## ArmoniaSF

Revista GRATIS de Armonía Financiera www.armoniaf.com

Edición 49

LA AVENTURA DE CONFIAR EN LA VIDA

LA HAZAÑA DEL NO HACER PARA SER

LEY DE ORO

## Cristián Sosa:

"El dinero representa la sutileza de sentirme pleno, dichoso y feliz"













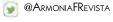
## SUMARIO

DIRECCIÓN: JOSELYN QUINTERO DIRECCIÓN DE BRANDING: KERBIS MENDOZA. VENTAS Y MERCADEO: NORA SANZ RELACIONES PÚBLICAS E INSTITUCIONALES: MARÍA EUGENIA RODRÍGUEZ DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN: WWW. TMLOGICIEL.COM EDICIÓN DE CONTENIDO: THAIA MUÑOZ ASISTENCIA EJECUTIVA: MIRYAM MORGADO REGISTRO SAFE CREATIVE: 1508244946850 (Todos los derechos reservados) ISSN (en trámite) FOTOGRAFÍA DE PORTADA: CRISTIÁN SOSA DISEÑO DE PORTADA: TMLOGICIEL BANCO DE IMÁGENES: ENVATOELEMENTS















- 4 EDITORIAL
- 6 AFIRMACIONES DIARIAS
- 8 ARMONÍA FINANCIERA
- 11 TALENTO EN ABUNDANCIA
- 13 VOLVER A MÍ
- 16 SER, SENTIR, SERVIR
- 17 LA VIEJA MEDICINA DEL FUTURO
- 19 SANACIÓN INTEGRAL
- 21 LIBROS MARAVILLOSOS
- 24 CARTAS A LA MUSA
- 27 FINANCIEROS CON ALMA
- 32 ENTREVISTA ESPECIAL
- 38 FELICIDAD PRODUCTIVA
- 40 CRECIENDO EN PAREJA
- 42 CREACIÓN CONSCIENTE
- 44 CONSULTORÍA EN DESARROLLO
- 46 PRODUCTIVIDAD CONSCIENTE
- 49 MANDALA DE NEGOCIOS
- 51 CONECTA TU EMOCIIÓN
- 54 TU MÍSTICA



#### EL ÍMPETU DE LA AVENTURA

uando decidimos trabajar en nuestro crecimiento personal a menudo surge una lista de actividades que resultan incómodas, por ejemplo: rutinas de entrenamiento duro construyen físicos excepcionales. Las duchas frías aumentan la resistencia al dolor y a la enfermedad. Conocer gente con antecedentes radicalmente diferentes amplía nuestros horizontes.

Al salir de tu zona de confort, tanto mental como físicamente, incitas al crecimiento. Y este crecimiento producirá resultados sobresalientes con el tiempo. Ahí es donde las aventuras de superación personal se hacen realidad.

Las aventuras constantemente ponen las cosas en perspectiva y muestran lo que es realmente importante en la vida (y lo que no lo es). Te permiten ver cómo funciona realmente el mundo, no cómo te dicen que funciona y una vez que ves esto con tus propios ojos, empiezas a abordar la vida de una manera diferente.

En esta edición tenemos a un invitado muy especial y quien realmente se ha aventurado a hacer lo que le gusta, le hace feliz y le otorga una plenitud total. Te hablamos de Cristián Sosa profesional de la ingeniería y el mundo holístico cuya sed inagotable de conocimiento son rasgos que lo caracterizan en el desempeño de su vida, así que su entrevista está de luio.

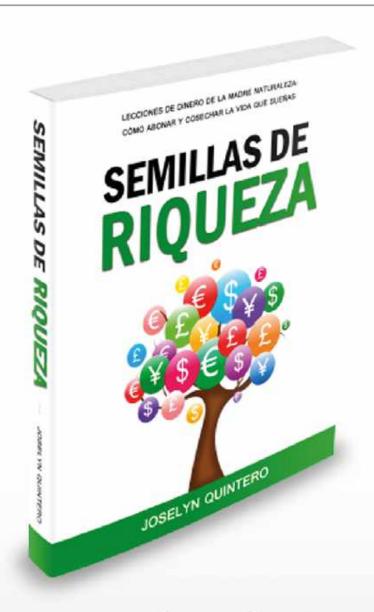
En nuestra sección de Financieros con alma tendrás la oportunidad de conocer a Andrés Mórtola, coach financiero ecuatoriano con más de 20 años de experiencia en educación financiera, asesoría a emprendedores en proyectos de innovación y en la entrevista nos contará su historia dentro del mundo del dinero.

Necesitamos poner en marcha nuestros proyectos asumiendo nuevos desafíos. Estas aventuras aportan un ímpetu extra, superando la motivación general que podemos encontrar en nuestro trabajo o actividades de ocio, por eso las recomendaciones de nuestros invitados y colaboradores serán de gran ayuda.

Recuerda siempre que dentro de tí hay mucho más.



## "Vive la vida que sueñas, manejando tu riqueza con sabiduría"



Descubre en este apasionante libro importantes lecciones que la madre naturaleza te da para aprovechar al máximo tu rol en el ecosistema financiero, para tu satisfacción personal y la de los tuyos.

