

tú mismo

tu-mismo.es

VALENCIA
DIFUSIÓN GRATUITA

Nº 143

NOVIEMBRE 2019



CÓMO IMPLEMENTAR
NUEVOS HÁBITOS

FLORES PARA
PROBLEMAS BUCALES

NI BUENAS NI MALAS
EMOCIONES

GUSTAVO BERTOLOTTO

RECIENTES ESTUDIOS NEUROCIÉNTÍFICOS AVALAN QUE LOS RESULTADOS OBTENIDOS POR LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA NO SON CASUALES. LO CONFIRMA ESTE PIONERO DE SU ENSEÑANZA EN ESPAÑA. ESTAS TÉCNICAS TAMBIÉN SE INCORPORAN AL CAMPO TRANSPERSONAL

En **OTOÑO** fortalece tus defensas naturalmente



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




Oxidefensas
garantizado el abastecimiento
nutritivo y la oxigenación
de las células.



Echinacina
ideal para
evitar contagios.

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

Pídelos al 635 856 228

Swissnahrin  Calidad Suiza en productos naturales

Staff

Editor
Aurelio Álvarez Cortez

Arte y maquetación
Noé Álvarez Lier

Colaboradores
Carla Iglesias
Emi Zanón
Mar Tarazona
Davinia Lacht
Aroa Fernández
Christian Gilaberte
Rubén Álvarez
Cristina Sanz
Alejandro Ferro

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

D.L. V-4834-2006

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



Sumario #143 Noviembre 2019



04
CÓMO IMPLEMENTAR
NUEVOS HÁBITOS



12
LA VIDA ES
MOVIMIENTO



16
EL MUNDO DE
LAS EMOCIONES



28
PRÓXIMA EDICIÓN
DEL CMY

bienestar

- 06 LIMPIEZA DE CRISTALES.
- 08 LA GUÍA DE LO RURAL.

soma

- 10 FLORES PARA PROBLEMAS BUCALES.

con-ciencia

- 14 ORIENTACIÓN ADLERIANA.

30 tiempo libre

interiores

- 20 SEAMOS EL CAMBIO QUE
QUEREMOS.
- 22 LA LLAMADA DEL SILENCIO.

la otra realidad

- 24 NI BUENAS NI MALAS
EMOCIONES.

31 el escaparate

CÓMO IMPLEMENTAR NUEVOS HÁBITOS

*Cambios siguiendo
nuestro propio
ritmo*



“Aun el camino más largo comienza con un primer paso”.
Lao Tse

Aroa Fernández Ferrer
Codirectora del IVATENA

Un hábito es una acción que se desarrolla automáticamente, casi sin pensar y sin requerir fuerza de voluntad para ejecutarla. Según investigadores de la Universidad de Duke, el 40% de nuestro tiempo lo conforman los hábitos que ejecutamos de manera inconsciente.

Nuestra vida es, en cierta mane-

ra, el resultado de los hábitos que seguimos. Aquello que hacemos repetidamente repercute en nuestra felicidad, éxito, relaciones, estado de salud y muchas otras cuestiones. Así pues, comprender cómo se crean y se rompen los hábitos, así como conocer en profundidad los hábitos que nos configuran y la motivación subyacente a estos, es fundamental para convertirnos, poco a poco y

con paciencia, en la mejor versión de nosotros mismos.

Investigaciones recientes muestran que puede llevar hasta 254 días para que un nuevo hábito se forme en los ganglios basales. Esto significa que puede tomar hasta 8-9 meses para que un hábito se solidifique. El tiempo promedio es de 66 días, y el mínimo es de 18. La única forma de garantizar el éxito, según la

investigación, es comprometerse con el nuevo hábito durante 254 días. La buena noticia es que, una vez que se crea el hábito, no requerirá autodisciplina para desempeñarse regularmente.

Por este motivo, y aunque sugiero incorporar un hábito nuevo cada semana, esto solo funciona si tenemos en cuenta el principio de que menos es más y somos conscientes de que esta nueva acción que incorporamos no se va a convertir en un hábito hasta pasado algún tiempo, generalmente dos meses o más.

Claves

Si lo que buscas es crear un nuevo hábito que permanezca contigo para siempre (o tanto tiempo como lo necesites), debes tener en cuenta todas estas claves, que te facilitarán en gran medida el progreso:

Empieza con una acción muy pequeña, a la que no puedas decir que no. Recuerda que la meta es crear el hábito, no alcanzar el objetivo final desde el minuto uno, para que en un futuro este hábito forme parte de tu vida y se realice sin esfuerzo alguno. Cuanto más fácil te lo pongas, más fácil será que te comprometas a realizarlo cada día, no solo cuando tu motivación está alta.

La fuerza de voluntad no es ni limitada ni ilimitada, es lo que tú creas que es. Estudios recientes han demostrado que la creencia personal es el factor determinante en lo que respecta a la finitud o infinitud de la fuerza de voluntad. Es bien conocido en el mundo del deporte que la sensación de fatiga no indica que hemos alcanzado nuestro límite, sino que es una señal del cerebro para hacernos parar y ahorrar recursos, mucho antes de llegar al verdadero límite; se cree que lo mismo es cierto de la fatiga mental.

La motivación es como la marea: sube y baja naturalmente. Cuando nuestra motivación está más elevada, es fácil poner en marcha el hábito y llevarlo

hasta el final; no obstante, en los momentos de marea baja, si este hábito es demasiado ambicioso (por ejemplo, si nos hemos propuesto hacer una hora de ejercicio al día), seguramente no tengamos fuerza para iniciarlo y perderemos la oportunidad ese día de reforzar las conexiones neuronales que establezcan el hábito a largo plazo.

Prepárate para fallar y, cuando falles, acéptalo y sigue adelante. Todo el mundo tiene días difíciles, comete errores y se salta buenos hábitos. Perder un día no tiene ninguna repercusión a largo plazo, siempre y cuando no nos castigemos o desanimemos por ello, interpretando este fallo puntual como una tendencia o una incapacidad por nuestra parte. Estudio tras estudio muestra que la autocrítica se asocia con menor motivación y peor autocontrol. También es uno de los mayores predictores individuales de depresión. Por el contrario, la autocompasión (ser solidario y amable contigo mismo, especialmente ante el estrés y el fracaso) se asocia con más motivación y mejor autocontrol.

Lo esencial es darnos el tiempo que necesitamos para hacer los cambios. Sobre todo, ¡hazlo a tu ritmo!

Si quieres saber más sobre hábitos, nutrición emocional y alimentación consciente te animo a que vengas a conocernos y entres en nuestra página web www.aroaferrandez.com y www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com tm

O'Hare, Justin K. et al. «Pathway-Specific Striatal Substrates for Habitual Behavior» *Neuron*, 21 enero 2016.

McAndrew, Oliver. *The Science Of Daily Self-Discipline*, 2016.

Miller, E. et al. *Theories of Willpower Affect Sustained Learning*, 2012.

McGonigall, Kelly. *The Willpower Instinct*, 2013.

ESCUELA DE REIKI

c. Xàtiva nº 4 pta 1 46002 Valencia

960 034 119

www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com

INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES

LIMPIEZA DE CRISTALES

Utilización de los cuatro elementos

Carla Iglesias
Aqua Aura



Casi todo lo que sabemos y ponemos en práctica al utilizar los minerales lo hemos aprendido de antiguas culturas, esto nos explica las diferentes técnicas de limpieza hoy utilizadas y la gran contradicción entre unos consejos y otros. Los pueblos más primitivos, chamanes, druidas, se inspiraban en la Madre Naturaleza para limpiar y potenciar las piedras.

Para la limpieza, los minerales han sido sometidos a las fuerzas de los cuatro elementos: *agua, aire, fuego y tierra.*

Agua

El agua ha sido el principal elemento de limpieza, sólo nos exige una condición para que se cumpla al ciento por ciento su función: que sea limpia y que fluya, con movimiento, es decir que nunca debe em-

plearse agua estancada.

Si miramos detenidamente la fuerza del elemento agua, sería ideal acercar nuestro mineral a una cascada, exponerlo a la lluvia o al agua del mar, siempre aclarando la piedra con agua dulce en este último caso. Como algo adaptado a nuestro tiempo y ritmo de vida, la situación y lugar donde moramos, también serviría abrir el grifo de casa, sujetar la piedra debajo del chorro del agua durante unos segundos y luego secarla. El mineral ya estaría listo para ser utilizado.

Aire

Con este elemento, más que limpiar, lo que haríamos sería potenciar la piedra y programarla con una información concreta, soplando con intención sobre nuestro mineral. Esta acción puede transmitir información que deseemos a la piedra, pero no la limpiaríamos.

Fuego

Es el elemento más complejo. Lo más simple consiste en pasar el mineral por el humo de un incienso, uniendo así en un acto de purificación los elementos aire y fuego. Para esta práctica deberíamos conocer un poco los minerales ya que hay piedras que no son compatibles con el elemento fuego. Los ópalos, por ejemplo, en su composición tienen un gran porcentaje de agua y pasarlos por la llama de una vela o incienso los perjudicaría bastante. Esta práctica es muy recomendable con cuarzos transparentes, piedras volcánicas como las obsidias y en general minerales de color cálido. Piedras naranjas, amarillas o rojas.

Tierra

Realmente con este elemento es



como mejor limpiaremos las piedras, fácilmente y de manera efectiva, dejando en tierra un mineral toda la noche. Podremos usar una maceta con tierra y plantas. Otro modo común y muy efectivo es poner en un pequeño recipiente sal gema o sal naranja del Himalaya, con la piedra encima toda la noche. En centros de terapia o masaje se puede poner un cuenco grande para dejar reposar los minerales de trabajo sobre la sal, así tendríamos constantemente

las piedras limpiándose sin que se estropeen.

