada uno de los ciclos sólo existen dos cosas, la una dentro de la otra: el aquí-ahora, la instantaneidad, un momento presente continuo en el que lo eterno se desenvuelve; y la cadena de causas-efectos generada y alimentada por cada acción y acontecimiento. Gráficamente, debido al despliegue permanente del aquí-ahora de instante en instante, cada ciclo puede ser representado como un círculo –se expresa así el desarrollo del ciclo en sí– y una espiral –por su repetición sucesiva y constante–. Y el tiempo, ¿dónde se encuentra? En ninguna parte.

- Gracias a la mente, a tu intelec-

to, en el aquí-ahora puedes situar tu atención en un punto cualquiera del círculo y la espiral. Esto es lo que te lleva a pensar y hablar en términos de ahora-antes-después, hoy-ayer-mañana... Pero este uso de tus facultades intelectuales nada tiene que ver con el tiempo: es tan sólo el punto del círculo y de la espiral donde sitúas voluntariamente tu consciencia y enfocas tu creatividad para proyectar, programar y organizar de manera natural, poniendo tu atención en el aquí-ahora en aquello que desde el aquí-ahora corresponde precisamente planificar.

Sin embargo, crees en el tiempo. Y, a partir de ahí, surgen los problemas porque, debido a esa creencia, tu posicionamiento mental en el círculo y la espiral ya no lo efectúas desde lo que estás viviendo y

viviendo toca, sino que abandonas el momento presente y te trasladas con la imaginación a lo que denominas pasado o futuro. Para colmo, ni te das cuenta de que te estás comportando tan estúpidamente. Y, así, simplemente, dejas de estar en el aquí-ahora: ya no vives la realidad que estás viviendo –se te hace invisible diluida entre tus pensamientos llenos de ficciones temporales–, sino una ilusión generada por una mente que opera sin tu mando consciente.

Corta con una dinámica tan absurda y recupera la conexión con lo que estás viviendo. Date cuenta de que el aquí-ahora es tu espacio sagrado de libertad. En él creas –tú y solo tú– las actitudes y, a partir de ellas, las acciones con las que vives cada una de las experiencias (vivencias, situaciones, hechos, circunstancias...) que se suceden en el día a día. Consciente de ello, observa la frecuencia vibracional –el sabor profundo, el tono, el perfil– de las actitudes que creas de instante en instante ante las experiencias de la vida cotidiana. Y, en tu esfera de libertad, modula dicha frecuencia para que tanto esas actitudes como las acciones que de ellas derivan sean coherentes contigo mismo y con lo que sientes de corazón en ese preciso instante. Por tanto, mantente en el aquí-ahora. Esto significa:

1º Rompe con el hábito de abandonar la realidad viajando mentalmente por el tiempo.

2º Observa lo que experiencias de instante en instante, estando atento a ello.

3º No reacciones ante nada, no te dejes llevar ni arrastrar por los estímulos e impulsos externos.

4º Percibe la frecuencia vibracional de las actitudes que creas en el aquí-ahora al vivir esas experien-

cias y modula tal frecuencia para que sea coherente contigo mismo, con lo que realmente eres.

5º Permite que esas actitudes se plasmen en acciones, comportándote en consonancia con lo que en tu corazón e interior sientes en el preciso momento, ni antes ni después, en el que estás viviendo la experiencia que sea.

6º Unido a ello, libérate de los sistemas de creencias instalados en tu cabeza que te dicen, de manera predeterminada y estereotipada, qué hacer y cómo comportarte.

Es una práctica simple. Y te conecta con lo que siempre has sido, eres y serás; con tu estado original ajeno al tiempo y al espacio; con tu naturaleza divina, infinita, eterna... Observa lo que experiencias, estate atento al aquí-ahora, no te

dejes llevar por los impulsos de las creencias mentales y las emociones a ellas asociadas, escucha tu corazón y siéntete a ti mismo. Es sencillo: no te molestes cuando te indiquen que te molestes; no reacciones cuando te exijan que reacciones; no te resistas cuando te llamen a resistir; no luches cuando te inciten a luchar; no te enfades cuando otro se enfada; no ignores lo que tu cuerpo te indica cuando te señalen que al cuerpo no hay que escucharlo; no reprimas tus intuiciones e inspiraciones cuando te insistan en que no les hagas caso... Simplemente, céntrate en el aquí-ahora, observa, percibe en el Vivir Viviendo lo que se mueve en tu interior y permite que fluya naturalmente hacia el exterior en forma de acción. <sup>tm</sup>

[emiliocarrillobenito.blogspot.com.es](http://emiliocarrillobenito.blogspot.com.es)

LIBRERÍA VERDE presenta



Semanalmente, los jueves de 18.30 a 20.15 hs.

PROGRAMA

- 1 Acogida y presentación
- 2 Preparación corporal
- 3 Práctica meditativa
- 4 Espacio para compartir y preguntar
- 5 Alimento para la mente: teoría, lectura y conceptos
- 6 Práctica para la semana y cierre

Imparte: Rosario Martínez Ferrero  
Prof. de Yoga y Meditación, Terapeuta en Biotranscodificación

Más información Tlf. 963 520 655 - 600 269 851  
Calle Padilla 6, 46001 Valencia



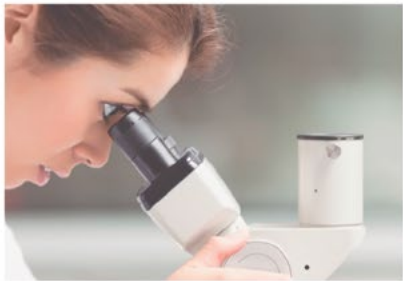
Deja de pedalear bicicletas  
sin cadena

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2016



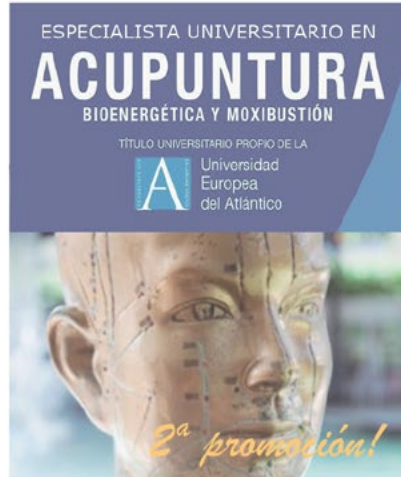
## QUIROMASAJE

Comienzo entre semana 20 Septiembre  
Comienzo fin de semana 15-16 Octubre  
D. Leandre, D. Adrián, D. Santiago,  
Dña. Mapi y D. Alfredo



## HERBODIETÉTICA AVANZADA

Comienzo 1 y 2 de Octubre  
Dr. Marcos, Dra. Laura, Dña. M<sup>a</sup> José, D. Julio,  
Dña. Carmen, Dña. Paqui, D. José



Comienzo 23 de Octubre



## OSTEOPATÍA ESTRUCTURAL I

Grupo entresemana. Martes de 16 a 20h  
Comienzo 18 de Octubre  
Grupo fin de semana.  
Comienzo 15 y 16 de Octubre  
Dr. Portillo, Dr. Silvestre, Dr. Arjang,  
D. Fco Javier, D. Vicente, D. Adrián