Disponible En Versión Digital:







#### **AVENTURA: LA BÚSQUEDA DE LA VIDA**

- "Apaga el piloto automático de tu vida y rescátate".
   NELSON MOCHILERO
- 2. "Aventura: la búsqueda de la vida". **DANIEL ROY WIARDA**
- "Decidí que la aventura era la mejor manera de aprender a escribir".
   LLOYD ALEXANDER
- "El gran placer de la vida es hacer lo que la gente dice que no puedes".
   WALTER BAGEHOT
- "El mundo es un libro y aquellos que no viajan solo leen una página".
   SAN AGUSTÍN
- 6. "Es el viaje y no el arribo el que importa".

T. S. ELIOT

- 7. "La aventura no está fuera del hombre si no está dentro".

  DAVID GRAYSON
- 8. "La vida es una gran aventura o nada".

**HELLEN KELLER** 

 "Las personas viajan a destinos distantes para observar, fascinadas, el tipo de gente que ignoran cuando están en casa".
 DAGOBERT D. RUNES

10. "Los trabajos llenan tu bolsillo, las aventuras llenan tu alma".

JAIME LYN BEATTY

- 11. "Me di cuenta rápidamente que no hay viajes que nos lleven lejos a menos que se recorra la misma distancia en nuestro mundo interno que en el exterior".
  - **LILLIAN SMITH**
- 12. "Ni yo ni nadie puede recorrer ese camino por ti. Habrás de recorrerlo tú mismo". WALT WHITMAN
- 13. "No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente". VIRGINIA WOOLF
- 14. "No todos los que deambulan están perdidos". J

. R. R. TOLKIEN

 "No vayas donde te lleve el camino. Ve donde no hay ninguno y deja un rastro".
 RALPH WALDO EMERSON  "Prefiero poseer poco y ver el mundo, que poseer el mundo y ver poco".

#### **ALEXANDER SATTLER**

17. "Sé valiente en la búsqueda de lo que enciende el fuego a tu alma".

#### JENNIFER LEE

18. "Si crees que la aventura es peligrosa, prueba la rutina; es letal".

#### **PAULO COELHO**

19. "Si no puedes vivir más tiempo, vive más profundo".

#### **PROVERBIO ITALIANO**

20. "Si te asusta, podría ser bueno intentarlo".

#### **SETH GODÍN**

21. "Si te sientes perdido en el mundo es porque todavía no has salido a buscarte".

#### **NELSON MOCHILERO**

22. "Siempre parece imposible... hasta que se hace".

#### **NELSON MANDELA**

23. "Solo aquellos que arriesgan ir demasiado lejos posiblemente puedan descubrir qué tan lejos pueden llegar".

#### T.S. ELIOT

24. "Un viaje se mide mejor en amigos que en millas".

#### TIM CAHILL

25. "Viajar es lo único que compras que te hace más rico".

#### **ANÓNIMO**

26. "Viajar te hace darte cuenta de que no importa cuánto sepas, siempre hay más que aprender".

#### **NYSSA P. CHOPRA**

27. "Viajar y cambiar de lugar revitaliza la mente".

#### **SÉNECA**

28. "Vivimos en un mundo maravilloso que está lleno de belleza, encanto y aventura. No hay fin a las aventuras que podemos tener, si solo las buscamos con los ojos abiertos".

#### JAWAHARLAL NEHRU

29. "Yo no soy un aventurero por elección, sino por el destino". VINCENT VAN GOGH



#### EL VALOR DE RESIGNIFICAR EXPERIENCIAS FINANCIERAS



odos hemos tenido una historia de terror alrededor del dinero, ya sea porque tomamos una decisión errada o porque dejamos de hacer algo que debíamos. Los sentimientos alojados en nuestra mente alrededor de ese hecho, con frecuencia no nos dejan avanzar. En esta oportunidad hablaremos acerca de la resignificación de las experiencias y cómo convertir problemas en aventuras.

Siempre he sido una persona decidida, mostrando con claridad lo que quiero y dejando que la vida me muestre el camino. Pero una vez me vi tomando una decisión que me tomó 2 años afrontar, y fue el haber aceptado un curso de inglés que me ofrecieron en un stand en el metro, hace veinte años atrás. Cuando me di cuenta lo que estaba haciendo, quise remediarlo, pero ya era muy tarde y no había forma

en que me regresaran el dinero. Durante un tiempo me sentí culpable porque sentía que había derrochado un dinero en un mal curso de inglés que acepté sin mayor análisis. Hasta que entendí que esa experiencia debía resignificarla para poder volver a usar mi tarjeta de crédito sin miedo.

#### ¿Qué es la resignificación?

La resignificación es un término psicológico que significa darle un nuevo significado a hechos del pasado, a partir de la comprensión que hacemos de ella en el presente. De alguna manera es usar la consciencia y madurez que tenemos en el presente, para tomar una experiencia de nuestra vida y verlo con nuevos ojos que nos permita comprenderla para que ya no nos pese.

## ((Si vemos la vida como una aventura, nos daremos cuenta que detrás de cada decisión financiera, hubo un entusiasmo inconsciente al cual fuimos fiel".

Cuando resignificamos, entramos en un estado de paz con ese yo del pasado, que en su inocencia y/o ignorancia, tomó decisiones que llevaron a resultados insatisfactorios. Al final, quien resignifica puede estar en paz con sus vivencias y dejar de vivir con el miedo de que se repita.

#### Resignificando experiencias financieras

Tal como indiqué al inicio, tenemos muchas vivencias que catalogamos como errores y que nos genera una carga emocional. Si tienes alguna situación así en tu vida, es hora de darle un nuevo significado para que avances con confianza.