La práctica de dejar la piedra en un vaso de agua y sal no sirve de nada, puesto que la negatividad que limpia la sal se queda en el agua y la piedra la vuelve a absorber, creando así un círculo vicioso, inútil, y lo peor es que estropeamos las piedras, que se quedan tristes y sin brillo. tm

Síguenos en Facebook, @Aqua-Aura

El universo de las piedras

AQUA AURA

IMPORTADORES DIRECTOS DE MINERALES

Ventas al por mayor
601 374 876

NO CERRAMOS AL MEDIODÍA

SÍGUENOS EN AQUA AURA

GUILLÉN DE CASTRO ESQUINA JESÚS - VALENCIA

Tel. 963 524 854

LA GUÍA DE LO RURAL

*Nuestros pueblos,
trampolín para
la conservación de
la salud planetaria*



Christian Gilaberte Sánchez

Técnico superior en recursos naturales

imagina un pueblo levantado entre montañas, o más bien nacido entre ellas, pues eso parecen piar los carboneros y herrerillos que por allí pasean, ignorantes alados de la oscura roca sedimentaria y del metal, pero duchos en los quehaceres silvestres de la montana villa. Pueblo digno del que manan fuentes generosas y sinceras, de aguas frías y cristalinas que alimentan un río de igual temperamento. Varios son los montes que, abrazando la pequeña urbe, la custodian y guardan con ánimo paciente y austero, solemnes testigos que nada esperan ya salvo la vida misma.

Ese pueblo del que te hablo, hoy más lleno de silencio que ayer, tiene como costumbre mantener abiertas las puertas de los hogares, como si los males del mundo no recorriesen sus calles, como si el miedo se hubiese que-

dado río abajo hace mucho. La simpleza reina entre sus gentes, quienes encuentran el contento y la pena en los hechos más triviales y ordinarios. Sus vecinos son hombres y mujeres comunes, con vidas comunes, mansos ante sus fortunas y miserias, y por ello excepcionales.

La fértil tierra de las vegas se cultiva en pequeñas parcelas, irregulares y variopintas, formando todas juntas un indómito mosaico que hilvana el térreo tejido que lo sustenta, creando un crisol de ecosistemas capaces de propulsar y mantener a los seres vivos más fascinantes y hermosos, entre los que tiene un lugar el ser humano. Los cerros, altos e inclementes, se dejan acariciar por las sombras de majestuosas rapaces que, mecidas por las corrientes, otean campos de secano y garriga, vislumbrando tal vez la figura de algún paisano afanado en la noble tarea de recolectar las abundantes plantas

medicinales que allí crecen.

Los niños son soberanos de calles y plazoletas, mientras que sombras y asientos quedan reservados para el anciano. Los bosques decoran la infancia, y la familia, los vecinos, los amigos y el entorno natural se convierten en **las aulas educativas principales, desde las que se aprende lo importante y lo suficiente para la vida, eso que no aparece en los libros** ni en los planes de estudio, guiando y acompañando a cada persona hasta su madurez.

La muerte se suele encontrar en la calidez del hogar, lejos de frías e inhóspitas habitaciones de luz blanca, así como antaño también en el hogar veían por vez primera la luz las nuevas vidas. La dureza del clima y de los tiempos pasados se hace manifiesta en la actual generosidad de sus gentes, avaras y mezquinas en las minucias, abren sus corazones voluntariosos al prójimo, no permitiendo la negativa ante el obsequio de una bolsa repleta de frutos de su huerta o el invite a un almuerzo en una fría mañana de febrero.

Este es mi pueblo y el pueblo de muchos. Quizás sea también el tuyo, o el de tus padres, abuelos y ancestros. Desde luego, este es el pueblo que visito cada vez que penetro en tierras de leyenda, mágicas y salvajes, dentro de nuestra geografía peninsular. **Un sinfín de villas y aldeas con personalidad propia**, de genuina musicalidad, en las que los sentidos pueden relajarse y la mente expandirse sin mayor turbación que la de ver girar la paleta cromática en el horizonte.

Al visitarlas uno se pregunta cuándo fue el momento en el que nos alejamos tanto de la esencia de la vida. Cuándo fue el momento en el que elegimos ser nuestros propios maestros, párvulos enseñando a párvulos, hasta crear un ritmo, un



entorno y un estilo de vida tan poco favorables para nuestro bienestar y el del planeta como los presentes en la mayoría de grandes urbes y sociedades actuales, basadas en el crecimiento continuo y el consumo como marco de las relaciones humanas. Cuál fue el instante, me pregunto, en el que decidimos ser fervientes devotos de unos hábitos vitales derivados de un sistema de vida marcadamente antifisiológico.

Tal vez la respuesta a estas cuestiones, o parte de la respuesta al menos, se halle allí dónde se hunden nuestras raíces, en esas tierras olvidadas que esperan pacientes a que alguien reclame sus tesoros. Tierras en las que la vida camina más lenta, o esa es nuestra percepción al observarlas desde nuestro desenfocado periscopio urbano, ya que quizás seamos nosotros los que caminamos con paso acelerado. En ellas se escucha **una voz que nos invita dulcemente a elegir de nuevo, a mirar hacia adentro, a parar**. Su potencia para ser escuchada es igual a la disposición que tengamos de hacerlo, y su presencia nos confiesa que la vida es algo más, seduciéndonos para tomarla como digna de nuestra confianza. Esa es la voz de nuestro corazón.

Si la escuchamos, nos contará cómo el mundo rural nos brinda la oportunidad de experimentar los innumerables beneficios que tiene

para nosotros el contacto regular con entornos naturales, como tantos estudios nos confirman desde hace décadas. Nos enseñará cómo su entorno se convierte así en un bálsamo y un catalizador, capaz de permear nuestras mentes y cuerpos en todas sus etapas vitales. Asimismo, nos mostrará que las redes sociales tejidas en lo rural permiten generar una comunidad sólida, cercana e inclusiva, apta para amortiguar desigualdades e integrar el interés particular en el general y viceversa. **Nos animará a "crear tribu"**.

Del mismo modo, nuestros pueblos son el trampolín perfecto para la conservación de la salud planetaria. La protección de sus entornos naturales, un consumo local y sostenible, la agricultura ecológica, los aprovechamientos forestales coherentes con la Tierra y demás aspectos capitales de su vida interna son llaves capaces de abrir la puerta a un futuro prometedor y absolutamente viable.

No obstante, no creas sin más aquello que te escribo; más bien, te invito a visitar mi pueblo, que también es el tuyo. Te invito a sus aromas, a sus gentes y a sus parajes. Te invito a que también encuentres allí tu preciado rincón. **tm**

Instagram: @Intranatura

FLORES PARA PROBLEMAS BUCALES

Odontología bioenergética. Segunda parte

Mar Tarazona Beltrán
Colegiado N° 1794



El mes pasado presentamos la Odontología Bionérgica como el modo integral de tratar problemas en dientes y boca, y nos referimos a la utilización de la terapia floral como un factor de gran ayuda en la consulta. Continuamos entonces con la descripción de flores adecuadas para su aplicación en este campo.

Agrimony (Agrimonia) tiene numerosas propiedades medicinales debido a su gran cantidad de principios activos, como el ácido salicílico, las cumarinas o los flavonoides. Mejora las dolencias respiratorias, también los niveles de azúcar en sangre, previene las infecciones bucales, reduce los desórdenes digestivos, ayuda a reducir el reuma y a combatir el insomnio. Los principios activos de la agrimonia favorecen la curación de heridas sangrantes y las encías inflamadas. Se recomiendan las gárgaras con agrimonia para prevenir infecciones bucales.

Beech (Haya) puede ayudar a quien rechina y tensa las mandíbulas y en la neuralgia del trigémino, cuando hay tensiones en la parte alta del cuerpo o se mantienen los puños apretados sin darse cuenta. Con la madera de haya se prepara un excelente carbón vegetal. Este carbón constituye un excelente dentífrico ya que limpia nuestra boca en profundidad, combate el mal aliento y blanquea las piezas dentales sin dañar el esmalte.

A todas las personas enfermas o con problemas les puede ir bien la flor **Vervain** (Verbena) ya que durante la enfermedad les ayudará a seguir luchando y no darse por vencidas. También **Wild Rose** (Rosa Silvestre) les vendrá bien ya que proporciona interés y ganas de vivir, disfrutando de la vida, sin resignarse y superando las vivencias negativas. **Clematis** (Clemátide) se da cuando hay falta de interés en el presente, la persona vive en un mundo de fantasía e ilusión. Esta flor nos puede ayudar también en desmayos.

Hay una fórmula del doctor Ricardo Orozco que incluye Estrella de Belén, Manzano, Verbena y Agrimonia que sirve para las aftas o llagas bucales porque limpian, desinflan y ayudan a la cicatrización.

Asimismo, se hizo un estudio para determinar la efectividad de la Terapia Floral de Bach en el tratamiento de la estomatitis aftosa. Las esencias florales aplicadas fueron Vervain (Verbena), por la inflamación que implica una situación a punto de estallar o que el paciente no soporta; Agrimony (Agrimonia), por el dolor de torturante que le provoca el afta al paciente; Crab Apple (Manzano Silvestre), por la sensación corporal de algo que incomoda, deseando quitarlo de encima y estar limpio, y Star of Bethlehem (Estrella de Belén), por el trauma físico o psíquico que implica la lesión.

La conclusión de dicho estudio es que la Terapia Floral de Bach en crema para el tratamiento de la estomatitis aftosa es efectiva, se logra una remisión del dolor y una cicatrización adecuada antes de las 72 horas.

En otra fórmula, del doctor Humberto Iturralde, se aplican las gotas directamente en las llagas bucales. Las flores son Star of Bethlehem (Estrella de Belén), por su acción cicatrizante, y Crab Apple (Manzano), por su acción limpiadora. La Estrella de Belén da fuerza para superar los golpes de la vida que provocan un choque emocional. Si lo que hay son heridas o ulceraciones, la Estrella de Belén favorece cualquier cicatrización.

