

UNA REVISTA DIGITAL DE MUNDO HOLÍSTICO
AÑO 3 NO. 5

MULADHARA

MAGAZINE DIGITAL | SEPTIEMBRE 23



- **FLUIR** ○ RESISTIR

DANIEL GODÍNEZ ORTEGA

- **CANNABIS**

LAURA CAPORAL

- **SEXO** PERFECTO

JESSY RAMÍREZ

- **VIOLENCIA** INTERNA

RUTH MIER

- **SANAR** LA SOLEDAD

LUPITA MUÑOZ

- **REGENERACIÓN**
BIOSISTÉMICA

FERNANDO GÓMEZ



mundoholístico®

SEPTIEMBRE | 2023

EL
C
I
D
I
N
D
I
C
E

5	CONGRESO MUNDO HOLÍSTICO 24, 25 Y 26 DE NOVIEMBRE DE 2023
6	FLUIR O RESISTIR DANIEL ARNULFO GODÍNEZ ORTEGA
8	DO, RE, MIAU, FA, SOL, LA, SI, DOG... JEANINE HASSELKUS BEDOY
10	SANANDO EL VÍNCULO CON MAMÁ Y PAPÁ ELIZABETH ESTRADA VILLEGAS
12	CANNABIS MÁS ALLÁ DE LOS PARADIGMAS SHANTI GARCÍA CORNEJO
14	LA RAÍZ DE LA VIOLENCIA INTERNA RUTH MIER
18	¿QUÉ ES LA HIPNOSIS? VALERIA BATALLA
20	¿ENFERMEDAD O EQUILIBRIO (SUPERCEREBRO)? ANA SILVIA LARA
22	CÓMO TENER SEXO PERFECTO JESSY RAMÍREZ
24	REIKI Y SÍNDROME HIKIKOMORI ANGÉLICA MAYEN
28	EL GPS HUMANO ANA ZAMACONA
30	LA MECÁNICA CUÁNTICA: EL MOTOR DE TU VIDA GABY VALIENTE SOLUCIONES CUÁNTICAS
33	¿ERES TERAPEUTA? INTEGRATE A MUNDO HOLÍSTICO
34	SANAR LA SOLEDAD LUPITA MUÑOZ
36	ESTRÉS Y ESTRÉS CRÓNICO AURORA MARTÍNEZ
40	RESPUESTAS DEL MÁS ALLÁ FERNANDO GÓMEZ URREA
42	BENEFICIOS DEL MASAJE DESCONTRACTURANTE PACTIACALLI
44	DUELO Y PÉRDIDA LIZ LUZ DEL ALMA
46	CUANDO MUERE PAPÁ CRISTY GILIO CALERO
50	RELACIONES DE PAREJA EN EL SIGLO XXI MARCELA MIRANDA
52	LEGADO DE LAS MUJERES SANADORAS ARLETTE SINERGIA CÓSMICA CUÁNTICA
54	FACILITANDO EL ACCESO A LA ABUNDANCIA REYNA MONTEALEGRE
56	PLANTAS EN EL FENG SHUI ADRIANA LEUCHTER
60	CAMINO HACIA EL DESPERTAR QUANTIC SOUL BY VANESSA KU
62	HIDROTERAPIA DE COLON ELIZABETH HERNÁNDEZ
64	BRAHAMA KUMARIS RAJA YOGA

BIENVENIDA INTRODUCCIÓN

Nos complace presentarte la Quinta Edición de nuestra amada revista **MULADHARA**. En estas páginas, te invitamos a adentrarte en un viaje de exploración y descubrimiento.

Una comunidad vibrante de terapeutas en **MUNDO HOLÍSTICO®**, quienes han compartido su sabiduría y experiencia para brindarte una visión única y enriquecedora de diversos enfoques terapéuticos. Desde la herbolaria hasta la psicología, desde el yoga hasta la medicina tradicional china, cada página está impregnada de la esencia de quienes han dedicado parte de su vida al servicio del bienestar.

En **MULADHARA** buscamos inspirarte, motivarte y expandir tus horizontes, ofreciéndote una mirada profunda y holística sobre los métodos y prácticas que pueden orientar tu camino a un horizonte más pleno y significativo.

Es a través de nuestros patrocinadores que podemos llevar esta edición de forma gratuita a toda la República Mexicana. Con su apoyo, estamos impactando las vidas de más de 100,000 personas, extendiendo así nuestro compromiso de difundir el conocimiento.

En **MUNDO HOLÍSTICO®**, creemos en el poder de la unión, guiándonos hacia la armonía y el equilibrio. Deseamos entregarte una experiencia de lectura diversa y enriquecedora. Permítenos acompañarte en este viaje de autodescubrimiento.

Agradecemos a todos nuestros terapeutas por su dedicación y pasión al compartirse en cada una de sus transmisiones e intervenciones a través de nuestras plataformas.

Disfruta de todo el contenido que hemos preparado para ti. Permítete ser inspirado y guiado en un nuevo viaje hacia tu descubrimiento.

¡Bienvenido a **MULADHARA**!



ATENTAMENTE
DANIEL ARNULFO GODÍNEZ ORTEGA
CEO | MUNDO HOLÍSTICO





"EL VIAJE DE VOLVER A UNO MISMO ES EL VIAJE MÁS IMPORTANTE QUE UNO PUEDE EMPRENDER EN LA VIDA. A MEDIDA QUE EXPLORAMOS NUESTRO INTERIOR, DESCUBRIMOS NUESTRO VERDADERO SER Y ENCONTRAMOS LA AUTENTICIDAD QUE NOS GUIARÁ EN NUESTRO CAMINO".

ECKHART TOLLE



mundoholístico®



mundoholístico®



CONGRESO

24, 25 Y 26 NOVIEMBRE 2023
BIENESTAR & CONSCIENCIA

33 CONFERENCIAS

- **ACCESO EN VIVO** A SALAS PRIVADAS.
- PARTICIPACIÓN EN **TALLERES PRÁCTICOS**.
- **CONSTANCIA** DE ASISTENCIA AL EVENTO.
- **CHAT PRIVADO** CON LOS TERAPEUTAS.
- ACCESO A **SESIONES INFORMATIVAS**.
- ACCESO **DURANTE 1 AÑO** A MATERIAL GRABADO.



24, 25 Y 26 DE NOVIEMBRE DE 2023



09:00 - 20:00 HORAS



ONLINE | VÍA ZOOM

\$980 MXN

MÁS INFORMACIÓN: **CONGRESO.MUNDOHOLISTICO.MX**

FLUIR

¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL
AFRONTAR EL DESAMOR?



“

"CUANDO FLUYES, TE EXPERIMENTAS EN ARMONÍA,
ENTRE LO QUE UNO ES Y LO QUE UNO HACE,
LA COMPRENSIÓN DE LO IMPERMANENTE NOS
PERMITE REMOVER LAS ANCLAS DEL TIEMPO;
FLUIR, ES UN ESTADO SIN DESGASTE NI ESFUERZO,
SIN RESISTENCIA A LA REALIDAD DEL PRESENTE."

DANIEL ARNULFO GODÍNEZ ORTEGA

A medida que avanzamos, el amor toma una dimensión particularmente significativa.

El concepto del "**flujo**", introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, nos plantea la idea de experimentar la vida en una armonía perfecta, donde nuestras acciones se integran plenamente con nuestro ser. Cuando hablamos de fluir en el desamor, este concepto cobra un significado especial.

El amor es la oportunidad perfecta para experimentar el flujo. La armonía se encuentra en la comprensión profunda del ser amado, en la conexión emocional, en las experiencias compartidas que parecieran llenar de significado la vida. **¿PERO QUÉ PASA EN UNA SEPARACIÓN? ¿QUÉ OCURRE CON NUESTRA FUERZA INTERIOR?**

Lo impermanente se convierte en una pieza esencial para la pareja, nos enfrentamos a la realidad inevitable de que todo en la vida es efímero, temporal o pasajero... incluido el amor. Las relaciones cambian, las personas evolucionan, nuestras necesidades emocionales y espirituales no siempre permanecen estáticas, el pensamiento del otro cambia de forma, posición y tiempo y, en ocasiones, las despedidas se vuelven inevitables.

Sin embargo, esta impermanencia no resta valor a lo amado, sino que le otorga una belleza y sentido particular. Entonces, **¿POR QUÉ DUELE TANTO AFRONTAR UNA SEPARACIÓN?**

Una parte de nosotros permanece anclada a diferentes tiempos en diferentes espacios, suponiendo que es verdad, que en donde ubicamos nuestro pensamiento se encuentra ubicada también nuestra energía... nos encontramos entonces viviendo líneas atemporales, en donde cada una de esas experiencias o espacios, nos harán sentir incompletos; Cada instante compartido se convierte en una despedida, en una lección sobre la existencia, la intensidad y la profundidad de nuestra capacidad de conexión.

¿PERO QUÉ ES FLUIR? De la forma en la que yo pude interpretarlo y aprehenderlo, fue bajo el concepto de **NO PONER RESISTENCIA.**

Es común llevar consigo anhelos e ilusiones de cuánto tiempo deberían durar las cosas, incluso cuando la realidad nos muestra lo contrario; Cuando nos aferramos a la idea de que las cosas deberían permanecer igual para siempre, creamos un conflicto interno que dificulta el proceso de fluir. Nuestras resistencias se convertirán en obstáculos emocionales que nos impedirán encontrar la paz en el presente. La resistencia a la realidad, surge cuando nos aferramos a esos espacios y tiempos, y a las personas que aún creemos que habitan en él.

No basta con "**soltar o dejar ir, seguir y continuar**"; Debemos profundizar en nuestras Resistencias, y es aquí donde cada "corazón" deberá encontrar la llave que abra la puerta correcta para poder continuar: sublimación, escape, intimidación, egoísmo, sarcasmo, hipocresía, autoritarismo, frustración, indulgencia, codependencia, cinismo, masoquismo, depresión, etc... **¿CUÁL DE ESTAS PALABRAS NUBLA TUS OJOS Y TU PENSAMIENTO, Y NO TE PERMITE AVANZAR?**

El amor por sí mismo, es una máquina del tiempo, en donde regresamos múltiples veces a recuperar fragmentos de nosotros, piezas de nuestro ajedrez de la vida; Cada encuentro amoroso nos transportará -literalmente- a sucesos pasados y futuros, a interconexiones ya vividas y otras que están por suceder. Y será capaz de proyectar todas las realidades en este instante.

La resistencia en el desamor, te permitirá regresar a vivir pequeños instantes de otros tiempos y de otros espacios, con una cuota "pequeña" de presentes incompletos por vivir en espacios y tiempos irrealizables.

Aprender a Fluir, únicamente nos deja la esperanza del porvenir.





DO, RE, MIAU, FA, SOL, LA, SI, DOG...

COMUNICACIÓN ANIMAL

"ALCANZAR LA ESPIRITUALIDAD CONSISTE EN DARSE CUENTA
DE QUE LA TOTALIDAD DEL UNIVERSO ES UNA SINFONÍA
EN LA QUE CADA SER ES UNA NOTA MUSICAL."

-HAZRAT INAYAT KHAN-
MAESTRO SUFI

Esta frase, una de mis favoritas, explica de manera simple lo que la física cuántica reconoce; que el universo entero vibra y que cada cosa genera su propia frecuencia. Todo se encuentra en movimiento y vibración constantes. Si todo se encuentra en estado de vibración, significa que todo crea sonidos.

La vida es vibración, por lo que todos los seres vivos somos música, todos tenemos un sonido propio. Todos somos compositores, instrumentos y músicos, y cada día vamos añadiendo una nota a esta maravillosa sinfonía que canta el universo.

Si observamos la naturaleza, nos damos cuenta de que cada criatura emite vibraciones que se propagan a través de ondas musicales, y que toda existencia está afectada por latidos y pulsaciones. Hay música en el susurro de las hojas, en el canto de las aves, en el rítmico vaivén del océano, en el movimiento de los planetas.

La música, quizá por ser inmaterial, es la única de las artes que se acerca a la eternidad. Transcurre en el espacio, carece de cuerpo, se compone de vibraciones. Su hábitat es el aire. Cuando le abres la puerta del corazón es capaz de inundar sus habitaciones, instalarse en sus rincones para despojarnos de toda la pesadez que nos mantiene atados a la materia y liberar a nuestra alma con el fin de devolverle la armonía que tanto anhela y extraña.

Hoy sabemos que la música no solo influye en los humanos, sino también en el comportamiento y la salud de los animales, pero cómo es que la música conecta con el alma de los animales, de forma innata. El lenguaje musical es un lenguaje que compartimos plantas, animales y humanos.

Según estudios realizados por la Queen's University de Belfast y publicados por la revista "Animal Welfare", la música clásica es la favorita de perros y gatos, pero también de cerdos, vacas y aves, porque suele tener sonidos suaves, lo que permite que, humanos y animales, entremos en un estado de relajación por los tonos armoniosos que la componen. Cuando un animal escucha este tipo de música, los latidos del corazón que se ven alterados por el miedo, ansiedad o estrés, disminuyen significativamente, haciendo que se tranquilice. De ahí la conclusión de que la música clásica es la mejor para relajarnos y relajar a nuestro compañero de cuatro patas.

¿QUÉ BENEFICIOS PRODUCE LA MÚSICA CLÁSICA EN LOS ANIMALES?

- Ayuda en el tratamiento de dolores crónicos y en la recuperación de enfermedades, así como en la socialización con otros animales y en cuadros de agresividad o depresión.
- Disminuye el miedo y la hiperactividad.
- Mejora el sistema inmunológico, su estado de ánimo y su condición física.
- Reduce la ansiedad y el estrés.
- Tranquiliza cuando hay visitas en casa y frente a la pirotecnia.