EL término más común dentro del mundo financiero, es el de riesgo. Cuando nos arriesgamos en exceso, entramos en una zona donde tensamos nuestras capacidades, y muchas veces nos quedamos en el aire. En mi caso fue aceptar un contrato de un curso de inglés que realmente no quería y que me tocó pagar durante dos años. Algunas personas tienen negocios que se van a quiebra, o asumen compromisos financieros en calidad de fiador, o prestan un dinero que no vuelven a ver nunca más. Sea cualquiera de estos casos, estamos hablando de que tomamos un riesgo por encima de lo que estábamos dispuestos a aceptar.

Cada vez que nos lanzamos a hacer algo nuevo, nos han dicho que es peligroso. Esa idea proviene de los miedos de sobrevivencia de nuestros padres, pero de niños sabemos que cada vez que nos arriesgábamos en un juego, la sensación nunca fue de miedo, sino de entusiasmo. Crecer es asumir entonces la aventura de nuestra vida, atrevernos a hacer cosas diferentes, donde la mayoría de las veces saldremos airosos, y alguna vez tendremos resultados inesperados.

Esa decisión financiera riesgosa que no tuvo el resultado que tú esperabas, fue tomada por esa parte de ti que sabe que la vida es una aventura. Hazte responsable, pero también celebra al niño interior que se atrevió a arriesgarse.

Si vemos la vida como una aventura, nos daremos cuenta que detrás de cada decisión financiera, hubo un entusiasmo inconsciente al cual fuimos fiel. La idea no es, entonces, evitar el riesgo, sino relacionarnos con él sanamente, conocerlo, comprenderlo y aprovecharlo conscientemente. Porque lo único que es seguro hoy, es la incertidumbre.







GARANTÍA DE 15 DÍAS

#### EN ESTE TALLER LOGRARÁS:

- Reconocer el ser inversionista que está dentro de ti para que desarrolles la confianza que requieres.
- Comprender cómo se viven las inversiones en tu entorno y cómo influye en tus decisiones cotidianas.
- Conectar con los elementos de motivación interna que te permitirán crear un plan de inversiones congruente.
- Aprender las estrategias de inversiones más importantes para reducir los riesgos en el mercado financiero.

INSCRÍBETE AQUÍ

armoniaf.com/formacion

# TALENTO EN ABUNDANCIA

#### CADA VIDA ES UNA AVENTURA



staba allí tendida en una camilla que parecía una mesa de masajes.

Tenía una almohada confortable y me sentía relajada. Recuerdo escuchar las palabras de Pat Longo, una conocida sanadora espiritual quien entrenó a la famosa "Long Island Medium" que ahora tiene su propio show de televisión en los Estados Unidos. Pat era la persona haciéndome la regresión... 10, 9, 8, 7, 6... "Ahora estás frente a un espejo y te estás viendo.

El espejo te muestra muchas versiones de ti. Elige una y dime que ves", me dijo. Allí estaba yo, una pequeña de 10 años correteando cerca del establo donde estaba escondido mi hermano menor. Yo lo había dejado allí para esconderlo de nuestro padre, un hombre bueno pero que se enfadaba con facilidad. Podía sentir que le teníamos mucho miedo y yo me encargaba de proteger a mi hermanito. De pronto salté a otra escena.

**((Goza y aprende bien de cada aventura que elijas, es decir, de cada vida, pon atención a las señales en el camino para que al final de cada vida tu alma avance con más facilidad**".

Estaba vestida con un traje bellísimo de la época de la fiebre del oro en los Estados Unidos, al menos eso creo. Era la misma vida y me veía bajando las escaleras de caracol gigantes en una casa lujosa, en la cual se hacía una fiesta en mi honor para despedirme. Mi padre me enviaba en un largo viaje a Europa a estudiar. Parece que siempre me ha gustado estudiar y aprender, y la verdad, se me vienen muy bien aún en esta vida.

Esta fue solo una de las vidas que pude accesar en esta regresión a la que me sometí. Antes de experimentarla siempre sentía que encarnar tenía mucho sentido. Para mi no es posible creer que solo somos carne y hueso, y que al final de nuestra vida todo desaparece porque solo somos materia. Había leído el libro de Brian Weiss el autor de Muchas vidas muchos sabios hacía muchos años en Colombia, y aquel libro me había dejado una inmensa intriga que una década después terminaría en mi primera regresión.

Después de esta experiencia, comprendí que cada vida es una inmensa aventura. Que somos nosotros quienes en parte decidimos venir cada vez acá y utilizar este vehículo de la encarnación para darle color y alegría a nuestra alma, aún más a través de las lecciones que recibimos mientras encarnamos en una vida. Por eso, cada vida es como una

aventura, y si a esto le sumas que al nacer olvidas a qué viniste, entonces el proceso se vuelve todavía más impredecible, como un rodeo.

Sabes que antes de que se abra la puerta para dejar salir al potro salvaje tu objetivo es estar encima de su lomo el tiempo más largo que puedas. Pero en el proceso, la puerta se abre y tu entrenamiento se vuelve instintivo porque no hay ni un segundo de espera para pensar en el siguiente paso. Es como si algo que no sabes te guiara, y eso es precisamente lo que sucede en cada aventura que vives a través de las vidas que encarnas. Como en el rodeo, la próxima vez que montes el potro salvaje tendrás más experiencia, y tus instintos te permitirán tener un rodeo más suave y duradero. Así es cada vida. Esas lecciones que aprendes en cada aventura o vida, se quedan contigo en tu memoria celular para que las uses de manera efectiva en tu nuevo rodeo.