El bruxismo es una señal de alarma a la que hay que prestar atención. Las emociones negativas encontradas en el bruxismo son rabia, cólera no expresada, sentimiento de frustración y miedos. El paciente libera estas tensiones durante la noche rechinando los dientes mientras duerme. Las flores de Bach pueden ayudar al paciente a liberar sus emociones negativas para conseguir que la musculatura de la mandíbula se relaje.

Algunas flores que nos pueden ayudar en este proceso son:

Vervain (Verbena), 2 gotas en un vaso de agua 2-3 veces al día, una antes de dormir.

Agrimony (Agrimonia), para aliviar la enorme ansiedad acumulada bajo una máscara de alegría.

Aspen (Álamo Temblón) ayuda a eliminar la ansiedad causada por sensaciones, tensiones, miedos extraños, pesadillas.

White Chestnut (Castaño blanco) evita el "disco rayado", dar vueltas a las mismas ideas. Esta flor permite tranquilizar la mente y sentirse tranquilo y relajado,

Otras como Chicory (Achicoria), Mimulus (Mímulo), Rock Water (Agua de Roca), Star of Bethlehem (Estrella de Belén), Holly (Acebo) y Beech (Haya).

Evaluación

El terapeuta tiene que valorar qué flores debe tomar el paciente según su estado, emociones y tipo de personalidad.

La terapia floral puede facilitar un primer desbloqueo que permita realizar nuestros tratamientos odontológicos con mayor facilidad. Las personas pueden seguir su tratamiento con las flores realizando trabajos más profundos, desbloqueando trabas y fortaleciendo la salud integral de la persona. El diagnóstico y tratamiento con los sistemas florales es evolutivo y dinámico, ya que la persona va cambiando y liberando emociones guardadas con el fin de alcanzar el equilibrio perdido. tm

clinica@clinicadentalmartarazona.com



El equilibrio que necesitas.

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



Consulta PROMOCIONES

C/Cotanda, 2 1ª - 46002 - Valencia

Tel. 96 344 76 01

clinica@clinicadentalmartarazona.com

LA VIDA ES MOVIMIENTO

*Kinesiología Unificada,
ciencia del movimiento
neuropsicoenergético*



Rubén Álvarez
Director del IEKU

En el ser humano existen varios sistemas que se relacionan entre sí y su movimiento genera el modo en que funcionamos, tanto física como emocional y mentalmente. Estos sistemas o niveles de funcionamiento se podrían dividir en seis:

- **El nivel estructural:** que haría referencia al movimiento muscular, articular, fascial, líquido cefalorraquídeo y visceral.
- **El nivel bioquímico:** hace referencia a nuestra bioquímica, alimentación, nutrientes, intoxicaciones, microbioma (bacterias, hongos, parásitos, virus) que habita en nosotros, y cómo funciona la célula en su obtención de nutrientes, eliminación de desechos, reconstrucción y regeneración, relación con otras células.
- **El nivel emocional y mental:** hace referencia a cómo gestiona nuestro cuerpo y cerebro las emociones, programas mentales, creencias, patrones de comportamiento, visión de la vida y del propio ser.
- **El nivel del sistema nervioso:** hace referencia al funcionamiento cerebral y conexiones del sistema nervioso central y periférico, que permite comunicarse adecuadamente con todo el cuerpo y el cerebro para el buen funcionamiento del cuerpo a nivel fisiológico

y postural, coordinación motriz, funciones mentales como la memoria, concentración, intelecto, gestión emocional y relacional con los demás, etcétera.

- **El nivel del sistema electromagnético:** hace referencia a los meridianos de acupuntura, a la frecuencia cerebral en la vigilia y sueño, a las influencias electromagnéticas externas (geopatías o corrientes telúricas, cosmopatías o energías planetarias y constelares, energías humanas, aparatos eléctricos) y el propio campo electromagnético que genera la electricidad de nuestro cuerpo.
- **El nivel energético sutil:** hace referencia al campo aural, los chacras, la energía invisible e intercambio de energía con el exterior y con otras personas y seres.

El ser humano es una unidad y es el resultado del modo en que se mueven sus sistemas y niveles, los cuales están condicionados por muchos factores, como la propia genética, las experiencias vividas, el modo de vida, sus relaciones...

Cuando una persona quiere cambiar el modo en el que funciona en algún aspecto en su vida, ya sea de salud, emocional, comportamientos, relaciones, trabajo, dinero, etcétera, es necesario primero averiguar cómo

están funcionando estos sistemas que le hacen estar en el modo que se encuentra en este momento.

Es como una investigación sobre la información de cómo gestiona nuestro cuerpo (los 6 niveles), su momento presente y qué necesita cambiar o incorporar en el modo de funcionar o moverse para conseguir ese objetivo o salir del problema en el que se encuentra, y para eso es necesario obtener un mecanismo que nos aporte dicha información, que nos permita verificar qué le pasa y qué necesita estimular para generar un nuevo movimiento que por él mismo no puede.

El test muscular o monitorización muscular es la herramienta que utiliza la **Kinesiología** para comunicarse con el cerebro y el cuerpo y alma de la persona.

Es un sistema de comunicación directa en el que evaluamos el cambio del tono del músculo o

cadenas musculares al generar un estímulo al cuerpo del paciente.

Es como si le preguntásemos, al tocarle una parte del cuerpo cómo está funcionando, y si este estímulo genera estrés al cerebro nos indica el músculo una debilidad en su tono y un cambio en la longitud de las cadenas musculares.

De la misma manera, cuando queremos saber cómo resolver un bloqueo o cómo potenciar al sistema, evaluamos las técnicas que van a provocar un cambio de tono a fuerza del tono muscular y un cambio en las cadenas.

De este modo el kinesiólogo, bajo un protocolo de test y preguntas muy concreto, realiza la evaluación de la persona y su trabajo de potenciación y equilibración individualizado sobre el objetivo o problema que plantea.

Este sistema de trabajo es universal, sirve para todas las personas

y no tiene límite, ya que el cuerpo siempre puede mejorar su modo de funcionar a todos los niveles ya que busca la eficiencia de trabajo neuromuscular y energética.

Asimismo no se necesita estar mal o enfermo, sino que es una disciplina que, trabajada desde la prevención y mejora del bienestar personal, va a permitir que la persona esté más estable, más fuerte y mejorar preparada para adaptarse a su día a día y a lo que le pueda aparecer en su vida.

Podríamos decir que es la disciplina que elimina el estrés, prepara a la persona a sostener mejor el estrés sin derrumbarse y a ser más adaptable ante los cambios de la vida, lo que eso tiene un gran beneficio tanto por lo que gana como por lo que no pierde. **tm**

www.kinesiologiaunificada.com

centro ayurveda lifestyle spain

Consulta Ayurvédica
Dieta Ayurvédica
Especialista Panchakarma (desintoxicación)
Nutrición, Masaje, Shirodhara, Yoga
Formación de Profesores de Yoga
Cursos de cocina ayurveda
Viaje espiritual a la India

También consultas en
Almansa, Alicante, Andorra,
Baiona, Barcelona, Elche,
Córdoba, Madrid,
Palma de Mallorca,
Santiago de Compostela,
Zaragoza, Valencia,
Castellón

C/ Salamanca 12, L'Elia - Valencia Tel. 962 324 478 - 600 720 357
www.ayurvedabybharatnagi.com info@ayurvedaslifestyle.com
Facebook: Ayurveda Lifestyle Spain

ORIENTACIÓN ADLERIANA

Ayudar a hacer cambios vitales a través del counseling familiar, educativo y personal



“Confía en el movimiento. La vida ocurre a nivel de los acontecimientos, no el de las palabras. Confía en el movimiento”.

Alfred Adler

Cristina Sanz

Orientadora Adleriana

Si te dijeran que el poder de cambiar tu vida está dentro de ti y que el primer paso es tu compromiso, ¿estarías dispuest@ a seguir adelante? Si te dijeran que técnicamente lo más difícil ya está superado por el hecho de ser consciente de necesitar cambiar una parcela de tu vida con la que te sientes insatisfecha, molesta, frustrada, insuficiente, indefensa...

El segundo paso sería reflexionar acerca de aquello que más deseas cambiar o mejorar entre las cosas que conforman tu vida.

La **teoría adleriana** nos recuerda las cuatro tareas vitales fundamentales: el amor, la sociedad, el trabajo y ser. Dentro de cada apartado encontraremos diferentes aspectos que nos ayudarán a valorar el nivel de satisfacción y felicidad de ese ámbito en detalle.

Pongamos como ejemplo la tarea del trabajo de una maestra. Ella puede estar relativamente en paz con las áreas del amor, la sociedad y su propio yo, pero puede que en el ámbito profesional quiera mejorar su relación con sus alumnos y/o cambiar su manera de enfrentarse a los retos y de manejar los comportamientos difíciles a los que se enfrenta día a día, algo que le hace sentir “en guerra” con los adolescentes con los que trabaja semana tras semana.

La podemos invitar a que ella misma valore este aspecto para comprender cuál es su percepción y grado de satisfacción. Aquí es importante recalcar que este valor lo dé de forma subjetiva para poder apreciar bien desde la perspectiva de cómo siente que esa parte de su vida está siendo para ella y únicamente así podremos, desde la verdadera y sincera interpretación personal, ir hacia la mejora que desea y puede alcanzar.

Pongamos que le asigna un 3 (sobre 10). Esto refleja bien su frustración y malestar. Podemos preguntarle qué le puede ayudar a pasar del 3 al 4, que visualice lo que la ayudaría. “¿Qué estarías haciendo?”, “¿a qué se parecería?”. Las preguntas son aquí un arma muy poderosa que puede hacer que comencemos a crear pequeños cambios mentalmente, los cuales ayudarán poco a poco a redefinir la forma en que vivimos ese aspecto de nuestra vida.

Por otra parte, un aspecto fundamental que nos enseña la **Psicología Adleriana** es que las respuestas están dentro de nosotros y las encontraremos a través de nuestras fortalezas, algo que ya poseemos y con lo cual nos sentimos seguros porque forman parte de nuestra manera de actuar en la vida.