## IRIDOLOGÍA - Natu 3º

Comienzo 1 y 2 de Octubre  
D. Toni



## KINESIOLOGÍA INTEGRATIVA KINEKEN

Comienzo 8 y 9 de Octubre  
Dña. Belén, D. José Ramón, D. Lorenzo



## DRENAJE LINFÁTICO + ANTICELULÍTICO + KOBIDO

Comienzo 22 y 23 de Octubre  
Dña. Inmaculada Morello, Dr. Portillo,  
Dña. Paqui, D. Manuel Salvador, D. Alfredo



## TERAPIA MANUAL SUPERIOR

Comienzo 1 y 2 de Octubre  
Dr. Portillo, D. Vcte, Dña. Paqui, D. Adrián



## SHIATSUPRCTOR

Comienzo 15 y 16 de Octubre  
D. Shigeru Onoda, D. Julio, D. Leandre  
D. Vcte, Dña. Gema, D. Adrián



## TUINA AVANZADO

Comienzo 19 de Octubre  
D. Vicente Laparra, Dr. Lin, D. Santiago



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  
ESCUELA DE TERAPIAS NATURALES

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



# QUÉ ES LO QUE QUIERES

*Para Kanta Motwani, nos merecemos todo y lo único que hay que hacer es que nos lo creamos. Esta entrenadora en desarrollo personal y conferenciante, que ha alcanzado reconocimiento internacional, propone que seamos responsables y asumamos que "somos el cambio" que el mundo necesita*



*"Cada momento estamos creando nuestra propia realidad", afirma Kanta.*

Aurelio Álvarez Cortez

**-Si observamos un poco lo que sucede a nivel global, Kanta, el mundo no ha cambiado mucho, parece que vamos cayendo por un tobogán...**

-Todo depende de la percepción de cada persona, cada uno percibe de un modo diferente y cada uno vive en un mundo diferente "en su mundo". Mahatma Gandhi dijo aquella famosa frase: "Cambia tú y cambiará el mundo". En mi opinión, el mundo no cambia, quien cambia eres tú. Si pongo mi atención en guerras, crisis y otros temas relacionados, lo único que me voy a encontrar es miseria o simplemente lo que es y me toca aceptarlo. Pero luego está la otra parte, aquella que depende de mí y es precisamente lo que quiero transmitir a través de mi trabajo, ya que somos nosotros quienes creamos nuestra propia realidad a través de nuestros pensamientos, creencias y de nuestro comportamiento. ¿Dónde estamos poniendo nuestra atención? No te digo que a través de mi trabajo se van a terminar las guerras e infinidad de problemas presentes en el planeta, pero el hecho de poder inspirar y empoderar a cada ser humano para su transformación, ya contribuye al cambio. Esas personas lo pueden transmitir a otras, y así sucesivamente. No podemos esperar que los gobiernos hagan algo, nosotros debemos tomar la iniciativa. No nos instalemos en la queja, la

culpabilidad y las excusas, que es lo más fácil. Tales actitudes corresponden a quienes tienen miedo y no quieren correr riesgos, y continúan en su zona de confort. Si no tomamos responsabilidad como ciudadanos o miembros de una comunidad, de una familia, como emprendedores, no veremos cambio alguno.

**-Tu vida inicialmente no fue fácil y podrías haber elegido un camino distinto al que tomaste. ¿Compartes las claves de esa historia personal para que sean útiles a otros?**

-Sí. Desde la primera semana cuando salió publicado el libro ("The Soul of Success", en castellano, "El alma del éxito"), donde he compartido mi historia personal, recibí varios mensajes procedentes de distintas partes del mundo: de Irán, de España, países del este europeo, asiáticos... En el momento en que tú eres un poco más vulnerable, das la oportunidad a otros de, primero, hacerles saber que no están solos, y luego, que todo tiene una solución, todo depende de las opciones que escogemos. Según las posibilidades que se nos ofrecen, podemos escoger entre una serie de opciones, y si en ese momento no somos capaces de verlas, simplemente aceptamos lo que es, e intentamos darle sentido a nuestras vidas, y siempre lo estamos haciendo de la mejor manera posible

con lo que sabemos en ese momento y el nivel de conciencia y entendimiento que poseemos en ese momento. Por supuesto que necesitas herramientas, llevar una disciplina y apoyo, y para mí ha sido una larga trayectoria y un gran aprendizaje. Creo que mi capítulo "Hazte cargo de tu poder" ha sido clave para inspirar a las personas a aceptar su situación y descubrir una nueva forma para autoayudarse.

**-El punto de inflexión es cuando hay que pasar a la acción, después de la información transmitida. Para muchos, no es tan sencillo tomar una decisión.**

-Ese espacio que existe entre conocer qué acción emprender y realizarla es un salto que provoca mucho miedo. Ese miedo se basa en la mala administración de nuestros pensamientos. Estamos viviendo en historias de un pasado, en acontecimientos, mensajes, imágenes que son catastróficos y en realidad solo existen en nuestra memoria. El poder confiar en que vamos a obtener resultados óptimos de cara hacia un futuro, y que vamos a dar ese salto... depende de las experiencias que hemos vivido. Como consecuencia, si las experiencias no han sido favorables, es normal que no se tenga confianza y valor para dar ese salto.

**-¿Qué estrategias existen para enfrentar ese miedo?**

## Quién es

Nacida en el seno de una familia tradicional de la India, Kanta Motwani es terapeuta holística, emprendedora, conferenciante internacional y trainer en desarrollo personal, recientemente reconocida con el galardón Premier Experts por la Academia Nacional de Expertos, Escritores y Oradores Públicos en EE.UU.

Best seller internacional por el libro "The Soul of Success" ("El alma del éxito") junto a Jack Canfield, creador de la serie de libros Sopa de Pollo para el Alma, es una exitosa profesional formadora y empresaria en nuevas tecnologías de la enseñanza en los sectores públicos y privados. Fundó de la Academia de la Conciencia, Surya Awareness Academy® y creó el programa Transformando Vidas® para la superación personal y el alto rendimiento, que presentará el 12 y 13 de noviembre en Barcelona.

Más información en [kantamotwani.com](http://kantamotwani.com)

-Es fundamental aprender a administrar los pensamientos y vivir en el presente. Quien vive en una historia como una constante espiral, repitiendo esos pensamientos desfavorables, de ninguna manera dará el salto. Primero hay que aceptar lo que es y superar esa situación. Reconozco que es fácil decirlo, y también reconozco que todos experimentamos miedo, es algo muy normal. Dependiendo de la acción que vayamos a tomar, lo que tenemos que evitar es que ese miedo nos paralice. Si lees mi historia podrás entender como el miedo me paralizó y me dejo postrada en una cama durante años. Si alguien afirma que su vida es perfecta y que no siente miedo, no le creas, te está mintiendo. Para no llegar a paralizarte por el miedo, como fue mi caso, existen varias estrategias que ahora comparto en mis talleres. También practico técnicas que me han ayudado a estar en el presente y a entender quién soy, sadhanas (prácticas espirituales), lo que me ayuda a simplemente estar. Mientras no sepas cuál es tu poder, el potencial que tú tienes, difícilmente podrás superar ese miedo. Es imprescindible reconocerse, saber quiénes somos, y conocer cómo funciona la mente. Por ejemplo, en mi caso accedo al estado de Ritam, práctica de la filosofía hindu Sankhya. Es el estado de tu esencia, donde no existe nada más. Algunos autores de origen americano lo llaman con nombres técnicos, pero su origen está en la filosofía Sankhya.