Por eso goza y aprende bien de cada aventura que elijas, es decir, de cada vida, pon atención a las señales en el camino para que al final de cada vida tu alma avance con más facilidad y gozo hacia una nueva. Todas las herramientas necesarias vienen contigo porque encarnas con tus talentos, y son ellos los que te facilitan cada una de tus vidas.



### ¿SABES CÓMO LLEGAR?



e niño, muy a menudo escuché: "Preguntando se llega Roma". ¿Y si Roma simbolizara ese lugar al que toda la vida quisiste llegar? Ser una persona más próspera, desarrollarte en tu vocación, ser un mejor padre o simplemente tener una vida en paz, lejos de los vaivenes cotidianos.

¿Te has preguntado cómo llegar a Roma? Muchas veces sabemos a dónde queremos ir, pero no sabemos dónde queda y, en consecuencia, tampoco hemos hecho un mapa para llegar. Y el tesoro sigue allí, escondido, esperando ser descubierto.

Hacer las preguntas correctas te dará las respuestas seguras para abrir el camino directo hacia tus metas. Cada decisión que tomes en el camino, te dejará más y más cerca de tu propósito.

En general, asumimos las preguntas y evadimos las respuestas. Así, vamos por la vida en piloto automático y, cuando llegamos, nos damos cuenta de que no estamos donde pensábamos llegar.

## **(**(Hacer las preguntas correctas te dará las respuestas seguras para abrir el camino directo hacia tus metas. Cada decisión que tomes en el camino, te dejará más y más cerca de tu propósito".

Cuando te pongas una meta, pregúntate: ¿Sé adónde quiero ir? Identificar lo que realmente quieres es poner un punto claro en el mapa de tu vida, para diseñar el camino que comenzarás a caminar.

Cuando te preguntaste si era suficiente o si lo merecías, ¿tu respuesta fue afirmativa? ¿es tu meta un deseo verdadero o una forma encubierta de complacer a alguien?

Cada decisión que tomes, ¿te acercará a lo que deseas o será un consuelo provisorio? ¿estás dispuesto a tomar responsabilidad de los cambios que exigirá esta nueva experiencia en tu vida? ¿estás decidiendo a favor de tu crecimiento y evolución o solo para esconder alguna inseguridad? ¿estás realmente abierto a recibir lo que pides? Preguntas como estas te liberan de las agendas encubiertas por el miedo, haciendo que la experiencia se convierta en una aventura fácil y entretenida.

Además, te permiten estar conectado al destino final, sin tentarte a elegir un atajo que finalmente te llevará a otro lugar. Todo lo que pides te es dado. ¡Siempre! Tienes acceso al Universo en su totalidad.

No obtener lo que quieres es como ganar la lotería y no ir a buscar el premio porque desconoces el camino.

Es momento de hacerte las preguntas correctas para quitar el disfraz a esas decisiones que inconscientemente has tomado y que te alejan, cada vez más, de tu máximo potencial.

Estamos aquí para ser felices, para disfrutar de la abundancia cada día y compartirla con quienes estén a nuestro lado. Esta semana observa aquello que esté pendiente y hazte nuevas preguntas para escuchar respuestas diferentes. A veces la simpleza de una pregunta como: ¿es realmente esto lo que quiero?, alcanza para revelar lo mejor para ti.

Tomado de: 52 semanas para vivir en la zona







GARANTÍA DE 15 DÍAS

#### **ESTE TALLER ES PARA TI SI:**

- · Creciste en un entorno familiar sobreprotector.
- · Creciste en un entorno familiar de abandono.
- · Sientes un terrible temor al rechazo social.
- · Viviste una traición que aún no has superado.
- Te sientes inseguro en la economía de tu país.
- Te cuesta vender, negociar, invertir o arriesgar.

🚺 INSCRÍBETE AQUÍ 📙

armoniaf.com/formacion



#### LA AVENTURA DE CONFIAR EN LA VIDA

Si hoy desapareciera ante tus ojos todo lo que conoces, ¿te sentirías confiada y seguirías con tu vida?

Puedo asegurar que en este momento hay algún gesto de confusión en ti. Si es así, lo celebro, pues eso me permite plantearte la idea que relaciona tu identidad con lo que tus sentidos captan.

Dicho de otro modo, crees que eres lo que haces y lo que tienes. Como consecuencia, piensas que ser feliz depende de que logres ciertas metas. Además, de cuánto puedas mantener en el tiempo dichos resultados.

Lamento informarte que, sin importar tus esfuerzos para evitarlo, todo en este mundo está destinado al constante cambio. Aquello que es inmutable está dentro de ti. No lo ves, ni lo puedes tocar, solo sentir la certeza de que está allí.

Si esta idea te resulta demasiado extraña, entonces te invito a examinar el concepto que tienes de vida. Para la mayoría vivir significa construir medios que le permitan satisfacer sus deseos. A través de un empleo, negocios, relaciones o cualquier aspecto que les permita «hacer realidad sus sueños».

No obstante, muchos asocian este proceso al sacrificio, esfuerzo y pérdida. Sosteniendo creencias como que sin esfuerzo no hay ganancias. O pensar que lo que fácil llega, fácil se va.

Pero todo esto tiene un origen profundo: la desconfianza en la vida. Esto significa que constantemente piensas que estás en peligro o en riesgo de perder. De un momento a otro lo perderás todo, y por lo tanto, necesitas estar a la defensiva para proteger lo que te importa.