El siguiente paso es transferir las fortalezas a ese aspecto del que no estamos satisfechos o nos causa desazón, preocupación, problemas... Cuando eres consciente de tus fortalezas en un área concreta en la que sí estás satisfecha y te sientes fuerte, puedes transferirlas a otro ámbito de tu vida para que estas te ayuden a mejorarlo. Partimos entonces de algo que ya da seguridad y dirección para apoyar el cambio, poco a poco, con el soporte de algo conocido y sólido.

Además de apoyarnos en algo que ya poseemos, hay otra cosa más que nos ayudará en este nuevo paso que damos: **el interés social**. El interés social es central en

la teoría adleriana, *algo que me ayuda a mí al tiempo que contribuye al bien del otro*. El ser humano quiere ayudar en su entorno por salud mental, quiere hacer el bien a quienes lo rodean y con ello siente que su vida mejora. Es un sentimiento de comunidad que Adler llamó **Gemeinschaftsgefühl**. Aquello que hacemos para contribuir y que tiene un impacto positivo en las personas que nos rodean y así poder verse beneficiadas por nuestras acciones y conductas socialmente útiles.

Guía a quien necesita y pide ayuda

A través de técnicas y ejercicios derivados de la Psicología Adleriana podemos ofrecer orientación individual a las personas que pasan por momentos difíciles pero que no tienen una patología, ya que no se trata de terapia, sino de guiar a la persona que pide ayuda. Parte de un compromiso por parte de la persona que es el responsable de su propia mejora, por lo que si se ponen en práctica las pequeñas decisiones que va tomando, se siente cada vez más alentada y empoderada a continuar practicando y sintiendo la mejora.

Los recuerdos de la infancia; cambiar los pensamientos, sentimientos o decisiones; la observación más memorable, las preguntas poderosas, son algunas de sus herramientas para ser conscientes de nuestra fuerza y poder cambiar aquello que nos turba en nosotros

o en la relación con los demás.

Los **counselors** u orientadores adlerianos pueden darte las claves para que te pongas manos a la obra y mejorar tu vida desde tu presente, teniendo en cuenta tus fortalezas y adoptando una actitud alentadora para que, de forma plausible, trabajes a través de los pequeños pasos u objetivos a muy corto plazo y poniendo en práctica cada día las nuevas ideas, decisiones útiles y abrazando el error y el fracaso como parte del proceso de aprendizaje.

No se trata de terapia, sino de una conversación que se nutre de herramientas adlerianas, basadas en las fortalezas y en el aliento (alentar la motivación intrínseca del individuo)

Practicar es la clave, de hecho lo peor para un adleriano no es el error, sino no haberlo intentado.

Tanto si quieres ayuda para mejorar tu relación contigo mism@, con tus hij@s o pareja, como en tu entorno laboral, tú puedes hacer cambios con ayuda de una orientadora o **counselor adleriano**.

Solo tienes que desear o necesitar ese cambio, el resto vendrá poco a poco con su orientación y guía. **tm**

La autora es, además, entrenadora de Disciplina Positiva y formadora Montessori, en la actualidad estudia un Máster en Counseling Adleriano en la Universitat Ramon Llull. www.esuelalifeskills.com



EL MUNDO DE LAS CREENCIAS

Los resultados de la Programación Neurolingüística ya no son una casualidad, estudios neurocientíficos certifican que los cambios provocados por esta disciplina ocurren por una modificación neurológica. Gustavo Bertolotto, introductor de la enseñanza de la PNL en España, explica los alcances de una potente herramienta



"El modelo transpersonal de la PNL permite llegar a planos de conciencia muy profundos", expresa Gustavo.

Aurelio Álvarez Cortez

-¿Cuál fue la primera impresión que tuviste de la Programación Neurolingüística (PNL)?

-Me llamó la atención la cantidad de información que agregaba a la teoría tradicional de la comunicación que había estudiado en los años 70. Cuando comencé a realizar los cursos recibí muchas herramientas para mejorar mi propia comunicación, teniendo en cuenta que para mí fue un tema fundamental; tuve una marcada introversión en la adolescencia y me costaba muchísimo comunicarme. A los 22 años comencé a hacer cursos para mejorar esta capacidad y cuando descubrí la PNL resultó ser un gran hallazgo.

-¿A partir de qué momento decidiste formarte en esta disciplina?

-En 1986 estaba en una peluquería esperando mi turno y, ojeando una revista de noticias sensacionalistas, leí un titular que decía "La PNL, la nueva moda en Estados Unidos". Aparecía Anthony Robbins como responsable de unos cursos en cuyo final los participantes caminaban sobre fuego para comprobar su autoconfianza. Pensé: "Una americanada más". Sincrónicamente, al cabo de unos meses, en la Cámara de Comercio de Madrid en una revista empresarial vi que hablaban de la PNL y de la publicación

del primer libro de PNL en España, "Poder sin límites", de Robbins. Lo compré y fue como un flash. "¿Esto cómo funciona?", me pregunté, y, entusiasmado, empecé a buscar gente con quien aprender PNL en España. Fui a los colegios de psicólogos y nadie sabía nada. "Pn... ¿qué?", decían. En el 87 pasé las navidades con mi madre en Argentina, y encontré en una revista el anuncio de dos escuelas de formación de PNL. Me apunté en la dirigida por Lidia Estrin y Lidia Muradep y tanto me gustó que les consulté si conocían gente en España que la enseñara. Dijeron que no y terminé por ofrecerles que vinieran ellas a hacerlo. Viajaron por primera vez en febrero del 89.

-Y luego conociste a Richard Bandler, uno de los creadores de la PNL.

-Sí, estaba tan interesado que fui a Estados Unidos para formarme con Bandler. Sabía que tenía una forma de hablar propia de los barrios de Nueva York así que una semana antes asistí a un curso que había diseñado con hipnosis ericksoniana para producir cambios y estados potentes. Con esa práctica pude acostumbrar mi oído para aprobar al trainer (nivel de formador de formadores) y al regresar empecé en España a dictar los cursos avalados por él.

-Se critica a la PNL por su poder de manipulación.

-Cualquier técnica poderosa de comunicación puede ser utilizada para manipular. Cuando vas descubriendo con la PNL las señales no conscientes que emite el comunicador y gradúas tu comunicación, puedes comunicar de forma profunda. Si fueras un vendedor tendrías una muchas posibilidades de cerrar la venta. Las buenas técnicas de comunicación son como un cuchillo, que puede cortar los alimentos o dañar a una persona si es utilizada como un arma. Si tienes intención de mejorar la comunicación, eso es lo conseguirás; si quieres manipular, también. De ahí su eficacia. Como es un tema ético lo advierto en los cursos para que los asistentes se hagan responsables de cómo utilizan su comunicación.

-Destacas la figura de Milton Erickson, famoso hipnoterapeuta, cuyo trabajo forma parte de las corrientes afluentes de la PNL. ¿Qué tiene de particular este hombre, desconocido para muchos?

-Indudablemente no es popular, sin embargo su técnica es de una de las más aprobadas internacionalmente a nivel terapéutico. El poder del lenguaje ericksoniano para facilitar los cambios es único. Lo más importante de él, junto con personajes como Carl Jung y Roberto Assagioli, es el cambio del concepto del inconsciente: ya no se trata

Quién es

Nacido en Argentina, se graduó como economista e introdujo la enseñanza de la Programación Neurolingüística (PNL) en España. Es fundador del Instituto Potencial Humano (Madrid) y socio fundador de la Asociación Española de Programación Neurolingüística (AEPNL) y de la Asociación Internacional de PNL y Coaching (AIPNLC). Coach profesional senior de la Asociación Española de Coaching Ejecutivo Organizativo y Mentoring) y de la Asociación Española de Coaching) e instructor de "Mindfulness método MBSR" de la Universidad de Massachusetts. Ha realizado actividades en el área empresarial y de formación. Actualmente está centrado en la formación en PNL, inteligencia emocional y coaching y en el ejercicio del Coaching personal y ejecutivo. Imparte conferencias en distintos ámbitos. Contacto: www.institutopotencialhumano.com

de un cubo de basura, sino de un lugar donde hay cosas reprimidas, negativas, pero también toda la riqueza y el potencial del hombre, "la sombra dorada", tal y como definió Jung. Lo hizo utilizando de una manera sencilla patrones para comunicar con el inconsciente, como la siembra de la información para que la persona, en una sesión o un mes después, pueda descubrir algo que no sabía que poseía. ¡Algo genial! Esta es la grandeza de Erickson. Además, es el primero que comienza a hablar de los sistemas representacionales. Bandler se dio cuenta y los integró en la PNL.

-¿Sistemas representacionales?

-Los sistemas representacionales dan respuesta a la pregunta de cómo pensamos. Si te digo "piensa en un paseo", aparecerán imágenes, sonidos y sensaciones de tacto, olfato y sabor y, con cualquiera de ellas, llegas a conectar con las emociones. Es muy importante el lenguaje con el que describes tus experiencias y hay que tenerlo muy en cuenta para facilitar el cambio en una persona y, cuando sabes PNL, al escuchar cómo se comunica una persona, con las palabras y el cuerpo, sabes "cómo" está pensando y ese es el conocimiento fundamental para lograr una comunicación excelente. El sistema representacional es la forma en que el cerebro procesa la información.

-¿De qué modo ha evolucionado la PNL?

-Robert Dilts (otra figura relevante de la PNL) lo dice muy bien. Pudimos conocerlo en 2006 y hubo una relación positiva importante. Lo que nosotros habíamos desarrollado como técnicas transpersonales, él también lo había hecho... a 14 mil km de distancia. Habíamos diseñado trabajos similares, partiendo de los originales de Bandler y Grinder.