Para demostrar los efectos benéficos de la música clásica, tenemos las imágenes y estudios que realizó el doctor en medicina alternativa, Masaru Emoto, y que compartió en su libro: "Los mensajes ocultos del agua". El doctor Emoto expuso moléculas de agua a diversas piezas de música clásica de Bach, Mozart, Vivaldi y Beethoven, las cuales formaban figuras cristalinas simétricas y hermosas, parecidas a los copos de nieve. El heavy metal, por el contrario, formaba cristales desiguales, agrietados y fragmentados.

Date la oportunidad de escuchar música clásica y dale la oportunidad a tu animal de compañía de conocer esta música para mejorar el vínculo que tienen basado en el respeto, la gratitud y el amor.

"UN VERDADERO MÚSICO LLEVA LA MÚSICA EN SU INTERIOR, NO NECESITA UN INSTRUMENTO ESPECÍFICO. ÉL ES LA MÚSICA."

JEANINE HASSELKUS BEDOY

Comunicadora animal y terapeuta holística animal-humana | **Allegro animalis**

<https://mundoholistico.mx/jeanine-hasselkus-bedoy>

SANANDO EL VÍNCULO CON MAMÁ Y PAPÁ

Convierte tus "ataduras"
en vínculos que te impulsen a avanzar.

ELIZABETH ESTRADA VILLEGAS

Psicología Holística & Tanatología.

<https://mundoholistico.mx/elizabeth-estrada-villegas>

**"LA SANACIÓN DE LA RELACIÓN
CON NUESTROS PADRES ES COMO
RECONSTRUIR UN PUENTE
QUE SE HA DETERIORADO CON EL TIEMPO.
Y QUE TE PERMITA AVANZAR CON UN CORAZÓN
MÁS LIGERO Y UNA MENTE MÁS LIBRE".**

LOUISE HAY

¿Qué es un vínculo? El vínculo es el lazo que nos une energéticamente a una persona, objeto, experiencia o lugar. Exista o no una relación el vínculo existe. Nuestros primeros vínculos son los que creamos con Mamá y Papá, desde el momento de nuestra concepción, incluso antes de que ello ocurriera nosotros ya elegimos crear ese vínculo.

Independientemente del tipo de relación que se tenga con nuestros padres, o de su presencia o ausencia física y/o emocional en nuestras vidas, si sanas el vínculo tu percepción acerca de la relación se modifica.

El vínculo puede ser una atadura o una unión, depende de como lo percibas, si te genera sufrimiento o dolor o si eliges la paz, la aceptación y la sanación. Incluso el vínculo existe no solo con mamá o papá si no con tus ancestros pues el lazo energético involucra también a los papás de tus papás y a los papás de éstos a su vez. Energéticamente estamos vinculados a las historias de tu linaje por ello la importancia de conocer y sanar.

¿De dónde vienes tú? ¿De dónde vienen tus padres? ¿Cuáles son tus raíces? Te lo has preguntado. Piensa en tu mamá y tu papá mucho antes de haberse convertido

en padres, ellos al igual que tú, tienen una historia. Antes de convertirse en tu mamá, ella fue hija, hermana, prima, novia, amiga de alguien, al igual que tu papá.

Las expectativas que depositaste en ellos vienen del rol de papá y mamá, un rol que fue construido de acuerdo a la concepción del ideal de padres que te formaste.

Cuando dejamos de percibir a nuestros padres como dos personas individuales y los percibimos en su rol de padres, es cuando nace el juicio, la exigencia, las demandas y expectativas que como hijos experimentamos.

Si en algún momento llegamos a usurpar el lugar de alguno de ellos dentro del sistema, el vínculo de sufrimiento o dolor tiende a ser mayor y la exigencia y el juicio crece en la misma proporción. Es decir. Si yo como hija miraba a mi padre con los ojos de mi madre estoy abandonando mi lugar de hija convirtiéndome en la esposa de mi padre. O si por alguna razón establecí algún tipo de alianza con mi padre y comencé a ver a mi madre con los ojos de él, dejé mi rol de hijo y comencé a verla como mi esposa.

”

¿Qué pasa cuando tengo un vínculo de dolor con mis padres? Se presentan los bloqueos en la edad adulta tanto en la construcciónderelacionesinterpersonales sanasyproductivascomoeneldesempeño y desarrollo laboral, se refleja en cada una de nuestras elecciones, en nuestros hábitos, en nuestro éxito y prosperidad incluso en nuestra salud y aspecto físico.

Por ello te invito a que te detengas un momento, realices una pausa y te cuestiones, que tipo de vínculos estás experimentando con mamá y papá y si crees que por alguna razón te están generando bloqueos o limitaciones para lograr tus objetivos en la vida.

Si llegaste al momento en el camino en el que no se te permite avanzar, quizás te encuentres en el momento preciso para voltear atrás y sanar tus raíces.

Sanar el vínculo es entonces sanar la energía que fluye a través de ese lazo independientemente de la existencia de la relación.

¿Cómo puedes saber si creaste un vinculo de dolor o de sufrimiento? Si tomaste un lugar en tu sistema que no te correspondía. Si recordar o hablar de tu papá o mamá te genera sufrimiento o dolor, o si la relación que tienes con ellos o alguno de ellos te genera conflicto.

Si existe cualquiera de esas situaciones en tu vida, existirán bloqueos energéticos en la manifestación de la realidad. No podemos andar por la vida caminando cojos y sin muletas.

“Quizás las respuestas que tanto buscas puedan encontrarse en tu propia historia, si no en la de tus padres o abuelos”.

CON AMOR ELYEV





CANNABIS

MÁS ALLÁ DE LOS PARADIGMAS

Desde hace algunos años que me involucré en el área de la salud supe que el poder sanar a las personas va más allá de lo físico, entendí que nuestro cuerpo es una entidad llena de complejidades y que una va asociada a la otra. Nuestro estado de salud va mucho más allá lo que comemos y que por supuesto es indispensable una alimentación sana, sin embargo también depende mucho de nuestros hábitos, de nuestras emociones y de lo que construimos en nuestros pensamientos, pues el órgano que procesa todo ello y que pudiera ser quizá el más importante es nuestro cerebro, aquel que responde a lo que percibimos, a lo que vemos, el que da las órdenes a nuestro cuerpo cuando queremos ir hacia un lugar, mover un dedo una pierna y que procura nuestras necesidades, incluyendo la reproducción.

Partiendo de todos estos procesos y que para muchas de estas funciones se involucran varios sistemas de nuestro organismo, hay uno en especial que interviene para regular todas estas funciones, y que gran parte de ese sistema se ubica en el cerebro, (sistema endocannabinoide) descubierto en años recientes y que muchos y gran parte de la población aún desconoce y que ni siquiera pasa por su estudio y análisis en escuelas o universidades médicas. Este sistema fue descubierto recientemente (1962) por un grupo de científicos encabezado el científico israelí Rafael Mechoulam quien ocupa actualmente el lugar de "padre de la nueva era del cannabis" él fue la primera persona que descubrió las propiedades del THC, CBD y su función en nuestro organismo, lo que actualmente conocemos coloquialmente como "CBD".

Pues bien, esto del Cannabis no es nada nuevo, pero poco se conoce de su historia, solo se sabe que existe desde hace miles de años y que se prohibió porque es considerada "una droga", pero tienes una idea como surgió su uso hasta su prohibición? Existen diferentes teorías Aquí te cuento un de ellas:

Desde 4000 AC. El cannabis era considerado uno de los "cinco granos" en China, y se cultivaba como una de las

cosechas alimenticias principales. En la medicina Ayurvédica El uso religioso del cannabis permitió la exploración de sus beneficios médicos y se utilizó para tratar una variedad de enfermedades, como la epilepsia, la rabia, la ansiedad o la bronquitis.

En Egipto, India, Persia etc. se utilizó de 3 formas: industrial, lúdico-espiritual y medicinal. En la Época Greco Romana El médico Dioscórides prescribía cannabis para dolores de oídos y de muelas. El médico griego Claudio Galeno apuntó a que su uso era común en todo el imperio

Posteriormente comenzó su decadencia con la persecución en la caída del imperio romano y cristianismo considerándola una droga pagana, sin embargo, continuó su utilización por varios médicos y curanderos de la época. En 1300 comerciantes árabes Traían el cannabis desde India y África Oriental, donde se utilizaba como remedio para la malaria, el asma, la fiebre y la disentería. En 1500 dc los conquistadores españoles llevaron el cannabis a las Américas, donde se utilizó para usos más prácticos, como cuerdas o vestidos. Años más tarde, se empezó a usar como psicoactivo y droga medicinal. En 1900 DC. El cannabis medicinal se utilizaba para tratar las náuseas, el reumatismo, los dolores del parto y era el remedio más recetado por médicos.

En este entonces surgen diversos intereses político-económicos de carácter internacional, principalmente por industrias como del algodón y del papel donde el cáñamo (variedad del cannabis) tenía un papel muy importante a nivel industrial, su desacreditación surge a través de medios periodísticos de nivel internacional, donde catalogan al cannabis como una "droga ilícita" que conduce a la delincuencia y a la "perdición". Este tipo de publicaciones amarillistas duraron hasta 1937. Durante ese lapso El uso de la droga fue declarado delito en EEUU, bajo la Ley de Narcóticos de Harrison de 1914. En 1937 Esta ley prohibió el uso y las ventas de cannabis en Estados Unidos. En 1962 aparece Rafael Mechoulam, y con el La nueva era del cannabis...

LAURA CAPORAL | BELLECAP

Medicina Cannábica, Terapia Complementarias e Integrativa, Cosmetología.

<https://mundoholistico.mx/laura-caporal>

LA RAÍZ DE LA VIOLENCIA INTERNA

Cómo cambiar tu percepción y transformar tu mundo a través de la inteligencia emocional.

RUTH MIER

Terapeuta Humanista & Holística.

<https://mundoholistico.mx/ruth-mier-carrillo>

Existe un profundo vínculo entre la violencia interna y la percepción que tenemos de nosotros mismos. Es necesario comenzar a analizar cómo nuestras historias personales influyen en la creación de patrones destructivos y cómo la inteligencia emocional puede ayudarnos a combatir la auto violencia. Una poderosa herramienta que nos ayuda a cambiar nuestra propia perspectiva y puede generar un impacto poderoso en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA REALIDAD PERSONAL:

Nuestras experiencias, nuestras creencias y narrativas personales moldean nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. De esta forma los eventos pasados y las interacciones sociales influyen en la formación de patrones de violencia interna.

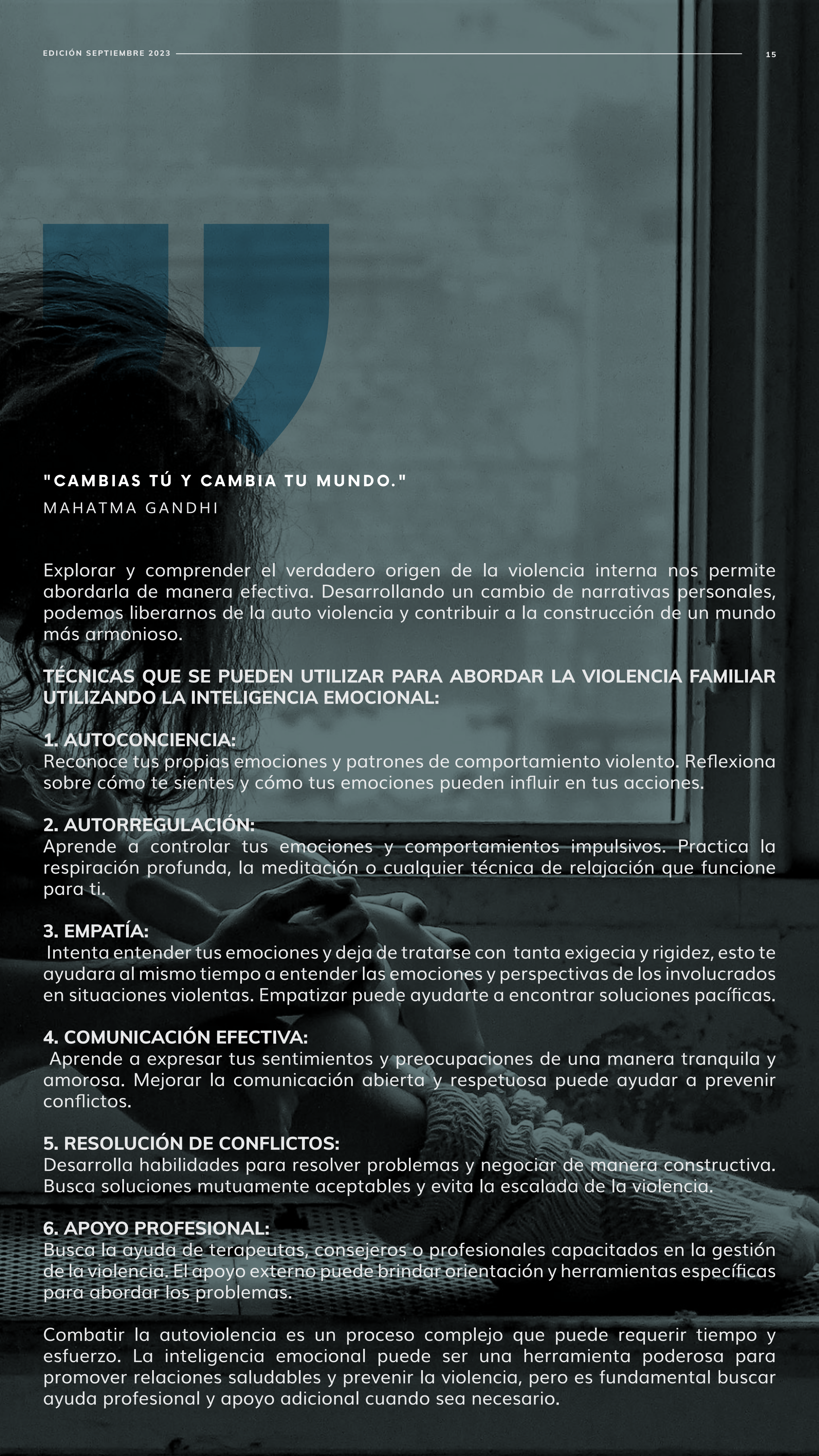
LA AUTO VIOLENCIA Y SUS MANIFESTACIONES:

Es necesario identificar las diferentes formas en que la violencia interna puede manifestarse a travez de nuestro comportamiento, como la autocrítica constante, la culpa desproporcionada y la negación de nuestras necesidades emocionales. Todos estos patrones afectan nuestra salud mental, nuestras relaciones y nuestra capacidad para alcanzar el bienestar.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN:

A travez de la inteligencia emocional podemos llegar al autodescubrimiento y a la autotransformación. Ya que nos permimтира explorar las habilidades clave de la inteligencia emocional, tales como la conciencia emocional, la regulación emocional y la empatía, para asi superar la violencia interna.