Con este punto de vista, estás excluyendo algo. La única persona que puede hacerte daño eres tú misma, a través de tus creencias. Es por esto por lo que confiar en la vida se convierte en una aventura.

La confianza tiene que ver con aceptar que cada suceso es para tu beneficio. Incluso si no te gusta. También de darle más valor a lo que hay dentro de ti en vez de lo que puedes comprar. Es la decisión de no sacrificar tu paz mental en ninguna circunstancia.

Entregarse a la vida es una aventura. Requiere de valentía, confianza y claridad. Eres quien fija el camino a seguir. Escucha tu corazón y acertarás.

Que juntos recordemos la paz en cada paso.



# LA VIEJA MEDICINA DEL FUTURO

#### **LEY DE ORO**



n ciertas circunstancias, todos experimentamos sentimientos de inadecuación, de ser víctimas de tratos injustos, y nos sentimos no recibidos ni entendidos, esperando que alguien nos comprenda. Todos queremos ser escuchados, respetados y comprendidos. Y al no recibirlo, justificamos el no escuchar, el no respetar y el responder violentamente también ante lo que sentimos es violencia.

Pero no vamos a llegar a sentirnos bien con nosotros mismos imitando la vida de otro, o tratando de ser o de lograr las cosas como lo hace aquel ni mucho menos, si nos comparamos con otros. Tenemos que reconocer nuestra propia y única realidad, esa que a los diez años nos hizo tener que trabajar, convertirnos en jefe de familia y criar a mis hermanos o la que hizo que, a los cuarenta años, fuese que comenzara a tomar consciencia de codependencia y a tomar control de mi vida. Son dos experiencias totalmente distintas, no es uno bueno ni el otro malo, cada uno trae sus propias dificultades. A lo mejor el primero, se convierta en un adulto precoz por no haber tenido infancia, mientras el otro vivió toda su vida como un niño sobreprotegido y no ha terminado de madurar aún.

## **(**(El primer paso hacia la sanación es dejar de buscar a quién echarle la culpa y asumir responsabilidad de nuestra vida, de nuestras acciones y de lo que nos acontece".

A cada quien le toca vivir circunstancias particulares, particularmente difíciles o propicias en algún sentido, por lo cual uno podría convertirse en millonario a los treinta años y el otro estar quebrado a los cuarenta. Pero también, uno podría estar amargado mientras el otro se maneja alegremente. Lo cierto es que ninguno de los dos está mejor que el otro; cada cual tuvo la oportunidad de desarrollar fortalezas y debilidades diferentes. Por eso se dice que: "Cada uno da lo que recibe, luego recibe lo que da". ¿Cómo puede escuchar, respetar y comprender quién no ha recibido amor? Necesitamos sanar. Alguien debe ser el que escuche, alguien debe ser receptivo, dar amor y comprensión. Así que tenemos que cortar este círculo vicioso.

El problema es que buscamos fuera lo que tenemos adentro. Cuando una mano se extiende para pedir, la otra debe salir a su alcance para detenerla, entrelazar los dedos, estrecharla y decirle: ¿para dónde vas? ¡Estoy aquí para ti! YO SOY el entendimiento y la comprensión. No podemos esperar que otros nos conozcan si yo no me conozco, que otros nos acepten si yo no me acepto, que nos comprendan si no me comprendo. En cada uno de nosotros se encuentra la fuente de la comprensión, del entendimiento y del amor. La comprensión Soy Yo, el entendimiento Soy Yo. Todo el que espere ser oído, escuchado y entendido, debe primero aprender a oír, a escuchar y a entender.

Es la Ley de Oro: "da lo que esperas recibir". No podemos esperar entendimiento de quien no ha recibido comprensión. Hay que dar para recibir, de esta manera, creamos en el otro las condiciones y la disposición para retribuirnos con amor, lo que con amor le hemos dado. El primer paso hacia la sanación es dejar de buscar a quién echarle la culpa y asumir responsabilidad de nuestra vida, de nuestras acciones y de lo que nos acontece. En un nivel superior debemos ser también responsables del 50 % de lo que nuestras actuaciones repercuten en cualquier situación, y en un nivel más superior todavía, tenemos que hacernos responsables del 100 % de lo que ocurre, porque somos capaces de transmutar lo negativo en positivo y de conducir la historia.

Quien es consciente y responsable debe ser responsable por quienes aún no lo son. Ese es el papel que cumplen los sanadores y los maestros en el mundo, sanar y brindar amor a quienes carecen de ello. Mostrarnos el camino para que cada uno encuentre la puerta abierta que nunca se ha cerrado en nuestro interior, la fuente del amor y de la comprensión.

YO SOY el entendimiento y la comprensión en todos los seres y en todas partes.

Fuente: Camino del Arco Iris



Dr. Efrain Hoffmann

Médico, Escritor, Astrólogo, Músico, Actor. Fundador de la Hacienda La Concepción Centro de Sanación

® www.drefrainhoffmann.com

## SANACIÓN INTEGRAL

## INO RISK -NO FUN! ISIN RIESGO NO HAY DIVERSIÓN!

((Si vas al encuentro de lo desconocido; si le das la cara, es ahí donde encontrarás la satisfacción y la plenitud, si lo evitas estarás atrapado".

a práctica de deportes extremos, aventurarnos a nuevos horizontes, viajar en avión y conocer nuevos países, comenzar un nuevo empleo, fundar una nueva empresa. En fin, cumplir tus sueños.