#### -¿El que siente miedo es el ego?

-El miedo está ahí almacenado, en la mente subconsciente, cuya misión es identificar cada pensamiento con una imagen, una película basada en la historia del pasado, y cada historia que nos contamos es la que desarrolla distintas emociones. Estas emociones las experimentamos en el cuerpo físico, las cuales en algunos casos levantan esa barrera del terror a la que llamamos miedo. Existen numerosas herramientas para de mejor manera afrontar esa barrera, para mí es aceptar lo que es y, a pesar de todo, cruzarla. Pero esto se logra cuando tienes conocimiento de quién eres, de cuánto eres capaz y cuando utilizas tus facultades de mejor forma. El reconocerse a sí mismo, experimentar ese estado de Ritam, elevar tu nivel de conciencia, hace que a partir de ahí todo sea más fácil. Por supuesto, aprender lo que es necesario aprender, entender quiénes somos y llevar una disciplina para administrar de un modo correcto nuestros pensamientos contribuye a que estemos más presentes y ser más felices. Al practicar este hábito y dejar de identificarnos con historias, acontecimientos, enfados, experiencias, ya que no tenemos motivo para estar en otro lugar, estaremos más presentes y desde ahí empezamos a vivir otra realidad, o mejor dicho, es desde ahí que podemos crear una realidad diferente.

**-Una frase tuya: "Somos cien por cien abundantes".**

-Para quienes creen en Dios, en la conciencia o energía, somos seres poderosos, abundantes de por sí. El Supremo Creador o la Conciencia no ha cometido errores diciendo "tú tendrás más, tú menos". Todo es producto de nuestra percepción, de nuestras creencias, y nuestras creencias dependen del entorno en donde nos hemos desarrollado. Conviene aclarar que me refiero a la abundancia en cualquier aspecto de nuestra vida, todo depende de muchos factores, de la relación que tenemos con nosotros mismos, de nuestras experiencias y del nivel de autoestima. Cómo tú te sientas contigo mismo se reflejará en cada ámbito de tu vida. Mientras no estés bien contigo mismo, no habrá forma de obtener mayor cantidad de dinero, por más seminarios que hagas y por más técnicas que aprendas sobre cómo invertir. ¿Cuál es la clave? No se trata solamente de aprender herramientas para ganarlo, sino conocer cuáles son tus creencias subconscientes sobre el dinero. Si crees que no te lo mereces, por más estrategias que aprendas, siempre sufrirás escasez. Por naturaleza, somos merecedores de todo, sólo hemos de creérnoslo.

**-Hemos pasado de un paradigma cartesiano, "pienso, luego existo", a otro de la inteligencia emocional. Somos seres emocionales, "homo emocionalis". Hemos subido un escalón, pero ¿no estaremos en un bucle?**

-¿Cómo estamos viviendo?, ¿de dentro hacia afuera o de afuera hacia a dentro? En este último caso el factor emocional será siempre la clave y todo dependerá de cómo reaccionamos ante las situaciones. Sin embargo, si vivimos de dentro hacia afuera, estaremos respondiendo ante las situaciones en vez de reaccionar. Si nos afecta el entorno, es porque algo en nosotros se identifica con ello. Cada momento estamos creando nuestra propia realidad.

**-Has nacido en una familia india. ¿En tu trabajo te has sido útil el caudal de cultura y sabiduría oriental?**

-Muchísimo. Es mi mayor patrimonio. En mi infancia he vivido experiencias espirituales muy profundas. Al llegar a la edad adulta me perdí debido a conflictos en el entorno familiar, miedos, etcétera. Luego tuve la oportunidad de despertar esa facultad y encontrar información, fueron momentos difíciles, ya que quizás estaba percibiendo el mundo de una manera distinta a los demás, y a la vez me provocaba temor ser calificada de una manera diferente. Tenía una intuición muy desarrollada y podía experimentar otras dimensiones de la conciencia.

Una noche soñé que estaba en una ciudad que ni siquiera mi familia había visitado. Se lo comenté a mi madre. "Necesito ir a Madhya Pradesh", le dije, y se sorprendió porque hasta hacía poco me resistía a viajar a India. Y lo hice. Me encontré con una persona que me llamó por un nombre que solo en mi familia conocen; en ese momento pude compartir todas mis vivencias, sensa-

ciones que viví durante la infancia, y que por otra parte esa persona ya las conocía, y me dijo "tú no necesitas ser discípula de nadie porque nadie lo necesita". Me impresionó muchísimo, no se trataba del gurú que crea un linaje, sino de alguien que me apoyó e hizo que despertara esas facultades que todos poseemos y sobre todo que me aceptara y me reconociera a mí misma. Eliminé mis creencias limitantes durante años, posteriormente me ayudó a experimentar el estado de completo Samadhi.

**-Explicalo con palabras.**

-¡Ufff!... Todavía me emociono. Es alcanzar y experimentar el estado más elevado de conciencia, estás en tu cuerpo pero no estás... En otras palabras, entras en trance a través del Dhyana (meditación), lo hice con la ayuda del maestro. Ha sido tan bello, que no quería ni siquiera regresar, pero aquí estoy, también viviendo algo hermoso como ayudar a otras personas a transformar sus vidas, le he dado sentido a mi vida y ahora experimento ese cambio.

**-¿Qué tema percibes una y otra vez en tu actividad?**

-La mala maestría que tienen las personas de sus emociones, relaciones, la falta de responsabilidad, baja autoestima, entre otros. Desde el gran empresario hasta el educador o una mamá, cualquier persona, en su entorno, sufren mal trato o automaltrato emocional, que se retroalimenta debido a la alta programación subconsciente, o porque no se aceptan tal y como son, se sienten paralizados por el miedo o siguen vinculados a experiencias del pasado. Son temas que arrastran porque no se encuentran bien con ellos mismos. Culpan a su situación, al entorno, a un familiar, siempre encuentran una excusa para no tomar responsabilidad y viven en un estado de victimismo. Sólo cuando descubren cuál es la raíz causante de lo que les está ocurriendo, su progreso es mucho más rápido y fácil. Empiezan a liberarse de todas las historias cuando un 85 ó 90 por ciento de su sufrimiento se disipa, incluso problemas de salud llegan a eliminarse.

**-¿Y el miedo al fracaso?... No aceptamos el error.**

-Se debe a la educación que hemos recibido. Estamos hechos unos auténticos perfeccionistas porque en la infancia nos han dicho "esto tiene que ser así", desde nuestros padres, familiares, amistades, profesores... siempre nos han estado corrigiendo. Nunca nadie nos ha hablado de nuestras virtudes, por el contrario sólo han visto errores y faltas, por lo que a muchas personas les aterroriza el fracaso. Por decirte que ni siquiera hemos escogido lo que queremos comer, los colores que queremos vestir... todo ha sido elegido por nuestros padres o quienes nos criaron, y si nos fijamos bien, ni nuestros padres tuvieron la oportunidad de hacerlo, y así viene sucediendo de generación en generación. Nuestras vidas se basan en lo que hemos percibido desde que hicimos

nuestro primer debut en el planeta. Es este uno de los motivos por los que hemos dejado de correr riesgos, por lo que esperamos a que todo sea perfecto, porque no somos capaces de aceptar errores.