Al ausentarse en los 80 estos creadores, ocurrió algo parecido a cuando no están los padres, "los niños" empezaron a hacer otras cosas y fue uno de los grandes motivos que facilitó el cambio de la PNL, que en principio era muy vis a vis. Así, Wyatt Woodsmall agregó conceptos más sistémicos, Tad James concibió las líneas del tiempo, Leslie Cameron los metaprogramas, etcétera. Exploraron, ampliaron historias y comenzó una PNL más sistémica, para grupos y no únicamente para individuos. Ha habido muchos aportes y hoy en día la PNL es un mundo muy rico y que brinda muchas opciones. Bandler y Grinder también han transformado sus planteamientos iniciales.

-La PNL es muy utilizada en el mundo empresarial.

-Las empresas son el gran impulsor de las aplicaciones externas y al descubrir la capacidad de gran comunicación que genera la PNL, las empresas empezaron a demandar más aplicaciones y fue lo que sucedió con Silicon Valley. La PNL es muy potente para trabajar con equipos, obtener mayor rendimiento y, por otra parte, posee aplicaciones potentes para la superación de traumas vivenciales. Es una herramienta multifacética de utilización en muchos campos de la actividad humana. De ahí también que se

la critique porque dicen: ¿sirve para todo?, y suelen agregar, como "la purga de Benito", que servía para cualquier cosa. Dilts decía "donde hay una cabeza, la PNL se puede aplicar". Ayuda a ordenar los pensamientos, la forma en que vivimos y se puede aplicar en cualquier entorno personal y profesional.

-¿Hay médicos que trabajan con herramientas de la PNL transpersonal?

-Conmigo, sí, varios. El modelo transpersonal permite llegar a planos de conciencia y de origen de las dificultades y síntomas que son muy profundos.

-Tu opinión sobre PNL y coaching.

-Por nuestra experiencia son una buena pareja. Aquí en España algunas escuelas de coaching enseñan el 80 por ciento PNL. La PNL se origina en 1975 y el coaching moderno en los 90. Quince años en los que se han utilizado los conocimientos provenientes de la PNL y me parece genial. Bien utilizados se complementan perfectamente y hay una vinculación totalmente creativa y potenciadora.

-¿Cómo ha sido tu paso hacia lo transpersonal?

-Yo era un practicante de las técnicas de la Psicología Transpersonal y cuando empecé a enseñar PNL en el Instituto abrimos áreas de desarrollo e investigación y para profundizar en la PNL trajimos profesores del extranjero y el convivir con ellos generó un impacto muy enriquecedor. Con Will McDonald, por ejemplo, entendí una manera de trabajar desde el "alma" de la técnica. En una oportunidad, en una charla relajada después de la cena, un profesor muy reconocido expresó que la conexión espiritual no era una metáfora utilizable en la PNL. Medité sobre sus palabras y llegué a la conclusión de que quería explorar si la PNL podía servir para aplicar a los temas transpersonales. De este modo decidí dejar de enseñar la PNL tradicional y con un grupo de personas con las que venía trabajando hacía varios años, algunos como yo discípulos de Antonio Blay Fontcuberta, músicos, especialistas corporales, en alimentación, acupuntores, ..., propuse investigar para ver si las herramientas de la PNL podían ser aplicadas al mundo de lo transpersonal. Durante tres años, treinta personas nos reunimos nueve veces al año. ¡Un parto! En 1999 sentí que se podía dar el primer Practitioner (nivel inicial) con el enfoque transpersonal, incluyendo herramientas para que las personas, a través de las técnicas de PNL, tuvieran una vivencia con lo profundo y trascendente. Los resultados fueron muy buenos y desde entonces seguimos profundizando en cómo generar cada día mejores resultados.

-La neurociencia ha irrumpido en el conocimiento, demuestra lo intuitivo con pruebas perceptibles. ¿Cómo se produce la integración de la PNL con ella?

-Soy un apasionado de este tema y profundizo en él de una forma comprometida. Tras enterarme que había en España una Academia de Neurociencia y Educación me inscribí a sus cursos para hacer la formación. Con el paso

del tiempo, y viendo cómo había evolucionado, invertí dinero para que neurocientíficos, la mayor parte alemanes, hicieran un estudio del programa de la PNL Transpersonal. En su dictamen final dicen que nuestro programa está certificado en cuanto a la ayuda que presta al desarrollo de áreas neurológicas que facilitan el aprendizaje. La directora de la Academia estuvo dando cursos en verano, certificando el curso de Neuro-experto en PNL, para que los asistentes pudieran combinar la PNL con los conocimientos de la neurociencia y fue muy enriquecedor. Los resultados obtenidos con la PNL ya no son una "casualidad", hay un aval de que los cambios ocurren por una modificación neurológica.

-Un ejemplo de lo que estás diciendo.

-Hace muchos años se habla de la importancia de la visualización. Cualquier persona que haya aprendido alguna herramienta de crecimiento personal lo tiene grabado a fuego: "¡visualiza!". Hoy en día existen testimonios obtenidos por experimentos científicos relevantes, como los de Álvaro Pascual Leone, español radicado en EE.UU. Él mismo hizo un ensayo de este tipo. Divididos en dos grupos, unos voluntarios tenían que aumentar la fuerza de un dedo, unos haciendo gimnasia con pesas y otros con gimnasia mental, imaginando que ejercitaban el dedo. El resultado de la respuesta muscular, al cabo de un mes, fue que habían aumentado la musculación del dedo de una forma similar. Antes se podía creer por fe,

ahora tenemos verificaciones.

-¿Qué pasará en Valencia con tu formación?

-Nuestro programa de formación, nivel de Experto en PNL (practitioner), se impartirá este año en siete ciudades, entre ellas Valencia. Serán 90 horas, en 7 módulos, a partir de noviembre, a cargo de profesores muy experimentados. El responsable en Valencia será Fermín Lafuente, psicólogo, didacta de la Asociación Española de PNL y de la Asociación Internacional de PNL, con experiencia en empresas y que tiene una formación muy completa y con un gran sentido del humor y del compromiso. Lo estimo por ser una excelente persona y un gran profesional. Los alumnos de Valencia, junto con los del resto del país, en junio realizarán conmigo el último módulo de la Formación en Guadarrama, cerca de Madrid.

-¿No somos conscientes de la forma inconsciente en que vivimos?

-No tengo ninguna duda acerca de esta absoluta verdad. No hay nada que no pase por el mundo de las creencias, ese es el primer elemento para empezar a cambiar. Lo primero que digo a los trainers es que aprendan a ver cosas que no están viendo, intentar escuchar cosas que no están escuchando. Siempre digo no sé lo que "no" estoy viendo, pero gracias a la PNL, en este momento he aprendido a ver algo distinto de lo que veía antes y al hacerlo puedo solucionar mejor las dificultades que me encuentro en la vida y acercarme a hacer realidad mis sueños. tm

Experto en PNL
 Inicio 15, 16 y 17
 de noviembre
VALENCIA

Más información en:
valenciapnl@gmail.com

SEAMOS EL CAMBIO QUE QUEREMOS

Por qué se perpetúan viejas estructuras



Emi Zanón

Escritora y comunicadora

“Cambiar es conectarse a un sueño, creer en el futuro cuando todavía no se puede percibir con los sentidos”.

Joe Dispenza

Cuando escribo este artículo falta exactamente un mes para que se celebren las cuartas elecciones generales en España, en cuatro años. Quizá, cuando tú lo leas, falten unos pocos días o ya se hayan celebrado y tengamos unos resultados que poco o nada difieren de las anteriores elecciones, viendo la falta tan acusada de liderazgo

político, viendo el desencanto general.

¿A qué se debe esta falta de liderazgo político? ¿Por qué se están perpetuando viejas estructuras? La respuesta a estas preguntas es muy sencilla, no hace falta pensar demasiado, viene al instante: por el egoísmo.

El mundo externo es un reflejo de nuestro mundo interno. Lo hemos venido diciendo en nu-

meros artículos. Tenemos los gobiernos, los líderes que hemos generado a nivel interior como colectivo, como mente común, como campo unificado de conciencia de nuestra especie al que se refiere el ilustre psicoanalista Carl Jung y al que cada individuo hace su propia aportación con sus emociones y pensamientos. Y esto está sucediendo a nivel global: en todo el planeta estamos sufriendo una

falta de liderazgo político.

Los paradigmas o modelos político, económico, medioambiental, sanitario... basados en el gran paradigma mecanicista, están colapsados. Han llegado a su fin. No nos sirven. No nos sirven porque no contemplan al ser humano y al planeta Tierra desde una visión holística, integradora, como un Todo.

El egoísmo es consustancial al ser humano; es una de las directrices básicas de supervivencia desde el momento en el que nacemos. Sin embargo, conforme vamos creciendo y evolucionando, desarrollamos la empatía y el amor hacia los demás, siendo conscientes de que somos unidades interconectadas en un sistema que se autorregula: cuando algo no funciona, se desecha.

Es el momento de desechar los

valores de explotación y competición que nos han llevado a la situación actual. Es el momento de cooperación y autosuperación personal. Es el momento de enseñar a nuestros hijos inteligencia emocional con nuestro propio ejemplo. Si queremos tener unos gobernantes que les guíe una auténtica vocación de servicio a los demás, y no unas siglas políticas determinadas y sus propios intereses, hemos de empezar a nivel individual a hacer un trabajo interior que nos haga conscientes del gran poder que tienen nuestros pensamientos y emociones dentro de esa mente común, de ese campo unificado de conciencia de la humanidad. Como decía Gandhi: *“Sé el cambio que quieres ver en el mundo”*.

Joe Dispenza, uno de los científicos cuánticos más relevantes de nuestro tiempo, dice que una gran

mayoría de las personas necesita el sufrimiento para decidirse a cambiar. Pero también podemos cambiar desde un estado de bienestar y de alegría mediante el proceso de soñar una nueva vida.

El modelo actual neurocientífico dice que **podemos cambiar en cualquier momento nuestro cerebro con cada nuevo pensamiento.** Vamos a soñar un futuro hermoso, solidario, cooperador... Vamos a soñar con unos líderes políticos que contemplen sus acciones dentro del nuevo Paradigma Holístico. Vamos a soñar que, con nuestro cambio individual, nuestra aportación energética amorosa y solidaria a ese gran Todo, haremos posible un mundo mejor.