Generar conciencia para cambiar nuestra percepción y nuestras historias internas, nos permitira tener un impacto positivo en nuestra vida y en nuestro entorno. Realizando sencillos cambios a travez de tecnicas de aplicación practica de inteligencia emocional que nos ayudarana desafiar y modificar los patrones de violencia interna. Desde una perspectiva de transformación personal se podrá influir en nuestra interacción con los demás y en la creación de un entorno más pacífico y compasivo.



"CAMBIAS TÚ Y CAMBIA TU MUNDO."

MAHATMA GANDHI

Explorar y comprender el verdadero origen de la violencia interna nos permite abordarla de manera efectiva. Desarrollando un cambio de narrativas personales, podemos liberarnos de la auto violencia y contribuir a la construcción de un mundo más armonioso.

TÉCNICAS QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA ABORDAR LA VIOLENCIA FAMILIAR UTILIZANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

1. AUTOCONCIENCIA:

Reconoce tus propias emociones y patrones de comportamiento violento. Reflexiona sobre cómo te sientes y cómo tus emociones pueden influir en tus acciones.

2. AUTORREGULACIÓN:

Aprende a controlar tus emociones y comportamientos impulsivos. Practica la respiración profunda, la meditación o cualquier técnica de relajación que funcione para ti.

3. EMPATÍA:

Intenta entender tus emociones y deja de tratarse con tanta exigencia y rigidez, esto te ayudara al mismo tiempo a entender las emociones y perspectivas de los involucrados en situaciones violentas. Empatizar puede ayudarte a encontrar soluciones pacíficas.

4. COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Aprende a expresar tus sentimientos y preocupaciones de una manera tranquila y amorosa. Mejorar la comunicación abierta y respetuosa puede ayudar a prevenir conflictos.

5. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

Desarrolla habilidades para resolver problemas y negociar de manera constructiva. Busca soluciones mutuamente aceptables y evita la escalada de la violencia.

6. APOYO PROFESIONAL:

Busca la ayuda de terapeutas, consejeros o profesionales capacitados en la gestión de la violencia. El apoyo externo puede brindar orientación y herramientas específicas para abordar los problemas.

Combatir la autoviolencia es un proceso complejo que puede requerir tiempo y esfuerzo. La inteligencia emocional puede ser una herramienta poderosa para promover relaciones saludables y prevenir la violencia, pero es fundamental buscar ayuda profesional y apoyo adicional cuando sea necesario.



**"EL EQUILIBRIO NO ES
SIMPLEMENTE UN ESTADO
ESTÁTICO, SINO UN ACTO
CONSTANTE DE AJUSTE Y
ADAPTACIÓN, DONDE NUESTRA
MENTE Y NUESTRO CORAZÓN
TRABAJAN EN CONJUNTO PARA
MANTENERNOS EN EL CAMINO
MEDIO DE LA VIDA".**

JACK KORNFIELD



mundoholístico®

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS?

**"ES UN VIAJE HACIA
EL INTERIOR, DONDE
DESCUBRIMOS NUESTRA
CAPACIDAD PARA SANAR."**

BRIAN WEISS

La hipnosis genera un estado de focalización de la atención consciente con una disociación momentánea que permite acceder a habilidades inconscientes, aunque éstas sean consideradas habitualmente inaccesibles.

La hipnosis genera un estado agradable durante el cual quedan en suspenso las dudas y los temores, produce una gran relajación corporal y muscular favoreciendo un pensamiento activo y creativo a la vez que permite, como ha sido demostrado con estudios científicos, el acceso a funciones habitualmente relegadas al parasimpático o al inconsciente, tales como:

- Capacidad de controlar la sensación Dolorosa.
- Capacidad de producir Distensión y Relajación controlando la Ansiedad.
- Capacidad de superar Miedos y Fobias
- Mejoría de las funciones del Sistema Inmune.
- Gratifica para combatir el estado Depresivo.
- Capacidad para disminuir efectos secundarios de algunas medicaciones.

En el campo de la Psicoterapia

En pleno auge del modelo Freudiano, Erickson propuso una psicoterapia totalmente novedosa durante la cual se busca el origen o supuesto trauma del problema y se orientaba a la persona hacia la solución. Y más que pretender cambiar la conducta con razonamientos e indicaciones tiene como objetivo motivar a la persona y ponerla en contacto con sus propios recursos para que ella misma produzca los cambios que elija.

VALERIA BATALLA

Licenciada en Psicología Clínica TCC Master
en PNL Hipnosis Ericksoniana

<https://mundoholistico.mx/valeria-batalla>



"LA HIPNOSIS NOS MUESTRA QUE LA MENTE HUMANA ES MUCHO MÁS COMPLEJA Y PODEROSA DE LO QUE SOLEMOS PENSAR."

ERNEST HILGARD

¿Para qué son útiles la Psicoterapia y la Hipnosis Ericksoniana?

- Realización personal y modificación de hábitos
- Tratamiento Tabaquismo o hipnosis para dejar de fumar abandono sin síndrome de abstinencia. Eficacia del 80% y el menor índice de recaída Se trata también la ansiedad y previene la posible compensación de la tendencia a comer y a ganar peso.
- Lograr metas personales y profesionales. Se entrena a enfocarse en los buenos propósitos y a ser constante y consecuente.
- Cambios de/en el trabajo. Se logra que se aumente la auto-confianza, se recupere recursos y se sea más objetivo a la hora de evaluar riesgos.
- Aumentar la confianza en sí mismo y la autoestima. Se ayuda a reconocerse los éxitos y a perdonarse los fracasos.
- Preparación de exámenes y oposiciones. Se entrena a concentrarse y a evitar los miedos anticipatorios y del momento logrando seguridad y calma durante el examen.
- Mejorar el rendimiento deportivo y . para la competición y la constancia en el ejercicio diario. Se trata la constancia, la motivación y a lograr las metas.
- Expandir la creatividad y la capacidad de concentración. Se ayuda a ser más sensible y a dar libertad al inconsciente en el proceso de crear.
- Tratamiento del insomnio. Mejora del sueño. Se tratan los insomnios de diferentes índoles: el del principio de la noche y el que surge durante ésta.
- Modificar sentimientos negativos. Ser más feliz. Se trata la rabia, el pronto violento, y se expande la capacidad de perdonar logrando una mejor relación consigo mismo y con el entorno.
- Alimentación saludable, obesidad, pérdida de peso. Se trata la motivación, la ansiedad, la constancia y el mantenimiento de hábitos alimentarios. Se puede también hacer la intervención llamada "banda gástrica con hipnosis".



**"EL SECRETO DEL EQUILIBRIO NO
ESTÁ EN EVITAR LOS EXTREMOS, SINO
EN ABRAZARLOS TEMPORALMENTE Y
LUEGO REGRESAR AL CENTRO, DONDE
ENCONTRAMOS LA ESTABILIDAD Y LA PAZ."**
JON KABAT-ZINN

¿ENFERMEDAD O EQUILIBRIO (SUPERCEREBRO)?...

ANA SILVIA LARA

Neuroakashico® Cristales

<https://mundoholistico.mx/ana-silvia-lara>

En la actualidad, cuando las persona con super alto potencial neuronal (capacidad supercerebro en equilibrio) son personas con grandestalentos, donesyhabilidades, con capacidades superiores artísticas, culinarias, deportivas, científicas; tienen falta o ausencia de combustible neuronal requerido para abastecer su sistema de redes neuronales y lograr el equilibrio, coherencia cerebral, cardiaca o estado de armonía, pueden presentar diversos recableados o reseteos neuronales. Mejor conocido como bioshock o cortocircuitos en su sistema de redes; es decir, deja de ser continua la transmisión o señalización neuronal, por lo que se ve también interferida o interrumpida debido a diversos factores que provocaron estos reseteos, como la presencia de adicciones, drogas, sexo, experiencias cercanas a la muerte, sistema de creencias o estrés, entre otros.

Por tanto, la persona puede dejar de mantener el equilibrio, presentando alteración del sistema nervioso central y otras disfuncionalidades, bajar la frecuencia o vibración hacia la contracción neuronal, esto es el gran recableado neuronal. Es decir, mayor número de cortocircuitos neuronales tiene relación con las adicciones, enfermedades y recableados neuronales que son mayores y frecuentes, generando la contracción neuronal. Esto es la enfermedad, es la separación o la distorsión de la realidad, miedo, temor, confusión, duda, incertidumbre. La enfermedad es igual a la falta de combustible neuronal, además, es la señal de que requiere de combustible para reparar esos nodos o circuitos. La falta o ausencia de combustible neuronal, crea la contracción neuronal y está, a su vez, genera una adicción porque las

personas buscan cómo contrarrestar la ansiedad y recaen en el alcohol, drogas y otras adicciones. El grado de distorsionalidad de la realidad tiene que ver con las adicciones: a mayor grado de ausencia de combustible neuronal, mayor contracción neuronal, mayor presencia de drogas y otras adicciones, mayores los niveles de desarraigo y anclaje mayor en la persona, teniendo mayor grado de distorsión de la realidad que la persona vive.

Mantener el equilibrio, es una forma de decir los nodos prendidos en el sistema de redes neuronales, se traduce en: ejes rotacionales alineados, niveles de desarraigo y anclaje mayor en equilibrio, indicadores en equilibrio como frecuencia o ritmo cardíaco, presión arterial, oxígeno en la sangre, entre otros recableados. Somos más que un cuerpo físico, somos un conjunto de redes micros y macromoleculares, todas interrelacionadas. El cuerpo humano es un conjunto de sistemas interconectados con otros sistemas. Los combustibles neuronales crean y generan la bioquímica cerebral. Hoy en día, las personas tienen diferentes niveles de conciencia o potenciales neuronales y no cuentan con los combustibles neuronales que se requieren para reparar los circuitos neuronales, esto es algún tipo de nano o neuro tecnologías accesibles para abastecerse neuronalmente; esto es una de las razones por la que se crea Ciudades Cristal: comunidades conscientes libres de estrés, a través de un modelo de redes neuronales, en donde se usa el sistema de tecnología cristales Neuroakashico® para generar un circuito neuronal y crear un nuevo estilo de vida en equilibrio y armonía.

“

CÓMO TENER

SEXO PERFECTO

JESSY RAMÍREZ

Terapia Gestalt y de Pareja, Sexología y Terapia Floral.

www.mundoholistico.mx/jessy-ramirez

“Y ahí estaba ella, con sus ojos brillantes y una sonrisa en la cara, sabiendo que todo estaba listo. Empezó a repasar su lista mental (por quinta ocasión): ropa interior sexy (lista), piel tersa, depilada y perfumada (lista), maquillaje perfecto (listo), lubricante y lista de posiciones sexuales (listos), lugar (luz, colores...) Las posiciones las había repasado una y otra vez: primero faje, luego sexo oral, luego penetración vaginal (de misionero, de pie contra la pared y al final de perrito), y si la cosa está buena, (¿por qué no?), penetración anal. Y ahí estaba ella, orgullosa de pensar que todo estaba perfecto...

Juan llegó, y llegó una hora tarde, sin emoción alguna asintió ante la lista de María. Durante el faje no hubo gran cosa de problema, pero cuando fue el sexo oral, Juan casi se vomita, (porque a él no le gusta hacer sexo oral, solo recibirlo); luego, en la penetración vaginal, María no estaba excitada, ni lubricada, por lo que sintió ardor. Se pasaron de pie contra la pared, (donde Juan casi la tira dos veces), y para colmo de males, en la

posición del perrito, María se raspó las rodilla. Así terminó, como “santo cristo” y sin orgasmo.

Pregunto: ¿Es necesario buscar “tener un sexo perfecto”? ¿Perfecto para quién? ¿quién dicta los parámetros de lo perfecto, lo correcto, lo bueno o lo que no debe de ser? ¿Quién te dice qué es placentero, sano, divertido o adecuado para ti?

¿Te has puesto a pensar qué pasaría si no le haces caso al exterior, y solo te quedas sintiendo y disfrutando del roce, la respiración, los besos y las caricias que te da tu pareja en el momento en que están juntos?

¿Sabes? Esto de la perfección es de las cosas más difíciles de manejar; porque desde chicos, hemos estado condicionados a hacer las cosas bien y a cumplir las expectativas de los demás, a dar todo de nosotros para que los demás estén contentos, y entonces, solo entonces, seamos dignos de recibir amor; y ya de adultos, amor y placer.

"DESTERRAR LA IMPERFECCIÓN ES
DESTRUIR LA EXPRESIÓN, CONTROLAR
EL ESFUERZO Y PARALIZAR LA VITALIDAD."