**-También te desenvuelves en el mundillo tecnológico. Su desarrollo causa cierto temor...**

-La revolución tecnológica nos ha beneficiado muchísimo y continúa beneficiando, aunque si te refieres al uso que se le está dando a los medios sociales, y a dispositivos de tecnología móvil, simplemente no se está siendo responsable a la hora de su uso. ¿Son medios que nos han acercado o nos han alejado? Internet es un medio maravilloso para que nos podamos conectar, y da oportunidades de negocio, de aprender, de estar conectado a la distancia, pero a la vez estamos muy dominados por la tecnología. Las personas viven más online que presentes, no son capaces de estar centradas durante más de 40 segundos en una actividad. Lo veo en gente muy joven que no puede prescindir del teléfono móvil, incluso los mayores, dependen las 24 horas del día de desarrollar más dopamina a través de los mensajes que reciben en vez de desarrollarla de una forma natural. Les es imposible vivir sin la tecnología y los está consumiendo. De ahí proviene el déficit de comportamiento, tanto nerviosismo, el enfriamiento de las relaciones, etcétera. Todos lo padecemos un poco.

**-¿Una nueva generación de "analfabetos emocionales", tecnológicamente avanzados, que ignoran que sus reacciones los dominan? Más trabajo para los terapeutas. ¿Dónde está el error?**

-Creo que una pregunta fundamental que todo ser humano debe hacerse, es saber qué es lo que quiere. Si no tienes un propósito ni sabes lo que quieres, pues inviertes tu tiempo no sólo en medios sociales, cualquier cosa, y vives una vida predeterminada. Para estar bien, vivir feliz, tienes que, primero, tener un propósito, rodearte de personas con un talento y una iluminación de un grado elevado, que están en una misma frecuencia o más elevada. Internet te aporta cualquier tipo de información que busques, pero todo depende de qué es lo que tu quieres.

**-¿Qué se llevarán consigo quienes acudan a tus presentaciones?**

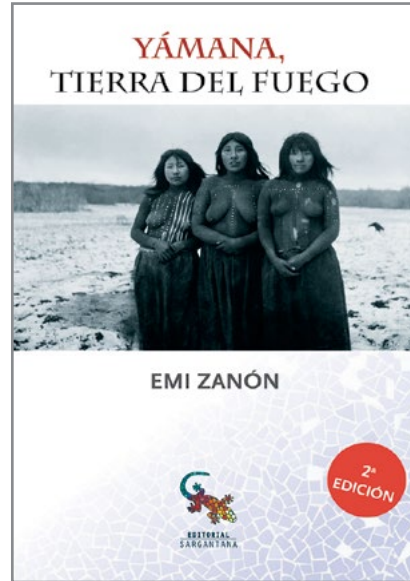
-Aprenderán estrategias probadas científicamente y que les ayudarán a creer en sí mismas, abandonarán las excusas, crearán un plan maestro que, practicándolo, garantiza la transformación en cada aspecto de sus vidas, y mucho más que sólo podrán descubrir si participan. Somos el cambio y tenemos que aprender a escoger entre las opciones que se nos ofrecen, en vez de estar comparándonos y culpando a las circunstancias. Es momento de tomar responsabilidad para influenciar a otros a través de ese aprendizaje y ser el cambio. tm

# LA PACIENCIA

"Ciencia de la Paz"

Emi Zanón

Escritora y comunicadora



Portada de la segunda edición de "Yámana, Tierra del Fuego".

**a**l finalizar la deliciosa comida que agradecemos a Jerzy, mientras salíamos del restaurante, les dije a Stefan y Anna Lise que, cuando terminase la rueda de prensa, deseaba hablar con ellos privadamente en mi suite. Ambos me miraron con asombro y Stefan, como imaginaba que iba a reaccionar –por otro lado, muy propio de su juventud–, me preguntó de inmediato de qué se trataba.

–Hijo, es muy delicado para decirte en dos palabras –le contesté en voz baja–. Ya lo sabrás.

–Padre, ¿le ocurre algo?, ¿está enfermo?, ¿ha tenido alguna re-

caída recientemente y no me lo ha dicho? Quizás debía haberle reconocido antes de venir...

Stefan, farfullando, lanzaba sus preguntas a la velocidad de torpedos.

–No, no, Stefan. Me encuentro muy bien. Esas pastillas que me diste para la hipertensión me han ido muy bien. De hecho, ya está controlada. Ya no me las tomo. Y... ¿acaso doy muestras de preocupación?

–No, la verdad es que no. Parece muy feliz. Pero... ¿me va a tener en ascuas hasta entonces?

–Sé paciente, hijo. Sé paciente...

–¿Cómo es, padre!

–Piensa, Stefan, que es tan sólo un ejercicio para desarrollar la pa-

ciencia. En la vida, ante todo, tenemos como lección prioritaria desarrollar la paciencia. Ya te irás dando cuenta –me reí muy a gusto al ver su cara contrariada.

Stefan no dijo nada más, torció el morro, como vulgarmente se dice, y se adelantó unos pasos para coger el abrigo y el sombrero. Anna Lise asió el brazo de su apuesto prometido, y no hizo ningún comentario. Sin embargo, me miró a los ojos de la manera que solía hacer cuando me preguntaba: "¿qué asunto te llevas ahora entre manos?".

Del capítulo "Regreso a casa. Felices años 20", de mi novela "Yámana, Tierra del Fuego".

Una de las cualidades o virtudes más valiosas que hemos de desarrollar a lo largo de nuestra vida, además de la amabilidad, la generosidad, el respeto, el autocontrol y el autoconocimiento, por citar sólo algunas, es, sin duda, la paciencia, o "ciencia de la Paz" como la han llamado algunas mentes sabias, a pesar de que por tradición filosófica ha estado asociada al sufrimiento, pues siempre se ha dicho que es una incuestionable virtud que lleva a la persona a aguantar cualquier adversidad, sin hacer nada. No en vano, es una palabra cuya raíz del latín "pati" significa "sufrir", y, de hecho, el participio "patiens" se introdujo al castellano como "paciente" (en los hospitales) o "el que sufre" (s/g definición en Wikipedia).

Sin embargo, este término, "paciencia", tiene un significado más amplio, más universal. Sólo hay que leer detenidamente la palabra para darse cuenta de ello.

Si reflexionamos sobre lo que le dice Krzysztof Wazyck, el antropólogo protagonista de mi novela, a su hijo Stefan: "... en la vida tenemos como lección prioritaria desarrollar la paciencia...", nos daremos cuenta de que efectivamente es así. Cuando llegamos a cierta edad de madurez y miramos atrás, comprobamos que en todo, absolutamente todo, hemos tenido que desarrollar en mayor o menor grado la paciencia, contrarrestando

su fuerza antagonica, la ansiedad, que, precisamente, con su tremendo poder aleja aquello que tanto deseamos. Por ejemplo, cuantas más ganas de que finalice pronto aquello que nos hace sufrir, más tiempo tarda en ello; cuánto más ansiosos estamos por conseguir un trabajo, más tiempo tardamos en conseguirlo, etcétera.