¡Feliz noviembre! tm

emizanonsimon.blogspot.com.es

BioCultura

Feria de productos ecológicos
y consumo responsable



Madrid IFEMA 7-10 de noviembre

La Revolución Ecológica



www.biocultura.org



LA LLAMADA DEL SILENCIO

Para tomar distancia interior de todos nuestros problemas



Davinia Lacht
Escritora

Cogí aquel tren preguntándome si el silencio me seguiría esperando allí donde siempre había hecho acto de presencia. *Todo andaba bien*, no iba buscando resolver dudas existenciales ni escondía grandes propósitos en la chistera. Quizás sea ese el mejor estado para encontrar el silencio: aquel en que no se persigue nada, ni siquiera el propio silencio. Desde ese lugar, a favor del *fluir* y con fuerza suficiente como para ir desviando las corrientes dañinas, me iba una semana de retiro en silencio. ¿El objetivo? Volver a aquello que soy cuando *me quito a mí misma* de

en medio. Volver a ser *solo* aquello que siempre he sido y que es común a ti, a toda persona que ahora lea estas palabras. Quería tomar distancia hecho acto de presencia. *Todo andaba bien*, no iba buscando resolver dudas existenciales ni escondía grandes propósitos en la chistera. Quizás sea ese el mejor estado para encontrar el silencio: aquel en que no se persigue nada, ni siquiera el propio silencio. Desde ese lugar, a favor del *fluir* y con fuerza suficiente como para ir desviando las corrientes dañinas, me iba una semana de retiro en silencio. ¿El objetivo? Volver a aquello que soy cuando *me quito a mí misma* de

en medio. Volver a ser *solo* aquello que siempre he sido y que es común a ti, a toda persona que ahora lea estas palabras. Quería tomar distancia hecho acto de presencia. *Todo andaba bien*, no iba buscando resolver dudas existenciales ni escondía grandes propósitos en la chistera. Quizás sea ese el mejor estado para encontrar el silencio: aquel en que no se persigue nada, ni siquiera el propio silencio. Desde ese lugar, a favor del *fluir* y con fuerza suficiente como para ir desviando las corrientes dañinas, me iba una semana de retiro en silencio. ¿El objetivo? Volver a aquello que soy cuando *me quito a mí misma* de

sentido que te iba a explotar la cabeza por ser tantas las puertas que se abrían (o cerraban) ante ti?

En esos momentos, nuestra alma nos pide un poco de espacio para que podamos percibir su voluntad más elevada. ¿Le hacemos caso? ¿Quién decides ser: la esencia de luz interior o el barullo de tus pensamientos?

Cogí el último bus que me llevaría hacia la aldea de mis amores. Cada una de las 13 horas de viaje me había ayudado a alejar mi atención de los cambios que se avecinaban en mi vida. ¿Importaba mucho el lugar al que me dirigiera? No; importaba la predisposición para dejar atrás el

conjunto de mi vida y honrar a la voz interior.

Ligereza. Paz. Júbilo. Esas sensaciones son las que mejor definirían los primeros días de retiro. Dejar de centrar toda nuestra atención en lo exterior y *elegir* volver al pequeño (enorme) monasterio interior nos hace sentir como si nos hubiéramos quitado de los hombros una mochila llena de piedras. En esos primeros días, veía con claridad la mezcla entre quietud y alegría satisfecha que en verdad soy, que en verdad eres.

Alerta. Pesadumbre. Inconformismo. El período intermedio del retiro se manifestaba bastante más rebelde. Después de ver lo que yo, y lo que todos, somos en esencia, me incomodaba mucho ver lo lejos que estamos de ese resplandor cuando nos perdemos en el ritmo frenético de las muchedumbres que esquivan el espacio. Sentía una atención plena, me había distanciado de *mi mundo*; y tanto era así que la vida tal y como la conocía en casa me parecía ilusoria, quizás irrelevante, en un momento en que todo parecía perfecto por el simple hecho de *ser*. ¿Qué sentido tenían las superficialidades del mundo cuando reinaba la plenitud solo por el hecho de estar viva? Las sensaciones me resultaban familiares; de hecho, me recordaban a los motivos por los que tres años antes había dejado mi vida atrás para retirarme en un monasterio durante más de un año. No obstante, en ese momento

solo estaba recordando algo que ya sabía: que la vida es sueño. Era apenas un pequeño recordatorio con un propósito mucho mayor. Aunque mi corazón entendiera que el ruido de las aglomeraciones carece de sentido, también sentía que experimentaba *la belleza del vacío* para compartirla con los demás.

Responsabilidad. Claridad. Firmeza. Sentir que *entendía* (en cierto modo, con ciertas limitaciones) la realidad exterior me hacía sentir responsabilidad. La vida se presentaba como un paraíso ante la idea de poder vivir así: lejos de toda superficialidad, lejos del ansia de conseguir más o de ser cada vez más importante a las vistas del mundo. No obstante, estaba claro: la realidad era otra. El mundo era (es) hermoso y las sensaciones apuntaban a que quizás lo más importante fuera volver al *mundo exterior* enraizada en el mundo interior... Sí, era momento de establecer raíces fuertes y resistentes.

Me iba de allí en paz y con las ideas claras. Tenía la certeza de que *mi destino* era el camino en que decidiera volcar todo mi amor. Poco importan las decisiones exteriores. Solo importa que vivamos la realidad exterior desde la escucha de la voz interior. Desde esa escucha, solo pueden nacer cosas buenas.

Eso sí, era momento de volver a casa y afrontar la realidad: de nada sirve irse de retiro si no *reiniciamos*

nuestro sistema día a día.

Dime, ¿alguna vez has pensado en irte de retiro? ¿Qué imágenes o sensaciones te vienen a la cabeza con la idea?

Te diré una cosa: lo que nos hace sentir en paz es, ante todo, la voluntad de tomar distancia interior de todos nuestros *problemas* (o sea, situaciones contra las que luchamos). Es más fácil cuando la distancia también es física, sí, pero el bienestar solo puede ser duradero si observamos día tras día cuáles son las realidades que nos pesan en el corazón. La cuestión es: ¿estamos dispuestos a *resetearnos* en el día a día?

¿De qué nos sirven tres días, o incluso una semana, de silencio y cuidados si volvemos a *la vida normal* y nos olvidamos de reconectar regularmente con el silencio interior?

Es aquí donde entra la importancia de la meditación, de esos minutos diarios que reservamos para pequeños *reseteos* en que nos quitamos la mochila de piedras que nos hemos puesto durante el día.

¿Estás dispuesto a dejar atrás el pasado con cada atardecer? *tm*

En el libro "Lecciones del monasterio", Davinia Lacht comparte 33 aprendizajes del tiempo que pasó en la comunidad monástica de Taizé, en Francia. ¿Hazte con una copia en la Librería Verde (C/ Padilla 6, Valencia, cerca del Ayuntamiento).



NI BUENAS NI MALAS EMOCIONES

*Leocadio Martín,
un activo psicólogo
en las redes sociales,
reclama el derecho
a estar triste en
su presentación de
"La felicidad:
qué ayuda y qué no"*



Alejandro Ferro

Tenemos derecho a estar tristes, como también a estar felices. No hay emociones buenas o malas. El poder de voluntad está sobrealorado... Son puntos clave, entre otros que pone a consideración del lector, Leocadio Martín, psicólogo tinerfeño con afluente experiencia en el campo del tratamiento de las adicciones y divulgador ampliamente conocido en las redes sociales. Acaba de hablar de todo aquello en "La felicidad: qué ayuda y qué no" (Desclee De Brouwer), y con él que entablamos la siguiente charla.

-Divulgas el trabajo psicológico masivamente, ¿por qué?

-Hace 10 años que lo hago. Es una marca que puse hace tiempo en redes sociales y tengo la suerte de

llamarme Leocadio, no hay muchos con este nombre (risas). La idea es que la psicología sea útil en el día a día y, además, quitar el miedo de la gente a venir a consulta, que lo haga como cuando acude al médico por un problema en la garganta.

-¿Por qué la psicología puede ser un camino para situarnos en el tema de la felicidad?

-El objetivo de la psicología debe ser, aparte de la asistencia clínica por trastornos específicos y diagnosticados, que las personas sean felices y proporcionarles herramientas lo más personalizadas que podamos. En mi caso, mi formación proviene del ámbito de las adicciones y digo a mis pacientes, hace casi 30 años, "no vengo a que dejes las drogas sino a que seas feliz, porque si estás triste volverás a las drogas".

Nos hemos metido en una especie de dictadura de la felicidad, de felicidad cosmética, y nos encontramos en consulta con personas que vienen agobiadas, ansiosas, por no ser felices. Si pierdes a tu pareja, no tienes trabajo o estás en una circunstancia complicada, es normal que estés triste.

-¿Hay que reivindicar el derecho de estar triste?

-Es imposible tener la misma emoción todos los días. Esta especie de felicidad cosmética está propiciada por una idea de promoción del pensamiento positivo, que no es psicología positiva. La vida hay que verla como es. Si a una persona le diagnostican una enfermedad complicada que, incluso, puede llevar riesgo de muerte, lo normal es que esté triste. Si uno no conoce la tristeza, difícilmente valorará la felicidad.

Podemos ver personas que por su fama y dinero aparentan ser muy felices, pero sin embargo tienen problemas de adicciones, conflictos familiares, mientras que otras con las mismas características llevan vidas muy equilibradas. En España encontramos a quienes, como Rafael Nadal o Marc Gasol, han decidido compartir su dinero, su tiempo, su felicidad. Además, esto es como las olas, que suben y bajan; si te pillan muy arriba te dan un golpe fuerte, y si lo hacen abajo, un revolcón. Debemos aceptar el balance, lo vemos en personas que superan circunstancias difícilísimas. En psicología esto se llama resiliencia, la capacidad de superación.