JOHN RUSKIN

La perfección, más que una cualidad, en lo que se refiere a relaciones interpersonales es un verdadero problema, ya que vivimos para el otro y basamos nuestra valía en parámetros externos, exponiéndonos a veces a cosas desagradables y que realmente nos lastiman, y todo con tal de que el otro sea feliz, con tal de que el otro me siga dando algo, con tal de no sentirme culpable ante un reclamo por defraudar las expectativas de mi pareja; o simplemente para evitar la soledad, la crítica social y la monotonía. La pregunta es: ¿Vale la pena? ¿Sí obtienes lo que quieres?

Si lo lograste, ¡te felicito!; y si no, ¿te animarías a hacer algo nuevo? ¿Qué tal soltar esta parte de ser perfecto para el otro? Permíteme sugerirte cómo hacerlo: a) lo primero es **identificar lo que te gusta**: toca tu cuerpo, siéntelo, pruébalo, lámelo, bésalo. b) **Valídate**, es decir, afirma en voz alta: "esto es lo que a mí me gusta" y abrázalo como verdad, porque es tu verdad. c) **Cuida y respeta**, tu cuerpo como el de los demás, no obligues a nadie a hacer algo que no quiere hacer. d) Y,

por último, lo más difícil: **disfruta**, y digo que es difícil porque disfrutar conlleva el entregarte a la experiencia poniendo toda tu atención en las sensaciones, permitiendo que tu cuerpo se convierta en un contenedor del placer, sacando a la cabeza del momento de la relación.

En pocas palabras, para tener un "sexo perfecto", es necesario soltar la perfección que me lleva a complacer la expectativa del otro y empezar a complacerme a mí.

Me despido de ti, hasta la próxima entrega, deseando que tengas increíbles y dulces orgasmos



REIKI Y SÍNDROME HIKIKOMORI

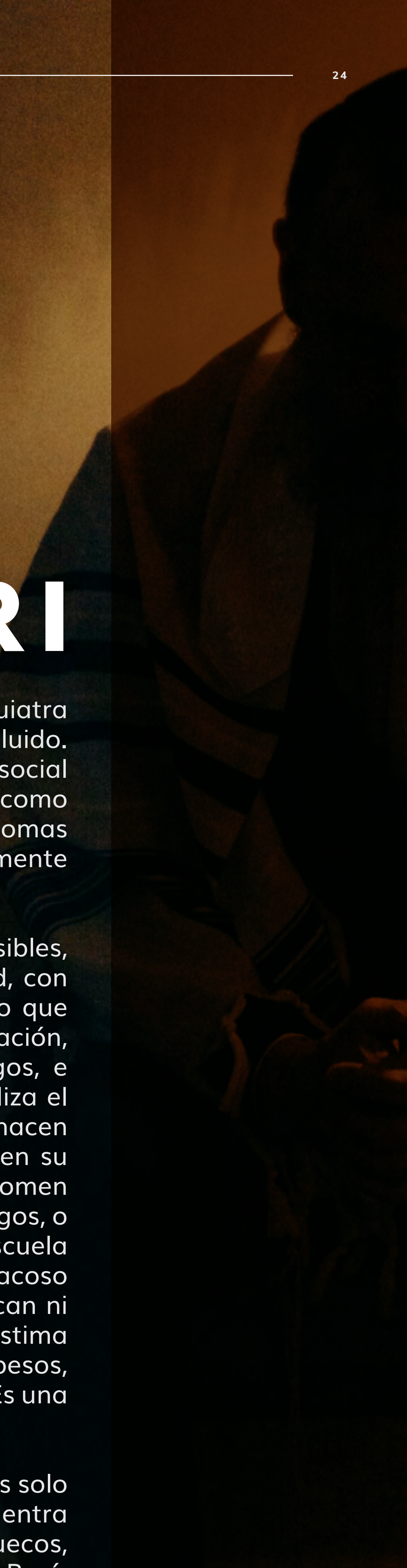
Hikikomori es un término japonés acuñado por la Psiquiatra Tamaki Saito que significa apartarse, aislarse, estar recluido. Se define como una forma voluntaria de aislamiento social o auto-reclusión, debido a factores tanto personales como sociales. El Síndrome Hikikomori un raro conjunto de síntomas de reclusión y soledad que está afectando fundamentalmente a jóvenes y no tan jóvenes.

Características del Hikikomori: son personas sensibles, tímidos, introvertidos, con pocas relaciones de amistad, con una percepción del mundo exterior como algo violento que les agrede constantemente. No salen de su habitación, desordenados, rodeados de videoconsolas, video juegos, e internet. Estudios han demostrado que solo el 10% utiliza el internet para relacionarse con otras personas. Todo lo hacen sin salir de casa y en caso extremo solo permanecen en su habitación, alterando su rutina: duermen durante el día, comen tarde o no comen y se pasan la noche jugando video juegos, o televisión. sin interés ni motivación por el trabajo, la escuela o las relaciones sociales debido en muchas ocasiones al acoso escolar. También descuidan su higiene y no se comunican ni con sus familiares. Son personas con muy baja autoestima están sufriendo están agresivos, tristes, deprimidos, obesos, con ansiedad y depresión por el aislamiento y encierro. Es una forma de suicidio moderno.

Este síndrome va en aumento más de 1 millón de jóvenes solo en Japón y no es exclusivo de Japón también se encuentra en otros países como España, Francia, Italia, Marruecos, Estados Unidos de América, Brasil, Corea del Sur, Omán, Perú, Argentina, Colombia, México. Según la Organización Mundial de la Salud, en México la depresión es considerada el mal del siglo y se presenta en 10 millones de personas.

Existen muchas clasificaciones de los Hikikomori

- **PRIMARIO:** sale de casa a la escuela o trabajo y regresa y se encierra.
- **SECUNDARIO:** permanece en casa sin relacionarse con nadie
- **SÍNDROME DE NIÑOS CARACOL:** Aislamiento Severo permanece solo en su habitación
- **NINIS:** No hace nada y no le interesa su entorno, mantiene poco contacto social.



¿CÓMO PUEDE AYUDAR EL REIKI A LOS JÓVENES QUE PADECEN HIKIKOMORI?

Reiki es la técnica hecha de teoría y práctica, teniendo en cuenta la totalidad de los aspectos de la persona (físico, emocional, mental y espiritual) Reiki es la descripción de la relación entre la energía que compone el universo (rei) en interacción con la energía que mueve a cada ser vivo en el planeta (ki). Ayuda a las personas en su reequilibrio y ayuda en su bienestar.

¿Qué beneficios pueden esperar personas que padecen Hikikomori del Reiki? Reiki actúa en profundidad yendo a la raíz del problema físico, emocional mental o espiritual permitiendo identificar las creencias, emociones y comportamientos específicos que están creando tanto la dificultad psicológica como el desequilibrio energético de la persona.

ENTRE LOS BENEFICIOS QUE SE ENCUENTRAN:

- Disminuye la Depresión al activar proceso auto sanador del cuerpo, facilita los procesos de regulación a nivel de neurotransmisores.
- Disminuye la ansiedad.
- Activa el sistema nervioso parasimpático para contribuir a la cura del cuerpo y mente.
- Mejora la energía y con ello las ganas de vivir.
- Mejora la calidad del sueño disminuyendo el insomnio.
- Ayuda en el manejo del Estrés, promueve un ambiente de calma y de conexión consigo mismo, logrando equilibrar energías que se encuentren promoviendo este estado de distrés.
- Ayuda a reconocer emociones, aprender a expresarlas y a ir comunicando los cambios que va sintiendo, logrando que este sea un instrumento de sanación y equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.
- Claridad mental.
- A tener un propósito en la vida: estar bien y vivir en armonía consigo mismo y los demás.
- Ayuda a mejorar la autoestima y el amor propio.
- Mejora la calidad de vida.

Reiki se complementa con las diversas disciplinas y tratamientos para esta forma la persona tenga una recuperación de su vida de forma integral.

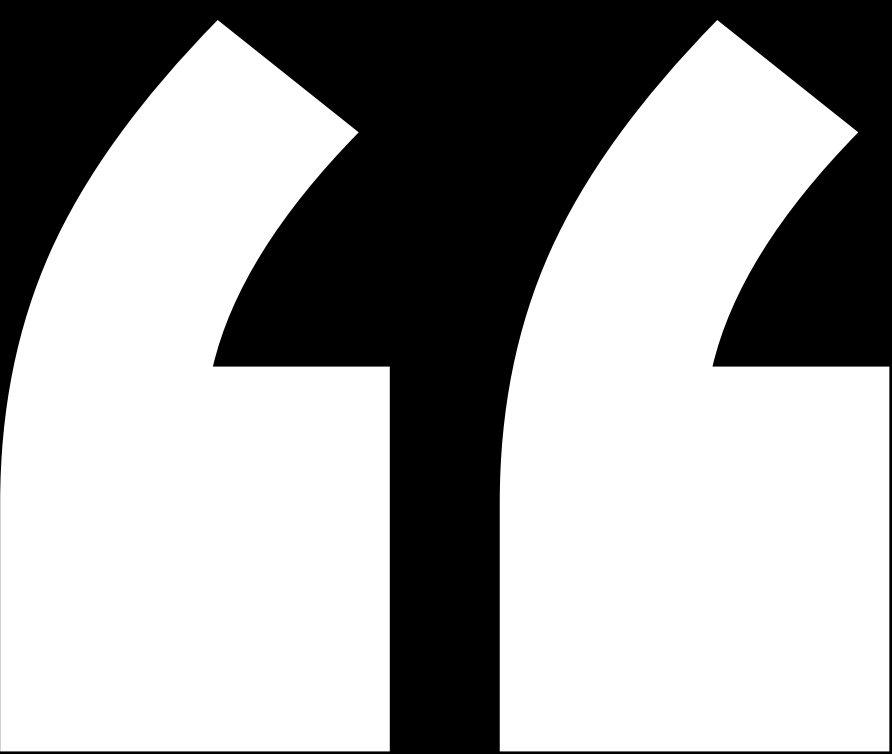
ANGÉLICA MAYEN

Gendai Reiki Ho, Magnified Healing, Reactivación Energética y Ceremonias Retorno Solar y Cacao,
<https://mundoholistico.mx/angelica-mayen>



"CUANDO EL AMOR EN UNA RELACIÓN SE SIENTE HERIDO O DESGARRADO, ES ESENCIAL RECORDAR QUE LA SANACIÓN COMIENZA EN NUESTRO PROPIO CORAZÓN. A MENUDO, NUESTRAS EXPECTATIVAS Y HERIDAS NO RESUELTAS PUEDEN COMPLICAR LAS COSAS. LA VERDADERA SANACIÓN SE LOGRA A TRAVÉS DE LA COMPASIÓN, LA COMUNICACIÓN ABIERTA Y EL COMPROMISO MUTUO DE CRECER JUNTOS".

JOHN GOTTMAN



EL GPS HUMANO

PSIC. ANA ZAMACONA
Sanación Cuántica, Lectura de Registros Akáshicos, Thetahealing, Tarot Evolutivo
<https://mundoholistico.mx/ana-zamacona>

¿Alguna vez has sentido que un cosquilleo te recorre el cuerpo y los vellitos de tu piel se erizan al recibir alguna información? O ¿Recuerdas la sensación de vacío en el estómago en el que habitan maravillosas mariposas? ¿La taquicardia? Ésto significa que tus células de alguna forma están reconfigurando tu sistema de creencias y quieren hacerte saber que es muy importante que prestes especial atención porque te encuentras ante una pista contundente que te conducirá a tu Sendero Divino. La piel es el músculo más grande que tenemos, así que imagínate cuántos millones de células se comunican instantáneamente a lo largo del tejido conectivo del cuerpo que habitas para que todas se sincronicen y suceda la "piel chinita" o que tu estómago con un eco contundente diga: ¡Sí, adelante! O que la emoción haga que el corazón quiera salirse a vivirlo de inmediato.

¿Qué es el Sendero Divino? Es el Plan que armaste antes de encarnar para vivir tu máxima experiencia humana junto con tus guías, los seres de luz y la Fuente. Cuando recibes un cuerpo, lo olvidas a nivel consciente pero tu Ser Superior lo mantiene presente y usará emociones y sensaciones para guiarte hacia lo que es mejor para ti en un camino de infinitas posibilidades. Los seres de luz, en su bondad y respeto del libre albedrío, no interfieren en tus decisiones, sin embargo se esmeran en mostrarte los atajos; aunque a veces por miedo, dudas, ignorancia, inatención o falta de conexión o valentía, decidimos no hacerles caso, pero ellos insisten, tú insistes. Aquí es donde necesitamos realmente escucharnos y prestar atención para no perdernos de lo bueno que nos espera.

Hoy en día la tecnología se ha vuelto básica en nuestro cotidiano ganando cada vez más terreno en la vida humana, estamos muy conectados a esas herramientas que hacen de nuestra vida más fácil pero al momento de tomar decisiones lo que nos urge es ir hacia adentro, obtener el discernimiento con nuestro saber, basado en la intuición.

Gracias a la tecnología nos acerquemos a información valiosa, pero nunca una computadora podrá sentir, un robot podrá mantener conversaciones, pero nunca podrá saber lo que se siente la empatía, una computadora podrá hacer predicciones basadas en análisis de datos, la misma inteligencia artificial podrá realizar muchas tareas, pero jamás podrá relacionarse con la inteligencia emocional que tenemos. Ese es nuestro maravilloso súper poder y una herramienta que no podrán imitar.

¿Cómo reconocer una decisión correcta para tu ser? A través de las emociones que resultan de tu elección. Recuerda que lo correcto para algunas personas puede no serlo para ti y viceversa, se trata de que puedas darte el permiso de reconocer tu verdad y lo que realmente deseas. Aquí te dejo 5 puntos clave para valorar si -algo- es indicado para ti y para tu mayor y más alto bien.