La mejor manera de obtener paciencia es cultivándola día a día, siendo conscientes de nuestras emociones y nuestros pensamientos pues, por los tiempos cuánticos que hemos empezado a vivir, sabemos que todo aquello en lo que creemos, es, y se materializa tarde o temprano, se convierte en nuestra realidad, en nuestra verdad (donde enfocamos nuestra atención, enfocamos nuestro poder: la energía universal es neutra y sigue al pensamiento). Siendo conscientes de que, desde un estado de

paz interior, conseguiremos todo aquello que deseamos tarde o temprano.

Particularmente, he tenido que trabajarme mucho la paciencia a lo largo de mi vida para conseguir mis objetivos, pero con perseverancia y optimismo, y alejando en lo posible la ansiedad, siempre, siempre, acabo consiguiendo lo que me propongo. Después de una cierta paciencia, he conseguido que saliera a la luz la segunda edición de mi novela "Yámana, Tierra del Fuego" en papel y e-book. Y desde aquí quiero compartir con vosotros mi alegría y animaros a que la leáis, si todavía no lo habéis hecho. Os encantarán y os transmitirá, además de otras muchas cosas, Paz, mucha Paz.

Y... continúo ampliando mis estudios de la "ciencia de la Paz". ¿Y tú? <sup>tm</sup>

emizanonsimon.blogspot.com.es  
emizanonweb@gmail.com

**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

**chi kung**

**MIGUEL LÓPEZ DELGADO**

Tlf. 963 67 60 96, 610 29 30 91

**NATUROPATÍA**  
**ACUPUNTURA**  
**OSTEOPATÍA**  
**QUIROPRAXIA**

# SUPERAR EL ENFADO

*"Siempre hay recursos",  
dice Esperanza Santos,  
de Brahma Kumaris*



*Esperanza Santos.*

En una sociedad traspasada en distintos grados por la violencia, el enfado podría ser considerado como el primer eslabón de una dolorosa cadena. Es una emoción que salta siempre por algún motivo; es una consecuencia, un resultado de algo que no está resuelto", son las primeras palabras de Esperanza Santos, coordinadora de Brahma Kumaris en Sevilla, horas antes de disertar sobre este tema en la sede valenciana de dicha institución.

El enfado "tiene una raíz", prosigue, y muchas veces, "porque tenemos expectativas no satis-

fechas, se siente frustración y el enojo está asegurado". También cuando se percibe un acto injusto, independientemente si lo es o no. En todo caso, "¿mi enfado es justo?", se pregunta. "La respuesta es no porque el enfado es un desequilibrio y de alguna manera rompe mi armonía interior. Me estoy causando daño, la pérdida es propia, más grande de lo que pensamos, emocional, mentalmente, y con un impacto físico, mayor o menor... que puede causar un cáncer; el rencor, el resentimiento, lo consiguen".

Además, Esperanza afirma: "Con el enfado tampoco se solucionada nada. Sólo se crean desarmonías

con los demás, además de tristeza, entre otras consecuencias no deseadas".

Por todo ello, propone "buscar una solución desde lo constructivo, hablando por ejemplo, con formas pacíficas y armoniosas... Siempre hay recursos". Y cuestiona que "nos hayamos acostumbrado a utilizar el ego y su compañera, la ira, que dice *aquí estoy yo, quiero que se me escuche*. ¿Así estoy respondiendo o estoy reaccionando? ¿Desde dónde respondo? Cuando reacciono, puede ser una manifestación de dolor. Lo expreso de esa manera, con enfado. Hay personas que están continuamente reaccionando por ese dolor

interno que tienen. Manifiestan 'yo no estoy bien'. Hay una necesidad básica no satisfecha, que no tiene nada que ver con lo que dispara el enfado". Y todo esto ocurre subcientemente.

Como profesora, Esperanza indica una clave de transformación, la llamada *educación en valores*, en el ámbito escolar. "Conozco el enfado de los niños. Cuando hay expectativas, en vez de utilizar el discernimiento, rápidamente se expresa el deseo. 'Esto es lo que quiero, y si no lo tengo, me molesto'. Entonces debemos explicarles que el enfado es un síntoma de una enfermedad moral, de un dolor o un malestar. Por lo tanto, tienen que ver las causas y consecuencias. No nos damos cuenta porque hemos normalizado el enfado, pero no es normal ni natural. Se trata de algo adquirido en base a expectativas, deseos o necesidades insatisfechos... El niño aprende de los adultos, ve que el profesor se enfada, mira películas llenas de ira. Absorbemos eso. En un ambiente más pacífico, resonaría algo que todos tenemos: la paz. Lo natural es la paz, el amor y el respeto, no la ira".

La paz es poderosa porque es verdadera, destaca. "A priori parece que con ira puedes conseguir más cosas con amenazas, pero todo esto se basa en el miedo. Se hacen las cosas por obligación o miedo, y las consecuencias son puro resentimiento. Cuando se hace desde la paz, el entusiasmo, la motivación, el resultado es auténtico y para el largo plazo".

Una forma de educar "es ayudarlos a pensar por sí mismos, que ellos vayan elaborando su pensamiento acerca de los valores por sí mismos, no solo decir esto es así. No son tabula rasa,

hay que despertar aquello que tienen en su interior. Yo en clase trabajo para que desarrollen su capacidad creativa, se den cuenta y empiecen a discernir. Si encuentran algo equivocado, con paciencia y valor el profesor puede guiarlos con una historia, un cuento o su propia experiencia. El educador tiene que trabajarse a sí mismo. En educación en valores el primero en ser educado es el educador. Hay mucho que desaprender para que los aprendizajes sean constructivos".

Lo antes dicho también vale para los adultos. Al respecto, aconseja la reflexión interna: "Hablarme y ver cómo puedo sentirme mejor ante esta emoción reactiva que me perturba. Siempre es un malestar que nos cambia la cara; la dulzura desaparece, también la

sonrisa; la vibración, la energía, es otra. Además, puede suceder que explotemos como un volcán en erupción, afectando a otra persona que no tiene nada que ver y que sólo se nos ha cruzado en el camino".

Más allá de todo esto, Esperanza señala que "nos olvidamos de la tolerancia, que no significa aguantar ni deprimirse. Gandhi, Teresa de Calcuta y muchos otros aceptaron la diferencia, la respetaron. Debemos ser capaces de ver lo que nos une en las diferencias, apreciar la belleza de esos contrastes". Esa dignidad e incluso autoconfianza, concluye, "son mucho más valiosas que cualquier cosa física que podamos conseguir en este mundo, porque no tienen precio. Hay valores que no se pueden comprar". tm

RECONECTA CON TU PATRÓN CUÁNTICO  
NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA CONCIENCIA  
DEL CIENTÍFICO CLARIVIDENTE RUSO  
**GRIGORI GRABOVI**



**CURSO  
INTRODUCTORIO  
+ AVANZADO 1**

**Charla gratuita:  
25 de Noviembre, 19.30 h.**

**Curso introductorio + nivel 1:  
26 y 27 de Noviembre, de 10 a 18 horas. 170 €**

**CENTRO ADVAYA (Valencia)**

Contacto  
auri.barrios@hotmail.com - 655 907 137 (Auri)

# MENSAJES CODIFICADOS

*Coincidencias,  
sincronías,  
las señales  
del Universo*

Pedro Cano Sanz



Como expresa Deepak Chopra, "decir que las coincidencias son mensajes codificados provenientes de la inteligencia no circunscrita plantea a la vida como una novela de misterio". Después de todo, agrega, la vida es el misterio más grande que existe para los humanos. En efecto, el destino nos parece hallarse velado y recién cuando finalizan nuestros días en este mundo podemos saber cómo ha sido la experiencia personal.