-Asocias la felicidad con empatía y compasión.

-La felicidad, la empatía, la compasión, tienen mucho que ver con valores que tienen hasta una razón filogenética: la generosidad, la cooperación, y la gratitud. Lo entendemos si pensamos que cuando todavía éramos unos "animalitos inteligentes", en el caso de que nos pillara un león desaparecíamos en un segundo. Si alguien quiere empezar a cambiar su vida, que en primer lugar agradezca a quienes están a su lado. No esperemos que ocurran momentos de pérdida para decirle a padres, o amigos, "qué bueno tenerte a mi lado". ¿Lo decimos con frecuencia?, mejor todavía. Y no vale aquello de "tú sabes que yo




te quiero". Dilo y demuéstralo.

-¿Todas las emociones son válidas?

-Claro. Otro de los mantras muy escuchados actualmente es la existencia de emociones negativas y positivas. En todo caso, no hay emociones negativas, sino desagradables. Veamos una de la que no se habla mucho, el asco. Es una emoción desagradable pero tremendamente adaptativa. Hay muchas combinaciones de emociones que se han etiquetado como negativas por la cosmética emocional. Gestionar, hay que gestionar todas. Por ejemplo, enfadarse no es malo, sino que hay que saber tratar el enfado.

-Quereres poder... ¿Qué verdades y mitos del poder de la voluntad existen?

-Hemos estado repitiendo hasta la saciedad a quienes acuden a la consulta de adicciones que deben tener fuerza de voluntad, pero después criticamos a los que no son conscientes de su problema y dicen "yo controlo". ¿No es paradójico? Fuerza de voluntad hay que tener, pero, ¿podemos pensar que se puede correr una maratón en dos horas? Nadie puede creer



Roberto Rodrigo Masiá
Fisioterapeuta Colegiado (ICOFCV nº 5805)

Terapia Manual - Acupuntura - Osteopatía

C/ Convento de Santa Clara 12 (Pasaje Rex) 46001 Valencia
Telf: 656950199

que solo con fuerza de voluntad conseguirá cualquier cosa. Puede ser el disparo para empezar, pero a partir de ahí sumamos conocimiento, perseverancia, esfuerzo, la gestión de la frustración. Tenemos derecho a equivocarnos muchas veces.

-¿Seguimos sin admitir el aprendizaje que ofrecen los errores y los fracasos?

-En nuestra sociedad los errores se castigan muchísimo. Rafael Nadal, en la cima del tenis, cuando las pasa mal, demuestra que sabe hacerlo. Como Iniesta con el tema de la depresión superada en su momento, o Bruce Springsteen, que nos hacen entender que cualquiera puede pasar por momentos difíciles. Sin equivocaciones no avanzaremos nunca. Aquí se nota la diferencia entre el pensamiento positivo y la psicología positiva, que no significa estar con una sonrisa todo el rato. Puede ser alguien tremendamente positivo y sonreír poco, pero aprende; si no entiende algo, busca hasta que lo consigue; si no lo consigue, lo vuelve a intentar.

-¿Qué moviliza más, ¿algo que motiva o algo que inspira?

-Ambas cosas son importantes. La inspiración viene de fuera, es la motivación externa, cuando alguien nos inspira. La motivación intrínseca la producimos nosotros mismos. Las inspiraciones son maravillosas, pero no nos quedemos en una charla sin dar el paso siguiente. Hacemos cursos de fin de semana que cuestan dinero y el lunes siguiente hay que aguantar al jefe porque no lo soportamos. ¿Y si hubiéramos ido a caminar al monte, al bosque, o por la playa? No nos olvidemos de la naturaleza.

-¿Qué es para ti vivir el presente, el aquí y ahora?

-Lo he aprendido de maestros de mindfulness, del ámbito de la meditación, lamas y otros más. Vivir el presente desde un punto intenso y profundo es aprovechar ahora lo aprendido previamente, el pasado enseña mucho, es válido. También, intentar cambiar ahora lo que quieres que sea distinto en el futuro, pero sin pensar en el futuro y bloquearse, pensando en qué va a pasar. Vivir el presente es un continuo.

-La actitud positiva implica más que pensamientos positivos. ¿Cuáles son los pilares que propones para obtenerla?

-Los cuatro componentes esenciales son tener claros los límites personales, enfocarnos o centrarnos en el presente, la paciencia y también la perseverancia.

-Hablas de momentos inútiles, como perder el tiempo mirando realities televisivos, y de momentos instrumentales. ¿A qué te refieres?

-Los realities están bien contruidos para que en nuestros momentos de cansancio, después de traba-

jar, nos enganchemos. Los marco en los momentos inútiles de la vida, que hay que quitar porque podemos evitarlos, para que no creen una adicción como si de una droga se tratara. Pero existen otros momentos, instrumentales, inevitables, como ir en coche y quedar atrapado en un atasco. En vez de enfadarte, puedes escuchar música que te guste o audiolibros, incluso practicar mindfulness, que no solo se puede hacer con los ojos cerrados. Así conseguirás que ese tiempo se convierta en una experiencia positiva, porque lo instrumental permite llegar a lo importante.

-¿Todo esto constituye parte de las herramientas que presentas para desarrollar un enfoque vital, enriquecedor?

-Lo negativo tiene su razón de ser, pero no nos quedemos en ello. Veamos lo positivo también. A quienes llegan a consulta lo primero que les pido es que manden un mensaje por teléfono contando qué cosas positivas les ocurre. "No quiero las negativas porque ya me las contarás luego", digo. En la segunda o tercera consulta reconocen que los he hecho pensar. Todos cambiamos la vida de alguien diariamente, es lo mejor que nos puede pasar: salir a la calle y saludar a alguien, tener una pequeña deferencia, agradecer un simple gesto. Genera una comunicación que es parte de la felicidad, somos seres sociales y necesitamos conectar.

-Háblame de tu libro. ¿Es un manual de autoayuda?

-No lo es... o sí, porque para mí lo es (risas). Con orgullo digo que este libro es personal y ha sido publicado por una de las editoriales con cuyas obras yo estudiaba en la carrera, Desclée De Brouwer, casi 30 años atrás.

Me encantaría que aquellos que tengan dudas, o no estén muy de acuerdo con su contenido, se pongan en contacto conmigo, me encantará hablar con ellos, como lo hago desde hace 7 u 8 años en las redes sociales.

La psicología es para apasionarse desde un punto de conocimiento. Se acercan estudiantes y les digo que estudien, disfruten y cuando les ofrezcan trabajo vayan y no cierren puertas. Obtuve las herramientas en la carrera y luego, en la práctica, la clínica me hizo aplicarlas. Al terminar la carrera, mis primeros 60 pacientes eran enfermos de sida terminal que me enseñaron muchísimo. tm

Más información en www.leocadiomartin.com
y redes sociales



Centro de Terapias Naturales

Pilar Fuentes

- Acupuntura
- Fitoterapia china
- Masaje terapéutico
- Registros akásicos
- Psiconeuroacupuntura
- Homeopatía
- Reiki
- Limpiezas energéticas

Pedir cita al 655 476 062

HATHA YOGA

Lunes y Miércoles

12 - 13:15

14:30 - 15:30

19:30 - 20:45

Teléfono de contacto

600 269 851

YOGA INTEGRAL

Lunes: 18:00 - 19:15

Jueves: 18:30 - 19:45

Martes y Viernes: 10:00 - 11:15

Teléfono de contacto

649 895 111

PILATES

Martes y Jueves : 14:30 - 15:30

Teléfono de contacto 655 476 062



C/ San Vicente Mártir 35, puerta 3
46002 Valencia

PRÓXIMA EDICIÓN DEL CMY

Del 7 al 9 de febrero de 2020 se realizará el VIII Congreso Mediterráneo de Yoga en Valencia



Por octavo año consecutivo tendrá lugar en el Centro Cultural y Deportivo La Petxina, en Valencia, el Congreso Mediterráneo de Yoga, con un cartel renovado de profesores y actividades.

En esta oportunidad, vendrán a impartir clases y máster class maestros de la talla de Víctor Martínez Flores, fundador y director del Instituto de Estudios del Yoga, creador del Congreso de Yoga de la Costa del Sol; Silvia Anaska Fischer, con más de 25 años de enseñanza del yoga,