Para muchos es algo fácil, para otros, motivo de noches sin dormir, tratando de encontrar una solución; tratando de vencer al miedo a la aventura.

Ese sentimiento que nos quiere proteger; pero que cuando se trata de realizar los deseos de nuestro corazón nos bloquea, nos impide avanzar: el miedo.

Darle la espalda y aplazar tus proyectos y deseos no es una opción acertada; hay que hacerse consciente de este miedo, para soltarlo, si huyes te perseguirá y ahí si no tendrás escapatoria.

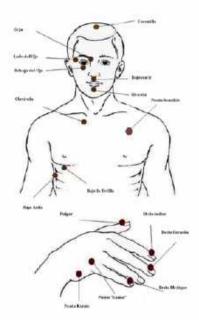
Si vas al encuentro de lo desconocido; si le das la cara, es ahí donde encontrarás la satisfacción y la plenitud, si lo evitas estarás atrapado. Hoy te vengo a dar a conocer una excelente terapia de autoayuda: El Tapping. Con la que podrás tener la oportunidad de transformar esta emoción que te perturba por paz en tu corazón y hacer posible tus sueños.

Es una terapia profiláctica de autoayuda que puedes aprender y aplicar en cualquier situación, de esta manera, ayudas a tu cuerpo en su proceso autosanador.

Nunca va a sustituir a un médico, pero sí puede ahorrarnos mucho sus visitas.

Nos ayuda a remover las emociones "negativas", reducir o eliminar el dolor, implementar metas positivas.

Es una terapia que combina la psicología y la dígito puntura o sea mientras te golpeas suavemente los puntos de los meridianos, vas a enfocarte en tu problema, esto va a eliminar el cortocircuito: que es un bloqueo emocional, se restaura el equilibrio cuerpo mente lo cual es esencial para una buena salud y la curación de enfermedades.



La causa de todas las emociones negativas es un bloqueo en el sistema energético del cuerpo. Cuando golpeas esos puntos meridianos; se desbloquea la energía estancada que es la que provoca los diferentes trastornos de salud.

#### ¿Cuándo se aplica la técnica?

Esta técnica se utiliza para ayudarnos a tener una vida libre de decepciones, miedos, de emociones preocupantes que nos oprimen: odio, ira, rabia, envidias, miedos existenciales, a envejecer, o al futuro, a los aviones, a las alturas y muchos otros trastornos. ¿Has tenido algunas de estas emociones que te frenan?

Pues ahora tienes la oportunidad de liberarte para siempre y emprender esa aventura que te ilusiona.

#### ¿Qué son los Meridianos?

Son líneas de energía que se despliegan debajo de la superficie del cuerpo. Con puntos específicos especiales. Se pueden medir o probar con instrumentos especiales, tienen un inicio y un final. Están en pares a ambos lados del cuerpo, por delante y por detrás.

Con el Tapeo suave de los diferentes puntos específicos en la cabeza, cara, manos, la energía vuelve a fluir y lo "negativo" desaparece.

#### ¿Cuáles son los puntos a golpear?

En la Ilustración puedes ver los diferentes puntos dibujados. Son los puntos básicos de Tapping y se usan siempre. En cambio, los puntos de los dedos son opcionales.

Primero vas a nombrar el tema que te preocupa y vas a ver en una escala de 0 a 10 cual es su intensidad.

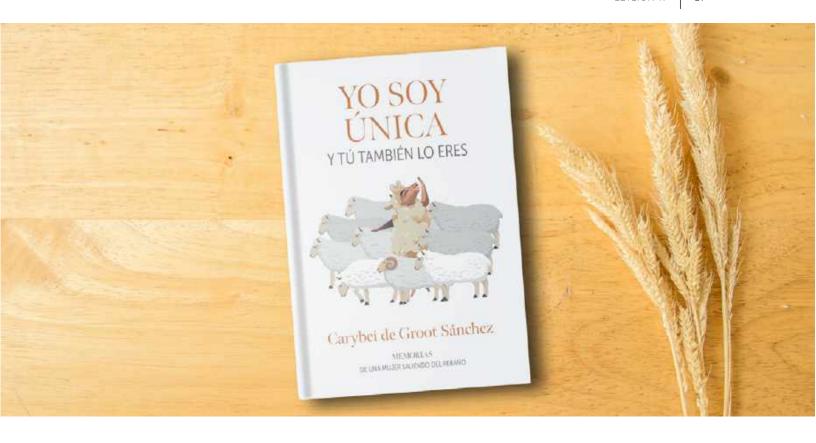
Luego vas a repetir 3 veces masajeando el punto sanador: 2 cm debajo de la clavícula del lado izquierdo:

A pesar de que (tema que te afecta) me amo y me acepto tal y como soy.

Luego golpeas los puntos repitiendo la frase: Este (tema que te causa malestar) hasta sentirte bien.

Hazlo cada día.





## **YO SOY ÚNICA**

uando creamos alguna convocatoria, siempre nos enfocamos en la parte logística y que no ocurra ningún percance, pero poco concientizamos el efecto de lo que generamos en los demás. En esta oportunidad tengo el placer de compartir un resumen del libro de alguien a quien vi florecer, y cuyo mensaje es valiosísimo para muchas mujeres. Se trata del libro de Carybei de Groot Sánchez, llamado igual que su podcast: Yo Soy Única.