Sin embargo, al parecer el Universo se vale de ciertos instrumentos para señalarnos por dónde debería transcurrir aquello que algunos denominan "viaje del héroe": las coincidencias, que podemos llamar también sincronías. Más que un motivo de entretenida conversación, el momento sincrónico constituye una señal que indica una intención en la que convergen diversas evidencias, que podemos llegar a entender o no de inmediato. Cuando ocurre lo primero es porque la parte más pro-

funda de nuestro ser lo sabe. Así de simple. Rápidamente se concreta la sintonía y comprendemos la indicación recibida.

Quienes se muestran escépticos ante tal posibilidad suelen atribuir estos sucesos a la suerte. Habría que recordarles una frase de Luis Pasteur, el célebre científico francés cuyos descubrimientos tuvieron enorme importancia en diversos campos de las ciencias naturales, especialmente en la química y microbiología. Dijo: "El azar favorece a la mente preparada".

Tanto la coincidencia (podemos agregar un adjetivo: "significativa"), como la sincronicidad o la suerte son distintas formas de nombrar al mismo fenómeno. A través de ellas se expresa la inteligencia fundamental del Universo y son una verdadera oportunidad: la de convertirnos en aquello que en verdad somos en potencia.

El mismo Chopra comparte su propia experiencia, advirtiendo que "podemos ignorar esas señales y seguir adelante o podemos prestarles

atención y vivir el milagro que está esperándonos". He aquí su narración en primera persona:

"Cuando estaba concluyendo mi formación como médico, supe que me especializaría en neuroendocrinología, el estudio del funcionamiento de las sustancias químicas del cerebro. Desde entonces sabía que ése es un lugar donde la ciencia y la conciencia se tocan; quería explorarlo. Solicité una beca para estudiar con uno de los endocrinólogos más prominentes del mundo. Este respetado científico estaba realizando investigaciones dignas del premio Nobel y ansiaba poder aprender de él. Entre miles de solicitantes, fui uno de los seis elegidos para trabajar con él, ese año.

"Poco después de que empezamos, percibí que su laboratorio tenía más que ver con la gratificación del ego que con la verdadera ciencia. Los técnicos éramos tratados como máquinas y se esperaba que produjéramos trabajos de investigación en serie, listos para publicarse. Aquello era tedioso y frustrante. Era

terrible y decepcionante trabajar con alguien tan famoso, tan respetado y sentirse tan desdichado como me sentía. Había asumido muy ilusionado el puesto, pero no hacía nada más que inyectar sustancias químicas a las ratas, todo el día. Cada mañana revisaba la sección de anuncios clasificados del periódico Boston Globe, consciente de mi desilusión pero pensando que el camino que estaba siguiendo era el único posible.

"Recuerdo haber leído un pequeño anuncio de un puesto en la sala de emergencias de un hospital local. De hecho, cada mañana, cuando abría el periódico, veía ese pequeño anuncio. "Aunque lo hojeara rápidamente, siempre lo abría en la misma página, en el mismo sitio. Lo veía e inmediatamente lo sacaba de mi mente. En el fondo me imaginaba a mí mismo trabajando en esa sala de emergencias y ayudando a las personas en vez de seguir inyectando ratas, pero mi sueño había sido obtener esa beca con el renombrado endocrinólogo.

"Un día, ese endocrinólogo me trató de manera cruel y degradante. Discutimos y salí a la sala de espera para calmarme. Sobre la mesa estaba el Boston Globe abierto en la página del pequeño anuncio, ese mismo anuncio que había estado ignorando durante semanas. La coincidencia era demasiado evidente como para ignorarla. Todo cayó finalmente en su lugar. Supe que estaba en el lugar equivocado haciendo las

cosas equivocadas. Estaba harto de la rutina, del ego de ese endocrinólogo, de las ratas, del sentimiento de no estar haciendo lo que mi corazón quería hacer. Regresé a la oficina y renuncié. El endocrinólogo me siguió al estacionamiento gritando a los cuatro vientos que mi carrera estaba acabada, que él se encargaría de que nadie me contratara.

"Con su voz retumbando todavía en mis oídos, subí a mi auto, fui directamente a aquella pequeña sala de emergencia, solicité el puesto y empecé a trabajar ese mismo día. Por primera vez pude tratar y ayudar a personas que realmente estaban sufriendo; por primera vez en mucho tiempo me sentí feliz. El anuncio del Boston Globe me había hecho señas durante semanas, pero las había ignorado. Finalmente me di cuenta de la coincidencia y pude cambiar mi destino. Aunque parecía que el trabajo de laboratorio era lo que había deseado toda mi vida, el hecho de prestar atención a esta

coincidencia me permitió romper con mis patrones habituales. Era un mensaje sólo para mí, una señal personalizada. Todo lo que había hecho hasta ese momento eran preparativos para ese cambio. Algunos pensaron que la beca misma había sido un error, pero si no la hubiera obtenido tal vez no habría estado en Boston. Y si no hubiera estado trabajando en el laboratorio del endocrinólogo, tal vez no habría visto ese anuncio y nunca hubiera escuchado el llamado de mi corazón. Tuvieron que ocurrir muchas cosas para que esta parte de mi vida se desarrollara como lo ha hecho".

Es sólo un fragmento de la historia de un hombre que ha revolucionado el campo de la salud de una perspectiva amplia y sin complejos. Pero explica claramente cómo podemos participar en la creación de nuestra propia vida, en el entendimiento de que hay un mundo que trasciende los sentidos y podemos llamar "el mundo del alma". tm

Dirigido por  
**Félix Castellanos**  
desde 1994

**tantien**  
Escuela de Taichi y Chikung

**Siente el fluir en el gesto y expande tu mente**

**taichi, chikung, yoga, meditación,  
conciencia corporal, alquiler de salas**

C/Beniopa,1 - 46022 - Valencia  
[escuelatantien.com](http://escuelatantien.com) / [info@escuelatantien.com](mailto:info@escuelatantien.com)



**ESCUELA DE REIKI**

c. Xátiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

**960 034 119**

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



INSTITUTO VALENCIANO DE  
TERAPIAS NATURALES

# SONIDO, VOZ Y MOVIMIENTO

## Formación integral

Niqui Vives



La Terapia de Sonido nos ofrece una excelente oportunidad para sanar enfermedades físicas y emocionales, para soltar energías no aptas a nuestro campo vibracional, para producir un estado trance y de relajación total, para llegar a partes del subconsciente que otras técnicas no rebasan.