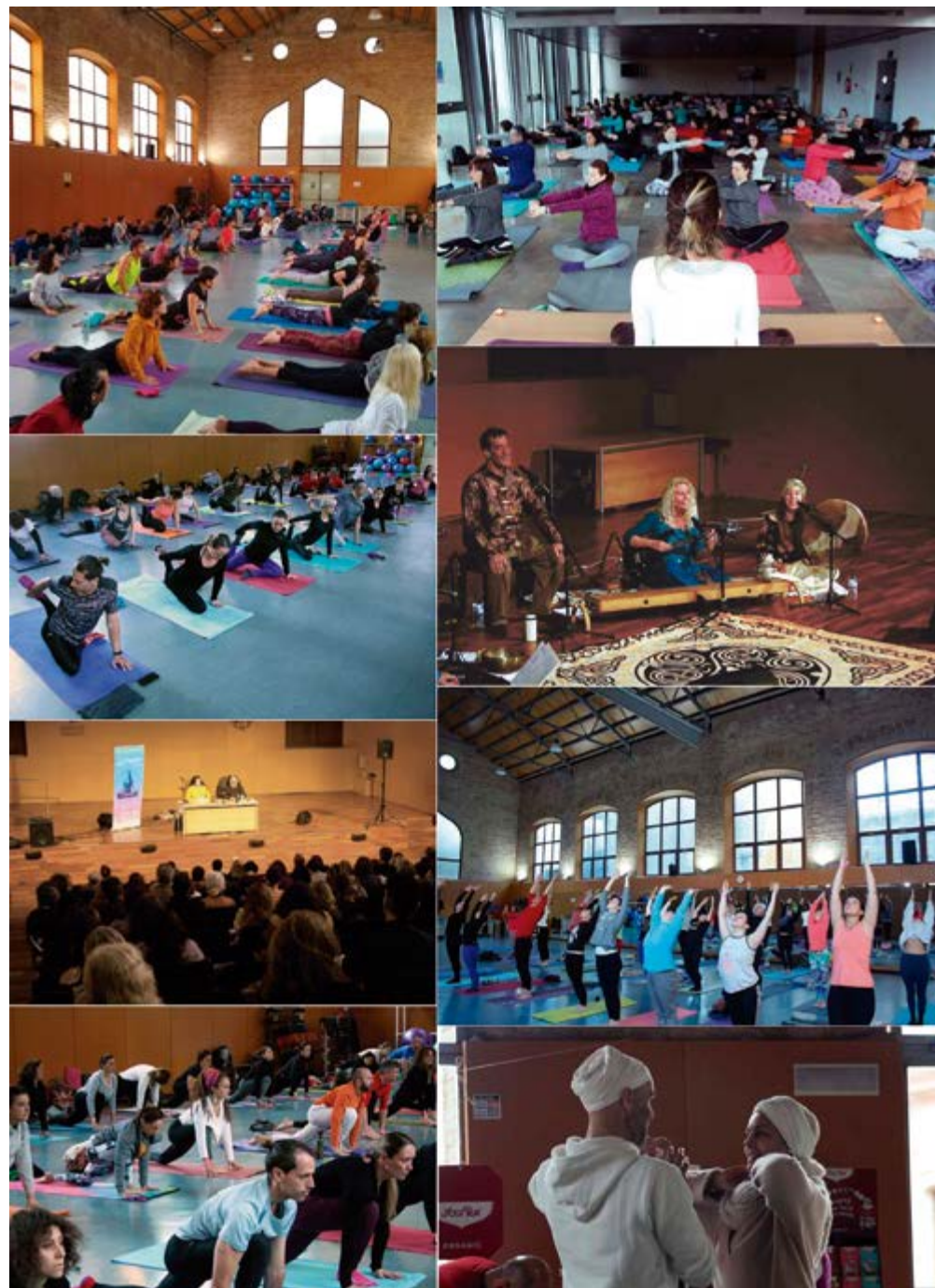
últimamente dedicada al Yoga Chamánico, excolaboradora de Cristóbal Jodorovsky y que Estudió con Carlos Castaneda y Robin Sharma; María Díez Querol (Sumati), profesora de Hatha Yoga y alimentación, autora de "Tu relación con la comida habla de ti"; Kavi (Javier Fernández), formador de Yoga Integral de la Escuela Mahashakti; Andrea Nutini, profesora Sivananda de Hatha yoga y yoga terapéutico; Cris Núñez, bailarina, pedagoga e investigadora de movimiento, volcada a la práctica del Yoga Vinyasa; José M^a Martínez Hernández (Bhanu Dasa), cofundador de la forma-

ción de Yoga y Filosofía Vedanta Vaidikadharmá; Marina Tellechea (Brasil), difusora del Prana Vinyasa Flow, entre otros.

Además, en el salón de actos del complejo tendrá lugar un atractivo programa de conferencias, meditaciones y conciertos, que próximamente se darán a conocer en detalle.

Toda la información se encuentra en la página oficial del Congreso, www.congresomediterraneodeyoga.com, y a través de las redes sociales.

Organizan este evento el Instituto de Yoga Mediterráneo y la revista TÚ MISMO. tm



Año tras año se dan cita en el Complejo Deportivo La Petxina yoguis de toda España y también del extranjero. Así se ha consolidado este evento como un referente de la práctica y difusión del yoga.



Psicología positiva contemplativa
A. Cebolla y D. Alvear
Kairós

Primera aproximación rigurosa entre las ciencias contemplativas y la psicología positiva. Fundamentado en el Programa de Entrenamiento en Bienestar basado en prácticas Contemplativas (EBC), ahonda en la posibilidad de entrenar habilidades que funcionan como causas del bienestar.



La próxima persona que encontrarás en el cielo
Mitch Albom
Maeva

Después de quince años de la publicación de "Las cinco personas que encontrarás en el cielo" se descubre el destino de Annie, su protagonista, para recordar que nuestros errores no siempre son lo que parecen, y que cada final es también un nuevo comienzo: solo necesitamos abrir los ojos.



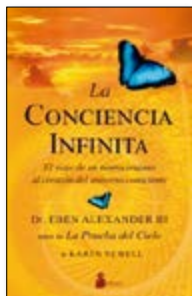
21 días para renacer
F. Berrino, D. Lumera y D. Mariani
Urano

Cómo lograr una mejora de nuestros hábitos que genere cambios fisiológicos y mentales sustanciales, basada en tres pilares: estilo de alimentación saludable, introducción de una práctica de movimiento aeróbico y anaeróbico, y meditación y ejercicios de respiración cotidianos.



Cuidate
Xevi Verdagué
Grijalbo

A través de una forma revolucionaria de entender el funcionamiento del cuerpo, conoce qué alimentos son recomendados y cuáles debes evitar para conseguir una buena salud intestinal y un equilibrio hormonal. Combínalos en menús balanceados a través de recetas sabrosas y fáciles ideadas por nutricionistas.



La conciencia infinita
Eben Alexander III
Sirio

Este prestigioso neurocirujano, autor de "La prueba del cielo", aunando ciencia y espiritualidad, muestra paso a paso el camino que le ha llevado a concluir que el cerebro no es la fuente de la conciencia, sino más bien una prisión, de la que nuestra conciencia se libera en el momento de la muerte.



Reconquista tu tiempo
Andrea Giuliadori
Kitsune Books

Las claves para organizar tu tiempo de forma eficaz, priorizar tus actividades y hacer tus sueños realidad, aprendiendo a vencer las distracciones digitales, adoptar una rutina que optimice tu tiempo, liberarte del estrés y las preocupaciones e identificar tus prioridades, entre otras eficaces estrategias.

CÍRCULO ATLANTE.

Terapias: Alineamiento Atlante, Análisis Energético del Campo Áurico Kirlian GDV®, eBio, Terapia Atlante, Iridiología, Osteopatía, Reflexología Podal, Flores de Bach, Terapia con Quantum SCIO. Más información, C/ Caballeros 11, Valencia, www.circuloatlante.com

LIFE SKILLS ESCUELA PARA LA VIDA.

¿Quieres aprender a ser alentador como madre, padre, docente o líder de empresa? Desarrolla un mejor clima en tu familia, aula o empresa con el programa Disciplina Positiva basado en la Psicología Adleriana. Lidera con amabilidad y firmeza, fomentarás la conexión y la colaboración. Facilita Cristina Sanz Ferrero, entrenadora de Disciplina Positiva, Familias, Aula y Primera Infancia por la Positive Discipline Association, Educadora de DP desde 2011. Guía y formadora Montessori 0 a 6 y Encouragement Consultant Clases, talleres y certificaciones a nivel internacional. Información y contacto: 660449478, www.escuelalifeskills.com

CLÍNICA DENTAL MAR TARAZONA.

Especialistas en Odontología Integral Biológica. Calle Cotanda 2, 1º, Valencia. Tel. 963447601, clinica@clinicadentalmartarazona.com

FORMACIÓN EN NUMEROLOGÍA EVOLUTIVA DEL ALMA.

Curso anual a cargo de Martine Coquatrix, de octubre de 2019 a junio de 2020. Un sábado por mes. Algunos puntos del temario: presentación de los números, Inclusión de base, Árbol de la Vida, áreas clave, Inducción de la inclusión de base, desafíos, puentes, proyecto de evolución, el inconsciente, tránsitos numerológicos, ciclos, realizaciones, años personales, herencias familiares, esquema psicoenergético corporal. Información y reservas: 635856228, Miriam.

RINCÓN DEL TÍBET.

Concierto Meditativo en Centro Rincón del Tíbet, viernes 8 de noviembre, a las 20. Comienzo Formación de Mindfulness, sábado 9, a las 10, Rincón del Tíbet. Concierto Meditativo en Centro Budista Nagarjuna, viernes 15, a las 20. Concierto y Taller Sonido y Mantras en Espai Origen, viernes 22 y sábado 23. Reservas conciertos: Waps 660096936. Centro Rincón del Tíbet, C/ Cienfuegos 5, Valencia. pepelanau@yahoo.com

EXPERTO EN PNL.

Curso de Formación del Instituto Potencial Humano, a partir del 15 de noviembre, en Valencia. Informes, valenciapnl@gmail.com

CONÓCETE A TI MISMO.

Encuentro en la naturaleza en Segart (Valencia) del 5 al 8 de diciembre. Los problemas humanos no son sencillos sino muy complejos y sutiles. Comprenderlos requiere paciencia, percepción clara, indagación profunda. Su resolución sólo puede comenzar en la mente y corazón de cada uno de nosotros al darnos cuenta del modo que percibimos la vida, a nosotros mismos y a los otros. Durante estos días nos daremos una oportunidad para indagar en los temas "¿Qué soy yo?", "¿Qué es el otro?", "¿Qué es la vida?". Dirige: Elvira P. Aparicio (psicóloga-psicoterapeuta). Información: Merche, 657147295. merche.chicote@gmail.com

CENTRO AYURVEDA LIFESTYLE BY BHARAT NEGI.

Calle Salamanca 17, L'Eliana (Valencia). Contacto y consultas: 600720357 - 962324478 info.ayursathari@gmail.com

TERAPIA MANUAL, OSTEOPATÍA, ACUPUNTURA.

Roberto Rodrigo Masía, fisioterapeuta colegiado, C/ Convento de Santa Clara 12 (pasaje Rex), Valencia. Teléfono 656950199.

VIII CONGRESO MEDITERRÁNEO DE YOGA

DEL 7 AL 9 DE FEBRERO DE 2020
EN EL COMPLEJO LA PETXINA, VALENCIA



congresomediterraneodeyoga.com

Organizan:



revista
tú mismo