1.- Paz: ¿Si lo eliges te da paz? Sientes una sensación de descanso, te quitas un peso de encima y de alguna forma ligera, el conflicto se resuelve, los síntomas y la crisis desaparecen y respiras con tranquilidad. Ahí es.

2.- Amor: ¿Hay algo en tí que se expande y se siente lindo, calentito, cálido? Obvio. Pero también se percibe que haces algo por ti: Amor Propio, se llama.

3.- Gratitud: ¡Qué bueno que tomaste este camino! Tu ser del futuro te lo va a agradecer.

4.- Felicidad: Nace una genuina necesidad de celebrar, aplaudir, te trae gozo, dicha, alegría, sonrisas, risas y hasta un "happy dance". Cuando una decisión te trae felicidad es natural que tus ojitos brillen a kilómetros gritando ¡qué emoción!

5.- Satisfacción: Sientes que te sostienes, te defiendes, sientes armonía, certeza, acierto, reconoces la sabiduría en ti y ganas mucha libertad en ello. No cabe la menor duda que se siente perfecto.

**"TU NATURALEZA DIVINA
SIEMPRE SE COMUNICA CONTIGO,
NO OLVIDES CALIBRAR TU BRÚJULA."**

LA MECÁNICA CUÁNTICA: EL MOTOR DE TU VIDA

GABY VALIENTE SOLUCIONES CUÁNTICAS

Procesos Corporales Access Consciousness, Cirugías Cuánticas, Alquimia Sagrada.

<https://mundoholistico.mx/gaby-valiente-soluciones-cuanticas>

Actualmente vivimos en una sociedad en la que la magia sigue siendo ciencia ficción y aunque ya se le ha dado cierta apertura a las terapias alternativas donde se usa la energía, tachamos de charlatanes a las personas que lo practican, pero... ¿Y si realmente la magia o las terapias energéticas fuesen esa parte de la ciencia que aún no hemos logrado explicar con fórmulas y modelos matemáticos para que nuestra mente las acepte como una realidad?

¿Alguna vez te has preguntado porque cuando la abuela te limpiaba con un huevo realmente las cosas mejoraban? La respuesta es más simple y compleja de lo que crees. Todo en el universo está compuesto de moléculas y átomos con partículas subatómicas como el electrón y el fotón, denominadas partículas cuánticas, que a su vez pueden verse

como ondas, cuando la abuela te limpiaba alteraba tu campo energético, es decir le daba otra configuración a las moléculas y no sólo con el huevo, también con su inmenso cariño hacia a ti y es por eso que tu tristeza se transformaba en calma y tranquilidad.

Al ser seres energéticos todo absolutamente todo lo que nos rodea tiene una plantilla energética formada por moléculas, átomos y partículas subatómicas las cuales cambian constantemente de acuerdo a nuestros pensamientos y emociones; ¡¡¡es por ello que todo lo que actualmente forma parte de tu vida primero se crea en el ámbito energético... si!! desde lo que desayunas a diario, las enfermedades que padece tu cuerpo hasta la situación financiera que tienes actualmente.

“

"LA MECÁNICA CUÁNTICA NOS ENSEÑA QUE EL OBSERVADOR Y LO OBSERVADO ESTÁN INTERCONECTADOS, LO CUAL TIENE PROFUNDAS IMPLICACIONES PARA LA PSICOLOGÍA Y LA RELACIÓN MENTE-MATERIA."

HENRY STAPP

Ahora bien, la siguiente pregunta sería ¿cómo manipular mi campo energético para tener la vida que deseo? Un ejemplo muy sencillo es a través de los famosos decretos ya que los pensamientos también son energía y tu punto de vista crea tu realidad por lo que es más fácil que si programas tu campo energético para la prosperidad, por ejemplo, comience a llegar más dinero a tu vida, pero ¿Cómo es esto posible? Visto desde la mecánica cuántica, las partículas cuánticas sólo existen mientras las estamos observando, parpadean y si dejamos de observarlas desaparecen en el vacío, es decir existen porque nuestra atención está en su campo cuántico. Antes de observarlas sólo eran una probabilidad matemática en la posible distribución del campo de las infinitas posibilidades. Es por ello que con tu atención o punto de vista logras crear esa probabilidad matemática para tu vida.

Todos poseemos la capacidad de alterar nuestro campo energético, el de otros así como el de los lugares que frecuentamos, sin embargo, así como cualquier habilidad física, en el campo de la energía existen personas con una mayor capacidad para manipular dichas partículas cuánticas, ya sea porque la persona nació con dicha habilidad muy desarrollada o bien al ejercitarla de manera recurrente y con consciencia plena se desarrolló más. Actualmente existen técnicas de múltiples disciplinas energéticas que en

efecto entran en contacto con cada una de las capas que conforman tu campo energético, denominados cuerpos sutiles para así modificar aquello que no te funciona más. Lo más interesante es que en tu plantilla energética pueden existir patrones de tus ancestros u otras existencias anteriores o simultáneas. Ya seas practicante o paciente, estás técnicas permitirán que desarrolles cada vez más la posibilidad de cambiar tu campo energético a voluntad. Te preguntarás qué es posible modificar en el campo energético y la respuesta es todo, si, incluso tu apariencia física, actualmente existen técnicas energéticas que permiten que tus células se regeneren automáticamente para permitirte lucir más joven, desarrollar prótesis para articulaciones, emular el funcionamiento de alguna sustancia farmacológica para alguna enfermedad o bien proyectar y actualizar el futuro de alguna situación en particular que desees cambiar.

¿Y si los milagros sólo fueran una capacidad nata que todos tenemos para cambiar a voluntad las partículas cuánticas en un abrir y cerrar de ojos? Nuevamente, la ciencia aún está lejos de demostrar nuestras habilidades más increíbles y maravillosas, pero no porque un modelo matemático no pueda demostrar su existencia, no significa que no las poseas y que no puedas disfrutar de ellas y usarlas a tu favor.

WWW.MUNDOHOLISTICO.MX



mundoholístico®

¿ERES TERAPEUTA?

CONSULTORIOS | CENTROS | CLÍNICAS



BUSCAS UN LUGAR EN DONDE PUEDas:



APRENDER

Escuela de Negocios



CRECER

Círculo de Terapeutas



POSICIONAR

Revista Digital

PROMOCIÓN OCTUBRE

\$ 980 **MXN** TRIMESTRAL



+ 5 2 1 2 2 1 2 3 3 2 5 4 1



“

UN ENCUENTRO TRANSPERSONAL

SANAR LA SOLEDAD

LUPITA MUÑOZ

Tanatología y Psicooncología, Medicina del Alma, Psicoterapia Transpersonal.

<https://mundoholistico.mx/lupita-munoz>

"SOLEDAD ES NO SABER ESTAR CONSIGO MISMO".

ALEJANDRO JODOROWSKY

La soledad, junto con el estrés y la obesidad, es una de las epidemias más graves del siglo XXI.

Actualmente a la soledad se le asocia con múltiples padecimientos de todo tipo, ya sea físicos o mentales. Un estudio publicado por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos "Soledad y aislamiento social como factores de riesgo de mortalidad: una revisión metaanalítica", – estudio respaldado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de ese país–. En dicha investigación, un equipo de expertos determinó que tanto el aislamiento social real como el percibido están asociados con un mayor riesgo de mortalidad temprana, cercano al 30 por ciento sin importar el género.

Todos en algún momento nos hemos sentido solos aún estando acompañados, pero ¿que existe más allá de ese sentimiento que puede invadirnos en distintas etapas de nuestra historia?

Algo que me encanta al trabajar con grupos de mujeres, es el alivio que resulta para las integrantes el ser parte de una red de apoyo donde pueden dejar de lado la soledad, el sufrimiento y compartir sin miedo sus propios procesos de sanación. Somos seres sociales, multidimensionales y por lo tanto es necesaria esta conexión con el otro, sentirnos parte. Existen dos vertientes en esta mirada a la soledad: la primera, estar solo sin nadie en el mundo que me rodea y lo que se encuentra, no poder percibirlo como parte de mí. La segunda vertiente es la soledad en compañía, se perciben personas a mi alrededor, sin embargo, el sentimiento persiste. Es importante señalar que

quien la sufre, no siempre la identifica como padecimiento persistente, ya que la mayoría de las personas desarrollan procesos adaptativos que les permiten 'funcionar', sin ser siquiera conscientes de este fenómeno y no es hasta que se apoyan de la psicoterapia, que logran comprender que la soledad ha estado presente a lo largo de su vida, incluso a un nivel transgeneracional.

Desde el enfoque Transpersonal (-más allá de la persona-), la soledad representa una de las "Necesidades" más profundas del ser humano y cuando esta carencia se ha presentado a lo largo de nuestra vida y ha trascendido el tiempo y el espacio, se le considera una Necesidad Transpersonal. En este bello enfoque se integra la estructura espiritual, misma que sostiene al ser humano en conjunto con sus otras estructuras, no menos importantes (física, psíquica y social), al contar con esta visión mucho más amplia, este enfoque permite comprender y sanar las heridas producidas en el ser (la totalidad unificada de las estructuras), a lo largo de nuestra historia. Para este propósito de sanación, se emplean diversas técnicas espirituales que han demostrado ser eficientes y con resultados sostenidos en el tiempo (permanencia).

Una vez trabajada la soledad y trascendida como una falta indispensable para la vida, se es capaz de experimentarla en la mejor de las compañías, la soledad consigo mismo y dentro de sí mismo, la conexión con la propia divinidad. Es ahí donde podemos Ser y disfrutar de la auténtica compañía que nos ofrece la existencia del otro, sin individualismos, egoísmos y miedos.



"EL ESTRÉS ES COMO UNA SEÑAL DE ALARMA DEL CUERPO, UNA LLAMADA DE ATENCIÓN QUE NOS ADVIERTE SOBRE SITUACIONES QUE REQUIEREN NUESTRA ATENCIÓN Y ACCIÓN. ES IMPORTANTE ESCUCHAR ESTA SEÑAL, PERO TAMBIÉN ES CRUCIAL APRENDER A MANEJARLA PARA EVITAR QUE SE CONVIERTA EN UN FACTOR DE RIESGO PARA NUESTRA SALUD MENTAL Y FÍSICA."

HANS SELYE



ESTRÉS Y ESTRÉS CRÓNICO

UNA REALIDAD PARA MUCHAS PERSONAS EN MÉXICO

AURORA MARTÍNEZ

Cuántica, Flores de Bach, Aromaterapia.
<https://mundoholistico.mx/aurora-martinez>

Vivir en la sociedad moderna puede ser emocionante y gratificante, pero también está llena de desafíos que pueden afectar significativamente nuestra salud y bienestar. Uno de estos desafíos es el estrés, una realidad que enfrentamos día a día.

La Organización Mundial de la Salud define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil.

Según la Real Academia Española, es una adaptación gráfica de la voz inglesa "stress" y se refiere a una tensión provocada por situaciones agobiantes que origina reacciones psicosomáticas. Además, deriva del verbo estresar(se), que significa causar o sufrir estrés.

De acuerdo a las OMS todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y otros estímulos. Sin embargo, cuando ignoramos o minimizamos los signos y síntomas que indican que estamos prolongando el estrés en nuestras vidas para resolver problemas cotidianos, esto puede llevarnos al desarrollo de estrés crónico.

De acuerdo a la Dra. Ekaterina Kostioukhina, México es un país lleno de riqueza cultural

y paisajes impresionantes; no obstante, también enfrenta una realidad preocupante: altos niveles de estrés crónico en su población.

La Dra. destaca los desafíos socioeconómicos que existen en México: las disparidades económicas, la falta de oportunidades laborales, la presión por mantener un nivel de vida adecuado, cubrir las necesidades básicas y garantizar la estabilidad económica. Además, el tráfico, el ruido constante y los altos índices de violencia y delincuencia generan un clima de temor y ansiedad en la sociedad mexicana.

La combinación de estos factores, junto con otras presiones propias de la vida moderna, crea un entorno en el cual el estrés crónico se convierte en una realidad para muchas personas en México. Es fundamental abordar este problema de manera integral. La Dra. Ekaterina Kostioukhina enfatiza la importancia de fomentar la educación y la conciencia sobre la gestión del estrés, promoviendo estilos de vida saludables, el autocuidado y el acceso a servicios de salud mental. Estas acciones son esenciales para ayudar a las personas a hacer frente a las tensiones cotidianas de manera efectiva.



**"EL PERDÓN NO SIGNIFICA
EXCUSAR EL COMPORTAMIENTO
DE ALGUIEN O NEGAR EL DAÑO
QUE TE HAN CAUSADO. MÁS BIEN,
ES UN ACTO DE LIBERACIÓN
PERSONAL, UNA DECISIÓN
CONSCIENTE DE NO LLEVAR EL
PESO DEL PASADO CONTIGO.
AL PERDONAR, ELIGES SANAR Y
CRECER EN LUGAR DE AFERRARTE
AL DOLOR".**

IYANLA VANZANT



mundo**holístico**®

RESPUESTAS DEL MÁS ALLÁ

HORARIO: 7:00 A 10:00 PM CDMX

MODELO TGD | CURSOS

IMPARTE:

Dr. Fernando Gómez

PRESIDENTE Y FUNDADOR DEL
COLEGIO DE ESTUDIOS SISTÉMICOS MODELO TGD A.C.

MISIÓN DE VIDA
CONVENIOS KÁRMICOS
¿CÓMO NOS CONECTAMOS AL MÁS ALLÁ?
¿QUÉ ES EL MÁS ALLÁ?
¿QUÉ PASA DESPUÉS DE LA MUERTE?

www.modelotgd.com



¿TE HAS PREGUNTADO SOBRE LOS MISTERIOS ENTRE LA VIDA Y LA MUERTE? ¿QUÉ HAY MÁS ALLÁ DE NUESTRA EXISTENCIA?