¿En qué momento nos perdemos las mujeres? Esa pregunta la discutía con Grace en México a finales del 2021, cuando concientizábamos ese comportamiento tóxico evolutivo que nos trajimos las mujeres, de vivir para otros y abandonarnos en el camino. Justamente de eso trata este libro maravilloso, del camino reflexivo de una mujer poderosísima que una vez decidió salirse del rebaño y crearse la vida que se merece.

**(**(La "Sologamia" tal como lo define Carybei, es a mi juicio ese destino al que llegamos todos cuando alcanzamos esa madurez de adultos autosustentables".

El libro tiene en total 26 capítulos, que te llevan en un paseo por la vida de la autora, que no se diferencia en mucho a la vida de las mujeres de nuestra sociedad actual: las ilusiones de una vida plena en familia desde muy temprano, el choque con la realidad de lo que elegimos, la capacidad de resiliencia ante un entorno retador y el valor de retomarnos conscientemente a nivel emocional, física y espiritualmente.

Cuando hablamos de relaciones, poco nos cuentan acerca de comprometernos con nosotras para toda la vida, y crear esa independencia emocional que es la clave de relaciones sanas, en la casa, en la calle y con los nuestros. La "Sologamia" tal como lo define Carybei, es a mi juicio ese destino al que llegamos todos cuando alcanzamos esa madurez de adultos autosustentables. Son muchos los tropiezos que vamos dando, pero elegir salir del rebaño para tomar decisiones conscientes, es el principal mensaje de Soy Única.

Si alguna vez te has conseguido en una situación donde estás cansada de encajar, adaptarte, tolerar y hasta aguantar, seguramente este libro te va a servir de apoyo para darte cuenta que no estás sola en el proceso del autoconocimiento, y que llegarás a ese punto del cual no cuentan los cuentos de hadas ni la sociedad educa al respecto.

Actualmente Carybei conduce el podcast del mismo nombre del libro, donde comparte temáticas integrales para mujeres mayores de 50. Se considera: "una mujer despierta, enamorada de sí, de la vida, de sus hijos y de su esposo, enamorada del amor". Su postura de sanación lo asemeja como un mandala, donde puedes iniciarlo desde lo más profundo o desde lo más externo, pero donde lo importante es recorrer el camino que te lleve a ese ser único, completo y amoroso, que eres tú.

Yo Soy Única puedes adquirirlo en Amazon.

El Podcast "Yo soy Única" lo consigues en YouTube, Spotify y las otras plataformas de podcast.







GARANTÍA DE 15 DÍAS

#### **ESTE TALLER ES PARA TI SI:**

- Has tenido una vida de limitaciones materiales.
- · Llevas años luchando por un mejor futuro.
- Has estudiado de todo y no ganas lo suficiente.
- · Ayudas a todo el mundo menos a ti mismo.
- · Te molesta que nadie valore el esfuerzo que haces.
- · Sientes que a otros les va bien y trabajan menos.

I INSCRÍBETE AQUÍ !!

armoniaf.com/formacion





### LA LIBERTAD DE SER TÚ MISMA

I ser la única especie libre sobre la tierra nos otorga un privilegio especial y, simultáneamente, la responsabilidad de no hacer mal uso de nuestra libertad. Si queremos ampliarla, comencemos a reducir nuestras necesidades, recuerda que mientras menos necesites, más libre serás.

Recuerda que la mujer dormida es víctima de su libertad; la vida es un buffet, mira atentamente lo que eliges y la cantidad precisa, excederse es indicio de vulnerabilidad e inseguridad.

Te propongo comenzar a despedirte de todo lo que no necesitas, ya sabes que ninguna adicción es recomendable, ten cuidado en este tiempo, mira cómo las nuevas generaciones se están volviendo adictas a la tecnología mientras muchos adultos permanecen adictos al trabajo y muchas mujeres generan dependencia emocional, que les impide ser felices, sin estar acompañada, soportando para ello incluso malos tratos y conductas agresivas de sus compañeros.

**((**Vivir es elegir, el resto es vivir los efectos colaterales de cada elección, por ello, uno de los más importantes aprendizajes es el tomar buenas decisiones".

Sabes también que no existe un destino, una ruta predeterminada, que disponemos de un libre albedrío que nos habilita para elegir. Vivir es elegir, el resto es vivir los efectos colaterales de cada elección, por ello, uno de los más importantes aprendizajes es el tomar buenas decisiones, al final nuestra vida solo es la consecuencia de las opciones que tomamos a lo largo de toda nuestra existencia.

El libre albedrío nos da la posibilidad de elegir cómo queremos vivir, más aún ahora que ya sabes que no nacemos humanos, que ni siquiera naciste mujer, que lo femenino es mucho más que la mera anatomía y fisiología.

En esta ruta de crecimiento y aprendizaje, identifica bien lo que necesitas y aquello que no te hace falta. Toda mujer que está despertando precisa tiempo para ella, el aprendizaje de las competencias existenciales que le harán falta, crecer a su manera, vivir como ella ha elegido y disfrutar de una soberanía existencial a su estilo.

De esta manera, tu libertad será preservada y tu vida se convertirá en una danza de oportunidades y posibilidades. No permitas que te atrapen en ninguna de las variantes contemporáneas que esclavizan a las personas que no están alertas como felinos.





## APRENDIZ EN ARMONÍA FINANCIERA

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL ONLINE

Más detalles en:

armoniaf.com/aprendiz



n esta edición de Financieros con alma, tendrás la oportunidad de conocer a Andrés Mórtola, coach financiero ecuatoriano con más de 20 años de experiencia en educación financiera, asesoría a emprendedores en proyectos de innovación y otros temas asociados al dinero.