Como Edgar Cayce pronosticó, *el sonido sería la medicina del futuro*, y éste es el "futuro".

Llevo más de 15 años observando como a través de las complejidades del arte, llamándose, música, sonido o movimiento, con todas sus ramificaciones, como palabra, ritmo, imagen-gesto y color, el ser humano es capaz de alcanzar procesos de sanación que ni él mismo podría imaginar.

Nuestro cuerpo es capaz de reproducir todas nuestras emociones, incluyendo todas las subconscientes, de las que gran parte de nuestra existencia no somos conscientes, a través del movimiento inducido o del trance.

Este trance sólo puede alcanzarse con el ritmo y el sonido repetitivo, y puesto en un oportuno tiempo.

La voz, llámese cantada, hablada o expresada, es otra de las puertas de un auténtico viaje hacia nosotros mismos, ya que somos poseedores de diferentes voces, y por lo tanto personajes. Según seamos capaces de canalizarlas o reconocerlas, ellas nos llevarán a una comprensión más íntima de lo que somos.

La Formación Integral en Terapia de Sonido, Voz y Movimiento está compuesta por todas éstas partes, donde

podrás experimentar a un nivel práctico, intelectual, vivencial y visionario-chamánico, el valor, potencia y belleza de estas herramientas, que harán emerger de tu persona una potencialidad creativa y fluida.

Puedes, una vez finalizada la formación, utilizar estas maravillosas artes en tu trabajo, tu misión, a nivel personal o de grupo, o simplemente para vivenciar lo que este grandioso mundo sonoro puede ofrecerte o mostrarte.

El primero y segundo módulo de la formación van dirigidos al trabajo de la voz. Se trata de conocer la teoría de la impostación, pero aprendiéndola desde la fluidez y el arropamiento. Asimismo comenzamos con nociones de música y ritmo, que poco a poco iremos integrando más adelante. Descubriremos también el poder sanador de la voz, tanto a través de nosotros, como del grupo hacia nosotros, experiencias mágicas y enriquecedoras en todos los sentidos.

El tercer y cuarto módulo se centran más en los instrumentos de sonido; conocerlos, plantearnos cuál vibra más con nosotros, según el elemento. Entrenarlos, sentirlos, aplicarlos con fundamento y conocimiento, comprender por qué tienen tan elevado nivel de sanación. Veremos cada tipo de terapia utilizada hasta hoy, así como instrumentos de autoterapia, tales como el didgeridoo de la cultura aborígen australiana.

En el quinto módulo se continúan las prácticas instrumentales, así como las de voz, conociendo además el trabajo imprescindible del tambor medicina en una terapia. El didgeridoo forma parte importante de este mó-

dulo, donde se conocerán todos los aspectos del instrumento, sonidos, ritmos, respiración circular. Introducimos percusiones varias. En este módulo los colores nos impregnan.

El sexto módulo nos recuerda la importancia del ritual, y como ante todo proceso que emprendemos, la intención son fundamentales para que funcionen nuestras peticiones y movimientos internos. Aquí veremos la belleza, fuerza, determinación, colorido de la palabra... expresión creativa, poesía, sonoridad, asociados a un cuerpo que se gestualiza con ella. Y nos introduciremos en las esencias homeofónicas para ir comprendiendo los sonidos que tenemos en desequilibrio o los que necesitamos para generar ciertas aperturas.

El séptimo y octavo módulo nos van acercando más a nuestra expresión corporal y de movimiento. Va-

mos afinando la escucha sutil, trabajando la voz, más estructurada a través de cantos. El séptimo concluye con las esencias homeofónicas y conoceremos la herramienta de la kinesiología básica para testarlas sin confusiones o boicots mentales. Contactaremos nuevos ritmos llamados polirritmos.

Y el último módulo, que se recibe en un lugar de naturaleza, tiene como método el estar justamente más afinado con esos elementos que cotidianamente no poseemos por nuestro entorno habitual. Utilizaremos la voz o algún instrumento de acompañamiento para estar cerca de un animal, así como descubriremos nuestra escucha hacia la naturaleza y sus sonidos y lenguajes. Con éste módulo cerramos con todas las dudas, preguntas, y se repasa lo necesario. A continuación se ofrecerá un trabajo para con los demás, de voz, instrumento, crea-

ción vocal o de palabra, movimiento fluido o estructurado. También pondremos en marcha el Concierto de Sonido, con el que se concluye todo el proceso. Desde la libertad personal, se decide si se está preparado o no para participar del mismo, que tendrá fecha lo más cercano posible al solsticio de verano. Para finalizar, comeremos juntos en el lugar que nos acoja una deliciosa comida vegetariana con opción a vegana.

La Formación, como se ha visto, se compone de nueve módulos, de los cuales sólo se pueden realizar sueltos el primero, tercero, cuarto, quinto y octavo. A quienes la cumplan íntegramente se entregará un certificado de asistencia con las horas que se han completado. tm

*El 6 de octubre, a las 19.30, habrá una charla gratuita, informativa, en Espai Blanc, calle Historiador Diago 18, Valencia.*



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



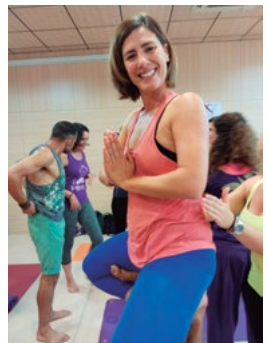
## Formación Integral en Terapia de Sonido Voz y Movimiento 2016 - 2017

**Espai Blanc - Valencia**  
**Espai Món Sà - Picanya**



# LA FIESTA DEL YOGA EN MARBELLA

*Imágenes de lo que sucedió en el X Congreso de la Costa del Sol. Clases, tiempo para los amigos y muchas sonrisas*



## HO'OPONOPONO

### TALLERES EN VALENCIA

#### APORTACIÓN VOLUNTARIA

NIVEL 1: Qué es Ho'oponopono.  
Las 4 palabras,  
la frase, la oración.  
Meditación niño interior.

NIVEL 2: Ho'oponopono con EFT.  
Ritual de limpieza  
de memorias.  
Palabras gatillo.  
Meditación abundancia  
y prosperidad.

Imparte: SONIA ARCOS, Coach Personal.  
Horario: Nivel 1: 10-14h. Nivel 2: 16-20h.  
Lugar: Ayre Hotel Astoria Palace.  
Plaza de Rodrigo Botet, 5. Valencia.

IMPRESINDIBLE RESERVA DE PLAZA  
Rellena el Formulario de inscripción que encontrarás en  
[www.alohahooponopono.com](http://www.alohahooponopono.com)



DOMINGO 9 DE OCTUBRE

# YOGA

*pasión  
por vivir*

Sesiones individuales  
y clases en grupo

IMPARTE: ROSARIO MARTÍNEZ  
Profesora de yoga y meditación.  
Terapeuta en Biodescodificación

Tlf. 600 269 851

*Rejuvenece tu cuerpo,  
tu corazón y tu espíritu.  
Vive con tu energía.  
Siente la vida en ti.*

En VALENCIA, lunes y miércoles:  
A las 14.30 y 16.30 hs.  
En ESENCIAL, calle Calabazas 21.