Desvelaremos secretos que yacen detrás del velo de lo desconocido. Temas apasionantes que han intrigado a generaciones. Sumérgete en busca de respuestas sobre tu misión de vida, tus convenios kármicos y cómo te conectas al Más Allá. A través de conocimientos ancestrales y herramientas actuales, descubrirás cómo encontrar tu propósito y vivir una vida significativa.

Explorarás esos lazos misteriosos que conectan nuestras vidas con experiencias pasadas. Aprenderás a reconocer y liberar los patrones negativos que pueden estar obstaculizando tu crecimiento espiritual y emocional.

¿Te gustaría aprender cómo establecer una conexión con el Más Allá fortaleciendo así tu conexión con la vida espiritual a la que siempre has deseado acceder?

La pregunta más trascendental:

¿Qué es el Más Allá? ¿Qué nos espera después de la muerte? Explorarás diferentes perspectivas y creencias, permitiéndote reflexionar sobre esta cuestión fundamental de la existencia humana.

Próximo Curso: "Respuestas del Más Allá".

No te pierdas esta oportunidad única de expandir tu conocimiento y explorar los misterios del Más Allá. Únete a nosotros en este curso transformador que te llevará a descubrir nuevas dimensiones de tu ser.

Fecha: Inicio de Cursos Octubre 2023

Horario: Martes 7:00 PM a 10:PM CDMX

Lugar: Modalidad Presencial / Online

*Este curso está diseñado para todos aquellos que buscan respuestas y desean expandir su visión del mundo. No se requieren conocimientos previos.

Para más información e inscripciones:

Whatsapp: **+52 1 222 486 7419**

Whatsapp: <https://bit.ly/3W2D594>

**“LA SABIDURÍA AGUARDA
A AQUELLOS QUE SE AVENTURAN
MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES CONOCIDOS”.**

DR. FERNANDO GÓMEZ URREA

Presidente y Fundador del Colegio de Estudios Sistémicos

Modelo TGD A.C.

www.modelotgd.com

"CADA MASAJE RELAJANTE ES UN VIAJE A UN ESTADO DE PROFUNDA TRANQUILIDAD, DONDE EL CUERPO Y LA MENTE ENCUENTRAN UN DESCANSO MERECIDO."

ANDREA ADAMS-MILLER

BENEFICIOS DEL MASAJE DESCONTRACTURANTE

PACTIACALLI

Masaje Descontracturante, Relajante, Lomi-Lomi, Shiatsu.
<https://mundoholistico.mx/pactiacalli>

La vida cotidiana usualmente nos pone en situaciones en las cuales nuestro cuerpo sufre de alguna de las reacciones típicas al estrés (Huír -haciendo que el pulso se acelere y se acelere la respiración- Pelear -incrementando los niveles de testosterona – o Paralizarnos). En todas estas reacciones, se eleva nuestra cantidad de adrenalina y los músculos se tensan; así, en el mediano plazo, se pueden generar contracturas musculares y, por ende, los molestos dolores en diversas partes del cuerpo. Para aliviar estos dolores, se suele sugerir un masaje descontracturante.

Este tipo de masaje tiene varios beneficios para el cuerpo y la mente. Algunos de los principales beneficios incluyen:

ALIVIO DE LA TENSION MUSCULAR:

El masaje descontracturante ayuda a liberar y relajar los músculos tensos y contracturados. Esto puede reducir el dolor muscular y mejorar la flexibilidad.

MEJORA DE LA CIRCULACIÓN:

Durante el masaje descontracturante, se estimula la circulación sanguínea, lo que ayuda a proporcionar nutrientes y oxígeno a los músculos y tejidos, promoviendo la recuperación y el bienestar general.

REDUCCION DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:

Este tipo de masaje ayuda a reducir el estrés y la ansiedad al promover la relajación y liberar la tensión acumulada en el cuerpo. Esto puede tener un efecto calmante en la mente y mejorar el estado de ánimo.

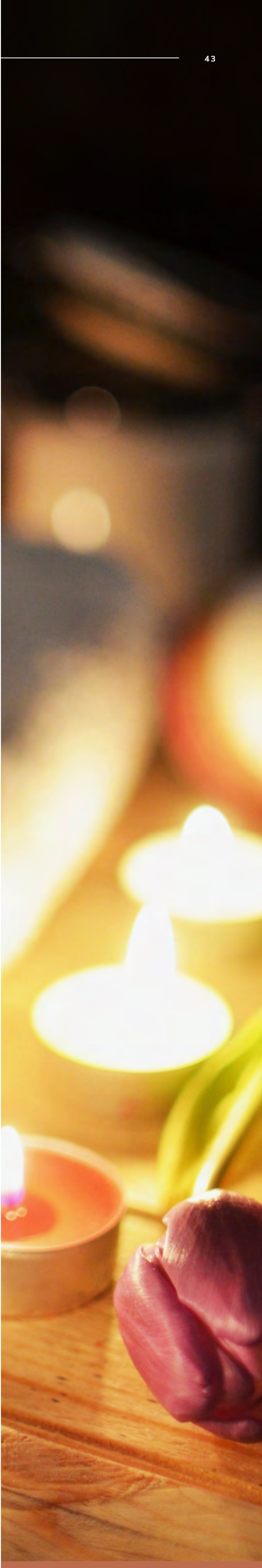
MEJORA DEL SUEÑO:

El masaje descontracturante puede ayudar a mejorar la calidad del sueño al reducir la tensión muscular y promover la relajación. Un buen descanso es fundamental para la salud y el bienestar general.

FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO:

Se ha observado que el masaje descontracturante fortalece el sistema inmunológico al aumentar la circulación y facilitar el drenaje linfático. Esto puede ayudar a mejorar la respuesta del cuerpo a enfermedades y lesiones.

Estos son solo algunos de los beneficios del masaje descontracturante. Sin embargo, existen otros tipos de masajes que pueden ayudarte con tus problemas de estrés, dolor o similares.



”

DUELO Y PÉRDIDA

DESDE LA TANATOLOGÍA HOLÍSTICA

LIZ LUZ DEL ALMA

Mujer Medicina, Medium Canalizador, Acompañamiento
Tanatológico Holístico, Constelaciones Familiares.

<https://mundoholistico.mx/liz-luz-del-alma>

**"CUANDO LLEGUE EL MOMENTO DE
TU MUERTE SE COMO ESOS VALIENTES
QUE RETORNAN A CASA CON UN
CANTO DE SER Y ALEGRÍA ...
NO COMO LA GRAN MAYORÍA DE LAS
PERSONAS QUE SUPLICA VIVIR UN
POCO MÁS PARA VIVIR EN
MEDIOCRIDAD."**

POEMA INDÚ

¿QUÉ ES LA TANATOLOGÍA HOLÍSTICA?

Es la unión de diferentes disciplinas alternativas y en conjunto estas ayudan a encontrar el sentido al proceso de la muerte y pérdidas significativas, que integra a la persona como un ser biológico, psicológico, social y ESPIRITUAL, para vivir en plenitud y buscar su transcendencia del alma.

Cuando se vive, se abraza y se reconoce el Dolor que hay por la pérdida, ahí es cuando nuestro duelo comienza a ser saludable para avanzar hacia el proceso de Renacer a esta vida sin mí ser querido.

Se define como DUELO ... "Sentimiento que hace sufrir por una pérdida", "Proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida"

El duelo no es un proceso de olvido... Sino de aprendizaje para recordar sin dolor...

Las Etapas del Duelo son: Shock, Negación, Enfado, (entre la etapa del enfado y culpa esta la tristeza), Culpa y Negociación, Depresión (entre la etapa de la depresión y sabiduría de vida está el Miedo), Sabiduría de Vida. Las etapas son dinámicas a excepción de shock y sabiduría de vida.





En la Tanatología Holística el uso de herramientas alternativas como:

AROMATERAPIA: Trabaja directamente en el sistema límbico, que trabaja con nuestro cerebro emocional, nos ayuda a estimular nuestro cerebro y mejorar el estado físico, mental y emocional. Con esencias específicas y mezclas creadas para apoyo de cada etapa del duelo. (que más adelante describiré)

ALIMENTACIÓN: Cuando reconocemos que la comida es la medicina y la medicina es la comida, y la integración de ella en el proceso de duelo, nos ayuda que a dar un acompañamiento al cuerpo en función a la alimentación. Aquí trabajamos con alimentos específicos en cada etapa del duelo.

IMANES: La Magnetoterapia es una terapia de energía esta se utiliza para ayudar a reducir el dolor o facilitar la curación. Siendo estos un gran apoyo para equilibrar nuestros centros energéticos, conocidos como chakras.

CRISTALTERAPIA: los cristales y cuarzos nos ayudan en el trabajo de desbloquear y armonizar los chakras y con ello promovemos un mejor flujo de energía vital para el cuerpo.

SICOMASAJE: nos ayuda a sensibilizar y reconocer patrones o puntos de tensión y dolor que hay en el cuerpo que están asociados con el estancamiento de las emociones y esto genera bloqueos. Cuando estos bloqueos son eliminados ayudar a dejar fluir a la emoción y por consiguiente a que la energía fluya armoniosamente en nuestro cuerpo.

TRABAJO DEL ALMA Y ESPÍRITU: De una forma más amplia el Trabajo Espiritual y del Alma, nos lleva a que el camino del duelo y la sanación sean de una forma amorosa, siendo que por si sola la perdida es dolorosa, esto nos ayuda que la transición sea en armonía, siempre respetando el proceso de cada individuo y de cada duelo.

PASOS DEL TRABAJO DEL ALMA:

1. Desconexión de nuestros centros energéticos, aquí trabajamos en la aceptación y el ser consciente de la trascendencia de mi ser querido.
2. Procesos del Alma y Espíritu: cuando entendemos todos los procesos que tanto mi ser querido y quien vive el duelo viven desde el Alma desde el amor.
3. Contacto y presencia de mi ser querido: reconocer, entender y permitirme el contacto con mi ser querido es diferente, esto hace que lo reubiquemos donde mi alma y su alma se tocan.

Vivir el duelo en plenitud... Comprender y Expresar los sentimientos es el primer paso para avanzar en un duelo saludable basado en amor.

“

CUANDO MUERE

PAPÁ

**"TE DIGO ADIÓS PARA TODA LA VIDA,
PERO TODA LA VIDA SEGUIRÉ
PENSANDO EN TI."**

JOSÉ ÁNGEL BUESA

Cuando papá muere, mueren las fortalezas del alma y del cuerpo cuando pensabas que el estaría contigo siempre. Cuando papá muere, no sólo deja vacío un lugar, sino que su lugar se aviva con su recuerdo, su fuerza y toda su sabiduría que ahora hace todo sentido. Cuando papá muere, se tambalea la vida y la certeza de la misma vida, es sacar la fuerza desde la fragilidad humana de la ausencia física. Es ver que ha dejado todo y no ha dejado nada porque se lo llevo todo.

Porque su vida no ha sido en vano, porque Dios solo nos lo puso como eje y base fuerte de una familia numerosa, trabajadora y leal a la vida y ahora también a la muerte.

Cuando papá muere, renace también la esperanza de volver a verlo, de ver la fragilidad humana en su muerte física y en su renacer espiritual para ir abriéndonos camino a la luz y a la calma espiritual. Para que cuando volvamos a encontrarnos el haya acomodado lo suficiente para nuestro encuentro.

CRISTY GILIO CALERO

Psicoterapia, Tantología, Gestalt, Heal Your Life Teacher & Coach.

<https://mundoholistico.mx/cristy-gilio-calero>

A man and a child are walking away from the camera on a path that leads towards a body of water. The scene is set during sunset or sunrise, with a warm, orange glow in the sky. The man is in the foreground, wearing a dark jacket and pants, and the child is slightly behind him, also wearing dark clothing. The path is a mix of dirt and grass, and the water is visible in the background under the soft light of the setting or rising sun.

Cuando papá muere, la vida se encarga de enseñarnos el propósito de nuestra vida, de la unión familiar y del amor paternal que aún vive en nosotros. Cuando papa muere, la vida se escapa de nuestras manos más la resignificamos siendo fuertes, trabajadores y valientes ante la vida y la fragilidad humana. Pasando de generación en generación sus amplias enseñanzas, su vehemencia y dedicación a una vida llena de trabajo y esfuerzo que le permitió cuidar y proteger a su familia.

Cuando papá muere, la vida se va más la esperanza se hace presente para luchar, vivir y honrar esa vida que él nos dejó para honrarlo con gratitud y amor infinito. Cuando papá muere, el corazón se debilita un rato más se fortalece al contactar con la pérdida, la tristeza y el desconsuelo de la separación y también con la seguridad de volvernos a encontrar. Y es únicamente Dios y solo El, el que nos lleva a conectar con su fuerza, su dedicación y su amor por su familia para tener la certeza de reencontrar un nuevo significado a la vida detrás de la vida de cada miembro de esta hermosa familia que el formó con mamá y que ahora se jacta de una seguridad y fortaleza enorme para enfrentar la vida, para honrarla, vivirla, agradecerla y dar un nuevo sentido a la familia, al trabajo, a los hijos, a los nietos y a la vida misma que nos muestra una vulnerabilidad digna de comentar y vivir.

Cuando papá muere, su cuerpo se va, su corazón permanece y su legado continua de generación en generación como un homenaje a un hombre que se extraña, se valora y se ama tan profundamente como el momento en el que formó una familia con mamá. El alma de papá vive, el corazón permanece y su vida es honrada con amor, gratitud y luz para la eternidad. Gracias papa por la vida, por los momentos felices y los llenos de desafíos que nos llevaron a grandes aprendizajes, a conocernos, a reconocernos y valorarnos por quienes somos y en quienes nos estamos convirtiendo. Que la luz de Dios siempre te acompañe, estaremos aquí siempre honrándote, viviéndote y agradeciéndote con todo nuestro amor el haber aceptado ser nuestro padre y abuelo y el eterno y gran compañero de mamá. Gracias por permitirme ser tu hija y darme el sobre nombre de tu "brillante perlita". Que esa luz que yace en mí, permanezca siempre en ti y ahora si hasta que volvamos a encontrarnos. Bendiciones infinitas a tu vida, a tu muerte y a tu resurrección en la vida eterna. Te amo al infinito y más allá.



"EL AMOR VERDADERO NO BUSCA LA PERFECCIÓN, SINO QUE ENCUENTRA LA BELLEZA EN LA AUTENTICIDAD. ES UN SENTIMIENTO QUE NO SE AGOTA CON EL TIEMPO, SINO QUE CRECE Y SE FORTALECE A MEDIDA QUE ENFRENTA DESAFÍOS Y SUPERA OBSTÁCULOS. ES UN LAZO QUE UNE DOS ALMAS DE MANERA PROFUNDA Y SIGNIFICATIVA".

ELIZABETH GILBERT



mundoholístico®



RELACIONES DE PAREJA EN EL SIGLO XXI PERSPECTIVAS DESDE EL PSICOANÁLISIS

MARCELA MIRANDA

Psicoanálisis Individual y Pareja, Yoga Hatha.

<https://mundoholistico.mx/marcela-miranda>

En el siglo XXI, las relaciones de pareja han experimentado un cambio significativo debido a la evolución de la sociedad y los avances tecnológicos. En este artículo, exploraremos desde la perspectiva del psicoanálisis cómo estas transformaciones han afectado la dinámica de las relaciones amorosas, y cómo podemos afrontar los desafíos que se presentan en la era digital.

El advenimiento de la tecnología ha revolucionado la forma en que nos comunicamos y nos relacionamos. La omnipresencia de los dispositivos móviles y las redes sociales ha acercado a las personas de manera virtual, pero también ha distanciado a algunas parejas en el ámbito emocional.

Es aquí donde surge la pregunta: ¿qué aleja en la actualidad a las relaciones de pareja y las lleva a extremos de ruptura? Uno de estos aspectos es el uso excesivo de smartphones que puede generar

una desconexión en la pareja, ya que el tiempo dedicado a la interacción cara a cara se reduce. En particular cuando ha venido a ser un "nuevo intruso" que interfiere en los tiempos de encuentro, especialmente en los tiempos de calidad, incluso cuando se encuentren en la misma habitación pero desconectados entre ellos por estar "conectándose" con alguien más de manera virtual.

En la película Her, con Joaquín Phenix, el personaje se enamora de un "ente virtual" (sistema operativo), con voz y reacciones de mujer, se vuelve su compañía, su confidente, su escucha de eróticas fantasías y él queda inmerso en una ¿relación? que le "roba" tiempo, atención, energía, a grado de desconectarlo de la realidad inmediata y de posibles vínculos de la realidad presencial con otros seres reales. Este ejemplo cinematográfico es una acertada analogía del impacto de la tecnología en las relaciones, sobre todo en las relaciones amorosas.

"EN LA ERA DIGITAL, LAS RELACIONES DE PAREJA SE ENFRENTAN A NUEVAS FORMAS DE INTIMIDAD Y DISTANCIA EMOCIONAL."

ESTHER PEREL

El problema radica en que del otro lado de la tecnología, (pantallas de dispositivos, o mensajes de texto, como el whatsapp) suele haber alguien más, alguien que no es la persona con la que se cohabita, con la que se tiene que lidiar reclamos, dificultades de la cotidianidad y solventar realidades económicas y emocionales, pero con la que se despliegan imaginarios idílicos, placenteros y de más fantasía que de realidad. Como si ya no se pudiera conciliar el aspecto del detrimento que implica lidiar con la dificultades del día a día y la parte placentera en una misma relación, sino que termina siendo por separado mermando la corporalidad, distanciando a los cuerpos que aún tienen posibilidad de interactuar, de encontrarse y contribuir a resolver conjuntamente los problemas de cada uno y de la pareja misma.

Desde el enfoque del psicoanálisis, es esencial que las parejas desarrollen habilidades de comunicación abierta y afectiva. Esto implica escuchar activamente a la pareja, sin imposición de falsas deducciones y generando un espacio para expresar de manera clara los sentimientos y necesidades, evitando la crítica destructiva y el recuento con reclamo de todas las fallas de la relación.

El psicoanálisis ofrece una valiosa contribución al entendimiento de las relaciones de pareja a partir de reconocer en cada uno los conflictos inherentes a la propia historia individual, esto suele requerir de ayuda profesional debido a que el psicoanalista quiéne se aboca a descifrar aquellos aspectos

que se han ido resguardando en la memoria de los años y que al establecer una relación amorosa, salen a colación bajo el más mínimo pretexto que surge cuando se empieza a desgastar la relación y de formas muy desfavorables e incluso sufrientes. El psicoanalista invita a explorar el inconsciente y las experiencias significativas pasadas que pueden influir en la forma en que nos relacionamos en el presente. Mediante un proceso psicoanalítico, las parejas pueden comprender los patrones de comportamiento arraigados que surgen en sus interacciones y encontrar nuevas formas de afrontar los desafíos.

En el siglo XXI, la dinámica laboral y los roles de género han evolucionado considerablemente. Cada vez más parejas comparten responsabilidades y decisiones, lo que puede generar conflictos y rupturas infranqueables si no se abordan de manera adecuada. Es esencial encontrar un equilibrio en la convivencia y respetar la individualidad de cada miembro de la pareja.

El psicoanálisis destaca la relevancia del autoconocimiento en las relaciones de pareja. Conocer nuestras propias emociones, deseos y temores nos permite comunicarnos de manera más auténtica y comprender mejor las necesidades de nuestra pareja. Desde un lugar que ofrece un espacio seguro para explorar el mundo interno y cómo este influye en la relación.

EL LEGADO DE LAS MUJERES SANADORAS

Arquetipos Femeninos en la dinámica Familiar

ARLETTE SINERGIA CÓSMICA CUÁNTICA

Círculos de Formación de Alquimia Cuántica Femenina, Sanación Cuántica, Meditación.
<https://mundoholistico.mx/arlette-sinergia-cosmica-cuantica>

Desde la antigüedad la mujer ha tomado diferentes roles sociales y familiares. Los roles sociales nos implican encajar en un tipo de perfil social; la trabajadora, la cuidadora del hogar, la amiga, la vecina, la emprendedora, etc. También contamos con los roles familiares, el ser madre, ser hija, ser hermana, ser la tía, ser la abuela. Las mujeres por ello venimos cargando una serie de heridas y estigmas, con los cuales debemos sobrellevar nuestra coexistencia.

Las mujeres hemos tenido que evolucionar en conjunto con nuestra sociedad, sin embargo, apenas está amaneciendo para nosotras, hemos tenido que luchar para cambiar nuestra forma de mirarnos.

Algunas personas mencionan que las mujeres sanadoras son lo mismo que las ovejas negras, pero esto no es así; las mujeres ovejas negras tienen características distintas como lo son:

- Son mujeres que reciben el rechazo familiar, por lo tanto, son incomprendidas y en ocasiones negadas en el clan familiar.
- Estas mujeres ovejas negras son el ojo del huracán, las culpan por los problemas familiares, son desvalorizadas y las apartan.
- Como oveja negra cargan con los estigmas familiares, esto las lleva a tener una baja autoestima y por lo tanto creen que no encajan en la vida familiar ni social.
- Se sienten culpables por no adaptarse a los estándares familiares y por no ser aceptadas.

¿PERO QUIENES SON LAS MUJERES SANADORAS DE LA FAMILIA?

Estas mujeres del linaje sanador comparten una raíz con la oveja negra, porque estas mujeres vienen a la vida familiar después de una o varias mujeres ovejas negras. Es decir, ya tienen un camino o un sendero para caminar.

Las mujeres sanadoras indagan en la historia familiar, preguntan por el destino y la historia de estas mujeres ovejas negras, con la intención de integrarlas nuevamente para sanar el linaje.

Las mujeres sanadoras son aceptadas en su clan familiar gracias a su propio brillo, son mujeres que escuchan a sus mujeres. Son la hermana que te escucha y te pregunta como te sientes. Son la tía que te compra ese labial que tu mamá no te deja usar. Es la abuela que te habla de tu sexualidad de una forma bella y sagrada. Las mujeres sanadoras apoyan a las mujeres de su clan.



"LAS MUJERES QUE SANAN SU LINAJE SE CONVIERTEN EN FAROS DE LUZ PARA SUS DESCENDIENTES, MOSTRÁNDOLES EL CAMINO HACIA LA SANACIÓN Y LA INTEGRIDAD".

JEAN SHINODA BOLEN

Estos arquetipos femeninos son representados por la curandera, la hechicera, la bruja, la chamana, etc. Ya que ellas creen en sí mismas y se sienten capaces de transformar la dinámica familiar. ¿Cómo lo hacen? a través de su propia historia, son mujeres que asisten a grupos de apoyo, a terapia psicológica, hacen servicio con otras mujeres, conectan con sus emociones, son aquellas que integran a la chica nueva en el trabajo, le dan una palabra de aliento a una mujer en una situación difícil.

Las mujeres sanadoras son la medicina del clan y son mujeres que sienten una gran responsabilidad por el rol colectivo y propio que han jugado como mujeres del clan, buscan limpiar el camino y sanar las heridas familiares con amor y cambio de hábitos. Las mujeres sanadoras tienden a dedicarse a una profesión de servicio, enfermera, masajista, homeópata, psicóloga, entre otras. Estas mujeres sanadoras sanan a través del proceso de sanación de otras personas, quieren llevar bienestar y calidez a su comunidad.

Es por ello que, a pesar de romper los estándares familiares, ella si son integradas al clan, pues reciben la aprobación en silencio de las mujeres de su vida familiar. Las mujeres sanadoras son una especie de tejedoras, comienzan a hacer los remiendos en el telar de familiar con el fin de sanar y dejar un sendero limpio y despejado a las nuevas generaciones.

Son mujeres que no sienten la necesidad de ser aceptadas por su familia. Ellas crean su propia familia de ser necesario, se integran a clanes femeninos en los cuales se sienten apreciadas y escuchadas.

¿CUÁL ES EL LEGADO DE LAS MUJERES SANADORAS?

Te lo comparto en la siguiente publicación. Hasta entonces bendiciones y si te sentiste identificada con este artículo compártelo estamos buscando a otras mujeres sanadoras para cambiar nuestra realidad desde el amor propio.

RECOMENDACIONES PARA TI "MUJER SANADORA"

Para curarnos y contenernos a nivel mundial hemos creado Círculos de contención Femenina, para compartir la palabra, las enseñanzas, técnicas de sanación, apoyo y contención energético. Lo hacemos con la sincera intención de hacer nuestro proceso mucho más llevadero y caer durante este gran proceso espiritual evolutivo. Muchas nos reunimos cada luna llena o en luna nueva.

Si ya te reconoces como una mujer sanadora de tu linaje es importante que te sumes a un grupo de contención para así juntas lograr la trascendencia en armonía de nuestro linaje familiar.

Tu servidora contiene un círculo femenino en Guadalajara Jalisco de forma presencial y compartimos sesiones virtuales llamado "Circulo de Alquimia Cuántica Femenina" en el cual nos contenemos, meditamos, realizamos ceremonias y nos acompañamos en este proceso que al hacerlo consciente se vuelve amoroso.

FACILITANDO EL ACCESO A LA ABUNDANCIA

En la búsqueda constante por llevar una vida digna, la mayor parte de las personas se enfocan en satisfacer sus necesidades básicas y, en consecuencia, tienen trabajos que los ayudan a cumplir sólo con sus expectativas mínimas. Sin embargo, cuando quieren lograr algo más, suelen encontrar bloqueos que les impiden generar la riqueza necesaria para llevar una vida llena de lujos y comodidades; en donde tengan salud, pocas preocupaciones, y el tiempo necesario para disfrutar de su abundancia.

Algunas veces, las personas piensan que trabajando más se generará automáticamente más riqueza, pero no siempre ocurre así, pues existen una serie de mandatos - sembrados desde la infancia como una serie de instrucciones e indicaciones – que nos impiden acceder a ella. En otras ocasiones se busca ayuda en diferentes áreas de la espiritualidad, apoyándose en las distintas leyes universales, como la ley de Atracción o la ley de la Asunción; sin embargo, debido a que su convicción y su asentimiento (asentir) permanecen bloqueados, no pueden adentrarse en sus emociones, ni reconocer el trauma con el que cargan desde la infancia o desde generaciones anteriores y, por lo tanto, permanecen también lejos de la abundancia.

Es en este contexto en que se ha desarrollado el método CB que forma Facilitadores en Abundancia, los cuales son preparados para ayudar a superar estos bloqueos. Mediante una serie de técnicas, y empleando diversas herramientas, los Facilitadores en Abundancia indagan en la historia familiar del consultante para llegar al origen del hecho que generó el trauma que está bloqueando el acceso a la Abundancia que merece el consultante.

Para que conozcan mejor nuestro método, ponemos como ejemplo el caso de un comerciante que llegó al consultorio: estaba endeudado, no podía prosperar y sentía que todo le salía mal. Dada esta pauta, se le preguntó por el giro de su negocio, desde cuándo lo había creado, y qué estaba ocurriendo precisamente al momento de crearlo. Una vez respondido esto, indagamos en su infancia; hicimos una regresión en el tiempo a diferentes etapas de su vida - tomando como partida su edad actual y la fecha de creación de su empresa - para detectar hechos relevantes que hubieran afectado sus emociones, y para identificar las causas del bloqueo. Al consultante se le preguntó sobre su historia familiar, si habían existido, robos, fraudes, muertes dramáticas, o muertes simbólicas, así como abandonos e, incluso, abortos. Con toda esta información, el método CB nos permitió encontrar el punto neurálgico que estaba afectando sus diferentes niveles de conciencia - tales como el inconsciente Biológico, el Colectivo, el Familiar; el inconsciente desde la neurociencia - y con ello pudimos realizar actos de psicomagia, ejercicios de liberación y terapia emocional, para que lograra desbloquearse desde la primera sesión.