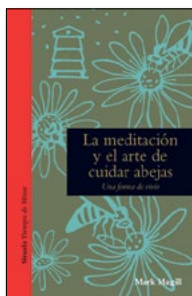




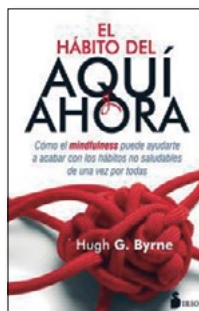
**Un Curso de Milagros (fácil)**  
Alan Cohen  
Uranio  
Simplifica las verdades universales del Curso. Lección a lección, el alumno comprobará cómo sus miedos se disuelven, su dolor se disipa, sus posibilidades se multiplican y los milagros empiezan a obrarse en todos los aspectos de su vida, tanto personales como sociales y profesionales.



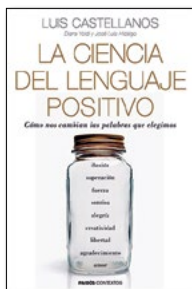
**El buentrato**  
Fina Sanz Ramón  
Kairós  
Cómo crear nuevos valores y formas de percibirnos y de relacionarnos que favorezcan unas relaciones humanas, sociales y con la naturaleza desde el respeto a la diferencia, la cooperación y la solidaridad, la armonía y la paz. Claves para la reflexión, la discusión y la concreción de un modelo más saludable de convivencia.



**La meditación y el arte de cuidar abejas**  
Mark Magill  
Siruela  
A partir de la observación del comportamiento de las abejas y de su experiencia como apicultor, el autor ofrece una serie de lecciones espirituales y medioambientales que ayudarán a experimentar la tranquilidad y el sencillo placer de observar e interactuar con la naturaleza.



**El hábito del aquí y ahora**  
Hugh G. Byrne  
Sirio  
Eficaces prácticas de mindfulness para dejar de existir en piloto automático y comenzar a vivir realmente. Descubre cómo concentrarte, liberarte de tu constante parloteo mental, experimentar emociones difíciles sin sentirte abrumado y cultivar la calma y la claridad. Para crear hábitos saludables, en paz y libertad.



**La ciencia del lenguaje positivo**  
L. Castellanos | D. Yoldi | J.L. Hidalgo  
Paidós  
Un camino que se inicia con la toma de conciencia del lenguaje que utilizamos con nosotros y con los demás, para seguir con ejercicios y entrenamientos que permiten construir un hábito de utilización del lenguaje positivo en la vida cotidiana.



**El camino al Ser**  
Avi Hay  
Ediciones B  
Especialmente concebido para las «almas viejas» que anhelan entender la vida como un viaje hacia la liberación, también es una gran puerta para los lectores novatos en materia de ciencia y espiritualidad, porque ata los cabos de la no-dualidad con la ciencia y la informática, entre otros campos.

## CÍRCULO ATLANTE.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, eliminación de toxinas mediante ionización podal, Iridiología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, [www.centroluzatlante.com](http://www.centroluzatlante.com)

## BRAHMA KUMARIS.

En calle Isabel la Católica 19, Brahma Kumaris (Valencia) habrá las siguientes conferencias este mes, en el horario de las 19. El día 3, "De la emotividad a la serenidad"; el 17, "Encender la luz de la conciencia"; el 24, "Sencillez, esencia y calidad de vida", y el 31, "Bucear en el silencio". Informes de estas y otras actividades, Tlf. 963 518 181.

## TERAPIAS EVOLUTIVAS.

Formación de Biokinesiología: 21, 22 y 23 de octubre, y 18, 19 y 20 de noviembre. Calidad Frecuencial (Introducción a la Bioingeniería Cuántica): 12 y 13 de noviembre. Charla sobre biokinesiología, 7 de octubre, a las 20, Centro Kairós, C/ Justo y Pastor 142, Valencia, entrada libre. Info, [www.olgalava.com](http://www.olgalava.com), 679 320 928.

## CURSOS EN SINTAGMA.

Matrícula abierta para los siguientes cursos que empiezan en octubre: Quiromasaje y Técnica Manual Superior, Kinesiología, Herbolietética, Osteopatía. Y en octubre: especialista en Acupuntura, Bioenergética y Moxibustión; Iridiología, Terapia Manual Superior, Kinesiología Integrativa Kineken, Shiatusu-tractor, Tuina avanzado, Drenaje Linfático - Anticelulítico - Kobido. C/ Padre Rico 8, 11, 12, Valencia, 963 85 94 44, 601 144 044. [correo@escuelasintagma.com](mailto:correo@escuelasintagma.com) [www.escuelasintagma.com](http://www.escuelasintagma.com)

## CHI KUNG.

Consigue a través de la práctica del Chi Kung (Qi Gong) que tu cuerpo y tu mente estén relajados y en equilibrio. Fortalece el sistema inmunológico, el aparato digestivo, y el sistema endocrino. Previene la osteoporosis. Clases semanales en Totart, calle Palleteer 81, y Gimnasio GMS, calle Jacinto Benavente 2. Profesor Roberto Rodrigo, teléfono 656 950 199.

## FORMACIÓN EN TERAPIA DEL SONIDO VOZ Y MOVIMIENTO.

Comienza la formación en los centros Espai Blanc, de Valencia, y Espai Mon Sà, de Picaña. Info: [www.terapiadelsonido.com](http://www.terapiadelsonido.com)

## RESONARTE.

Masaje con diapasones y cuencos: reestructura las moléculas de agua, equilibra los hemisferios cerebrales, restaura las funciones celulares alteradas, afina y contribuye al equilibrio de nuestro organismo. Zona Ángel Guimerá, Valencia. Reservas en 619 230 285, [resonarte.com](http://resonarte.com)

## ENCUENTRO CON EL MAESTRO INGLÉS ADVAITA/NO-DUALIDAD JOHN DAVID.

20 octubre, 19.30 h.: Proyección de una película fascinante, conmovedora, un experimento poderoso en vida consciente. Donaciones. 21 octubre, 19.30 h.: Canto de mantras y diálogo con John David, 10€. Trae tus preguntas más íntimas. 22 octubre, de 11 a 19 h.: Día intensivo. Encuentro y Ejercicio, 75€, John David utiliza la antigua sabiduría de la India y su propio conocimiento de la verdad. Reposa en el momento presente y conecta con tu verdadera naturaleza. Lugar: Centro Shivaya, Cádiz 20 (esq. C/ Denia), Valencia Info: Shanti 691 372 916 [www.encuentrosjohndavid.org](http://www.encuentrosjohndavid.org)



Ven a participar en el programa

# Transformando Vidas®

## Transforming Lives

impartido por

# Kanta Motwani

Líder Internacional en el área del desarrollo personal



**12 y 13 de noviembre**  
en Barcelona

Hotel Catalonia Eixample 1864  
(Roger de LLuria, 60. 08009 BARCELONA)

Solicita información a Elena Trabal - Tel. 630 015 220  
[transformandovidas.info@gmail.com](mailto:transformandovidas.info@gmail.com)

*Ven a vivir  
una experiencia única*



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



**Cambia tus creencias y cambiarás tu mundo**