REYNA MONTEALEGRE

Facilitadora en Abundancia MetodoCB, Constelaciones Familiares Sistémicas
<https://mundoholistico.mx/reyna-montealegre>



"LA ABUNDANCIA
NO ES ALGO QUE ADQUIRIMOS;
ES ALGO CON LO QUE NOS CONECTAMOS."

WAYNE DYER

PLANTAS EN EL

FENG SHUI



ADRIANA LEUCHTER

Feng Shui y Astrología China.

<https://mundoholistico.mx/adriana-leuchter-y-dr-javier-leuchter>



"CUANDO COMPRENDEMOS Y TRABAJAMOS CON EL FLUJO DE ENERGÍA, CREAMOS UN ESPACIO QUE APOYA NUESTROS OBJETIVOS Y SUEÑOS."

JAYME BARRETT

FENG SHUI

“El arte chino de diseñar espacios interiores y exteriores de acuerdo con las fuerzas de la naturaleza para vivir en armonía.”

El conocimiento del Feng Shui personalmente me ha ayudado a armonizar los espacios y poder crear ambientes de abundancia, armonia y salud.

En mi andar como Consultora de Feng una parte fundamental de generar energía positiva es el uso de plantas naturales en casa.

Te recomiendo estas plantas para mejorar la energía de tu casa:

BAMBÚ DE LA SUERTE

Es un gran potencializador, se debe de poner en grupos de tres o en número impar. Nos ayuda, en atraer la fortuna, nos genera paz y bienestar. Podemos amarrarle un listón rojo con una moneda china. El bambú lo podemos tener en agua y también lo podemos sembrar o agregar piedritas .Podemos regalar con nuestras mejores intenciones a las personas que amamos.

HELECHO MACHO

Es un gran protector.Se debe de usar en la entrada de la casa. Nos trae muy buena suerte y nos ayuda a subir nuestra autoestima. Además nos ayuda a que no entren energías negativas. Es importante que esté muy frondoso.

TRÉBOL DE CUATRO HOJAS

Este trébol tiene 4 hojas. Cada hoja representa la fe, la esperanza, el amor y la suerte. Si no la puedes conseguir viva y te regalan una hoja, guárdala y pon la intención de fe, esperanza, amor y suerte.

LAVANDA

Es importante tenerla en casa, ya que nos genera muchos beneficios emocionales a los miembros de la casa. La Lavanda nos ayuda a tranquilizarnos, nos ayuda a dormir, nos mitiga los dolores de cabeza. La Lavanda es muy terapéutica y si la puedes tener en la parte de adelante de tu casa.

LA MILLONARIA O PLECTRANTHUS

Es una planta que te deben de regalar o que puedes regalar a la persona que le desees que tenga buena fortuna. Es una planta muy noble que necesita pocos cuidados.

ÁRBOL DE LA ABUNDANCIA O PACHIRA ACUATICA

Es una excelente planta en el Feng Shui, ya tiene cinco hojas y genera un ciclo productivo dentro del Feng Shui.El tronco de esta planta está entrelazado y representa la unión del presente con el futuro. Es excelente para oficinas y casas.

ÁRBOL DEL DINERO O ÁRBOL DE JADE

Esta planta es una suculenta, de muy fácil cuidado, nos trae prosperidad y dinero a nuestra casa. Es una planta de Sol y es bueno ponerla en el área Sureste.

GERANIOS

Es una Planta que atrae el dinero. Es de mucho Sol. La puedes poner en el Sur de tu jardín.

Desde mi corazón.



**"DEJAR IR EL AMOR ES
UN ACTO DE VALENTÍA Y
AUTODESCUBRIMIENTO. A VECES,
ES NECESARIO SOLTAR LO QUE
AMAMOS PARA ENCONTRAR
NUESTRO PROPIO CAMINO Y
CRECER COMO INDIVIDUOS. EN
ESTE PROCESO DE LIBERACIÓN,
ENCONTRAMOS LA FUERZA
PARA SANAR NUESTRAS
HERIDAS Y ABRIRNOS A NUEVAS
POSIBILIDADES EN LA VIDA".**

JACK KORNFIELD



mundoholístico®

CAMINO HACIA EL DESPERTAR

"EL VERDADERO DESPERTAR ES DARSE CUENTA DE QUE SOMOS MUCHO MÁS QUE NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, QUE SOMOS LA CONCIENCIA MISMA QUE LOS OBSERVA."

MOOJI

QUANTIC SOUL BY VANESSA KU

Terapeuta Holística, Facilitadora de Ceremonias Holísticas y Círculo de Mujeres
<https://mundoholistico.mx/quantic-soul-by-vanessa-ku>

Muchas veces nos ponemos a pensar que para llegar al despertar espiritual es un camino demasiado largo, (y de cierta forma si lo Es, una vez comenzado, no hay límite de tiempo o fecha de caducidad). es como si un día despiertas y decides tomar un tren que se llama El Despertar, pero no sabes que ruta tomar, ni hacia donde es que va, puede que tomes tu computadora y en el buscador escribas como llegar, y si efectivamente podrán salir muchos artículos, sugerencias, manuales, curso, talleres, etc.

Y piensas, listo... esto ocupaba y como si fuera una receta de pastel empiezas a comprar los ingredientes y a querer hacer el pastel así tal cual te lo indican, sin embargo, no es un pastel lo que estas realizando, estas hablando de que estas despertando a lo mas sagrado, que es tu sabiduría interior, tu conciencia y ahí te das cuenta que el seguir instructivos no funciona como tal, porque cada

uno de nosotros somos seres humanos con diferentes circunstancias de vida, y ese entusiasmo que tenías por subirte al tren, se ve frustrado por un montón de expectativas no cumplidas, por las comparaciones, por el querer pertenecer o *Ser* igual a que vimos o escuchamos en las redes y es ahí donde terminas rindiéndote, Sin embargo, puede ser que te desanimes, pero eso no significa que tengas que quedarte ahí, por que al final , el único responsable de formar ese camino siempre seremos nosotros, los cursos, talleres, manuales, son solo un punto de referencia, una guía para que puedas empezar a interesarte a investigar,aprobar,yquevayasformando tu propia realidad, tu propio camino, entendiendo que ese ya esta pactado en el plan de tu alma, y solamente tu lo vas a ir recordando conforme vas viviendo esas experiencias de vida que le llaman aprendizajes .



El camino no es fácil, conlleva muchas caídas, decepciones, incluso lágrimas, puede ser te alejes de personas o las personas se alejen de Ti, y muchas veces te lo vas a tomar personal, Si, porque es que somos seres sintientes, que experimentamos todo tipo de emociones, la diferencia es no apropiarnos de aquellas que sabemos que no nos pertenecen o que no nos funcionan, y lo que llamamos infortunios puede que sea lo mejor que nos puede suceder.

Permítete descubrir tu propio camino, súbete a tu propio tren, apóyate en lo que creas que pueda darte orientación y crecimiento a lo que desees lograr, dependiendo de las circunstancias de tu vida, Permítete sentir lo que necesites sentir en esos momentos de frustración, pero te invito también, a valorar a apreciar tu vida, a agradecer que puedes elegir siempre y en todo momento que vivir y como vivirlo, pero sobre todo a

DISFRUTAR. Y si, se que suena trillado, pero al final de cuentas, créeme, cada vez iras creando más conciencia en tu vida, comprendiendo que lo que sucede solo son cosas que suceden y que tu eres quien le da el poder de hacer sentirte como te quieras sentir.

No romanticemos el camino espiritual, no nos exijamos demasiado, seamos amables con nosotros mismos, compasivos con nosotros mismos, lo importante ya lo hiciste, empezar el viaje, puede que te bajes en ciertas paradas, pero no te quedes ahí, agarra el siguiente tren y continua....conforme pasa el tiempo empezaras a ver los paisajes mas bellos, y te darás cuenta que a lo que le llamamos sufrimiento, solamente es una ilusión de nuestra mente.

HIDROTERAPIA DE COLON



¿SABES QUE EL 70% DE TUS DEFENSAS SE CONCENTRAN EN EL INTESTINO?

La mayoría de los trastornos de salud son la consecuencia de un colon tóxico.

No todo lo que se come se digiere y elimina, menos hoy día que nuestros alimentos son mucho más procesados y no contienen suficiente fibra natural, hacemos menos ejercicio, vivimos estresados y casi no bebemos agua. Cualquier persona lleva de 1.5 a 7 kilos de desechos acumulados en el colon.

Aunque la alimentación sea sana, sino se elimina por completo el intestino grueso se convierte en un basurero y el cuerpo no sana a menos que se limpie por dentro.

Mediante la Hidroterapia de Colon desintoxicamos suave y efectivamente el intestino, es una terapia natural, indolora y sirve para vaciar el colon y liberarlo de la suciedad que causa intoxicación, estreñimiento, colitis, inflamación, pesadez, dolor abdominal, cólicos, hemorroides, divertículos, cansancio, afecciones cutáneas, distensión abdominal, mal aliento, entre otros padecimientos.

Por medio de una cánula rectal y durante varios minutos se introduce agua ozonificada que va despegando y reblandeciendo la materia fecal. Debido a que la cánula es de doble vía, entra agua limpia y salen desechos varias veces durante la sesión.

Es una terapia segura, ya que se realiza previa evaluación médica, en un ambiente confortable, cuidando de tu privacidad y con las más cuidadosas medidas de higiene y material desechable.

Esta terapia ayuda a limpiar el organismo de grasas y toxinas, mejora la piel, ayuda a la colitis, estreñimiento y a enfermedades crónicas.

Después del tratamiento, la persona logra sentirse muy ligera, aliviada, con el abdomen plano y desinflamado.

El número de sesiones y periodicidad entre ellas depende de la condición y estado de salud del paciente.

Al momento de la Evaluación Médica previa a la terapia, el médico determinará el tratamiento idóneo para la persona.

Si te sientes identificado con alguno de los padecimientos anteriores, esta terapia es para ti.

"TODAS LAS ENFERMEDADES
COMIENZAN EN EL INTESTINO."
HIPÓCRATES

ELIZABETH HERNÁNDEZ

Hidroterapia de Colón, Iridología, Tratamientos Faciales y Corporales, Sueroterapia
<https://mundoholistico.mx/elizabeth-hernandez>





BRAHMA KUMARIS

RAJA YOGA

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN RAJA YOGA ?

'Raja' significa gobernante y 'Yoga' se refiere a 'comunidad'. Entonces, Rajayoga es una comunidad divina que nos hace soberanos. Meditación proviene de la palabra latina Mederi que significa sanar. La meditación Rajayoga es, por lo tanto, un proceso de autocuración. Al practicarlo, nuestros ojos se abren a un mundo totalmente nuevo: un mundo interior, que activa nuestras energías internas latentes en forma de poderes y nutre la conciencia espiritual del yo, el Supremo, el tiempo y el mundo. Una vez que comenzamos a explorar este mundo interior, encontramos la raíz de nuestros problemas y también la clave para sus soluciones. Empezamos a responder a las situaciones, en lugar de simplemente reaccionar ante ellas y comenzamos a vivir en armonía.

NUESTRA HISTORIA

Brahma Kumaris (Establecida en 1936) es una organización espiritual dirigida por mujeres, distribuida en 137 países en los 5 continentes, con miles de centros de servicio comprometidos con la renovación mundial a través del empoderamiento espiritual de las personas. Nuestros servicios son filantrópicos y están abiertos a todos, independientemente de su nacionalidad, religión, casta, credo, color, género, etc. Somos representantes oficiales designados ante las Naciones Unidas, trabajando como ONG con estatus consultivo general ante el ECOSOC y UNICEF.

APRENDE MEDITACIÓN

Descubre tu verdadero yo y responde la pregunta fundamental, "¿Quién soy yo?" con una película que te enseña sobre la paz, el amor, la felicidad y el poder. Aprende cómo tus sanskars y karmas dan forma a tu destino y conviértete en el amo de tu mente y tu vida. Energízate con los poderes de Dios y comienza un hermoso viaje con la Meditación Rajayoga , todo en una hora.

Raja Yoga te da una comprensión espiritual clara de ti mismo y te ayuda a redescubrir y usar las cualidades y poderes que ya están latentes dentro de ti. Te permite construir una actitud positiva hacia todo y desarrollar nuevas respuestas. La meditación Rajayoga es una técnica fácil, natural y abierta que puede ser utilizada por cualquier persona, en cualquier lugar.

BRAHMA KUMARIS

WhatsApp: 222 147 9910

puebla@mx.brahmakumaris.org

brahmakumaris.org



SEPTIEMBRE 2023 | ISSUE No. 5

MULADHARA Magazine es un Producto Digital de **Mundo Holístico®**
Esta Edición consta de una distribución Digital
con un impacto estimado de **100,000 usuarios** en Redes Sociales
Facebook & Instagram

Todos los contenidos, redacción, opiniones y métodos,
son responsabilidad única y exclusiva de los terapeutas y anunciantes.

Mundo Holístico® puede o no compartir de forma parcial o total,
la opinión vertida de los Terapeutas en los artículos, narraciones y/o
todo el contenido creado para esta Edición Digital.

PRÓXIMA EDICIÓN: DICIEMBRE 2023 | ISSUE No.6



¿DESEAS INTEGRARTE A NUESTRA REVISTA?

Comunícate con Nosotros:

CLICK AQUÍ +52 1 221 233 2541

UN ASESOR SE PONDRÁ EN CONTACTO CONTIGO