Él es ingeniero comercial de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, con maestría en Gerencia Educativa de la Universidad Particular de Loja y un MBA de la Escuela de Negocios ESPAE. Es encargado de la capacitación de clientes en educación financiera de una entidad del mercado financiero. Además, lidera el programa de radio Money Coach por Radio Forever 92.5 FM y trabajó durante un tiempo en la Bolsa de Valores de Guayaquil, en el área de operaciones. Adicionalmente, ha participado y organizado congresos mundiales de finanzas personales.

Esperamos que disfrutes la entrevista en donde Andrés cuenta con transparencia y emoción cómo ha sido su historia dentro del mundo del dinero. Una historia motivadora que nos recuerda la importancia de ser perseverantes y de confiar en nosotros mismos.

#### **Andrés Mórtola:**

"La espiritualidad es algo que debemos alimentar a diario"



¿Cuánto tiempo llevas dedicado al mundo de las finanzas y qué te motivó a elegir esa profesión?

Tengo más de 20 años dedicado al mundo de las finanzas colaborando como profesional en diferentes empresas; pero en el 2009 descubrí la vocación de ayudar en el manejo de las finanzas personales y finanzas para emprendedores. Lo que me motiva es la satisfacción de poder ayudar a las personas en algo que, para mí, es fácil de entender.

Para el 2009 ya había empezado más de 11 emprendimientos con resultados que, no me gusta decir "negativos" sino con profundos aprendizajes, hasta que me hice la pregunta, ¿en qué soy bueno? Pues, en entender finanzas y en ayudar a las personas; es así cómo decidí lanzarme a educar en finanzas personales y en emprendimientos como nuevo proyecto de vida.

¿Qué es lo que más te atrae del sistema financiero y por qué?

El sistema financiero es una ciencia, solo con descubrir "el poder del interés compuesto", sabes que puedes cambiar muchas vidas, para

## **(**El dinero forma parte de nuestra vida, no lo podemos dejar a un lado, si lo hiciéramos andaríamos sin una pata en nuestra mesa".

bien, si lo usas a tu favor, para mal si la gente vive endeudada. Entonces, desde mi punto de vista, el sistema financiero debe ser estudiado por todos y aunque yo tenga 20 años de financiero, cada día aprendo de otros colegas, desde la parte espiritual o técnica, actualmente con las criptomonedas, blockchain, NFT, donde hay que estar actualizado.

¿Qué propósito cumple el dinero en tu vida?

El dinero me ayuda a cumplir metas personales, por ejemplo, este año mi hija está estudiando en el exterior y eso me emociona y me satisface; si no fuera por el dinero no pudiera cumplir este objetivo. El dinero es una herramienta que me ayuda a lograr cosas positivas para mí y mi familia.

¿Qué pesa más en tu balanza personal: ¿el trabajo, los ingresos o tus relaciones profesionales?

Me gusta mucho mi trabajo y eso me lleva a pasar mucho tiempo dedicado al mismo; mi trabajo se relaciona directamente con mis ingresos. He comenzado a tener una sinergia que antes no lo entendía, pues estaba enfocado era en generar ingresos, cuando debe ser es al revés, mi propósito me ayuda a generar ingresos. Por otro lado, mis relaciones profesionales no las he dejado de cultivar, pues para mí el networking me ha dado la mano para lograr objetivos.

Si en algún momento de tu vida has tenido dificultades económicas, cuéntanos qué te ayudó a superar esa situación.

Sí he tenido dificultades económicas y lo que me ayudó a salir de ellas, fue el enfoque y el trabajo. A veces uno cree que no podrá salir de esos problemas, y las emociones te invaden de tristeza. A mí un tema que me ayudó, fue educarme más en finanzas y cuando hablo de finanzas no solo me refiero a los números (porque eso ya lo sabía), me refiero a la parte emocional de las finanzas, a la riqueza consciente que siempre Joselyn nos habla, para mí fue un nuevo descubrir de cómo manejar la riqueza.

Me enfoqué en mi proyecto de educación financiera; y aunque me venía el pensamiento, ¿cómo alguien con problemas financieros puede ayudar a otros?, sabía, que estaba en el camino de equilibrarme financieramente y que lo que estaba realizando ayudaría a otras personas; en ese momento no tenía una mentalidad tan fuerte, algo que me ayudó mucho fue el libro "El efecto compuesto" de Darren Hardy, pues sabía que, implementando hábitos, más constancia y trabajo, alcanzaría mis objetivos.



¿Crees que el tema financiero tiene alguna asociación con la espiritualidad? En caso afirmativo, cómo los relacionas entre sí. ¿Cuál es el punto de encuentro?

Creo que sí; el dinero es una herramienta que nos permite primero cubrir nuestras necesidades primordiales, así sea que vivamos en el minimalismo. Por otro lado, la estabilidad espiritual-emocional tiene una relación directa con nuestras finanzas porque, más que un punto de encuentro, es un punto de equilibrio.

 En una frase, qué es para ti la espiritualidad y qué importancia tiene en tu vida.

Es la conexión y paz que tengo conmigo mismo y es muy importante en mi vida, porque es un motor que se debe alimentar a diario, es nuestra esencia como humanos.

¿Cuál ha sido la experiencia espiritual más interesante que has tenido en tu vida? ¿Por qué?

Pues he tenido muchas y las tengo todos los días, por ejemplo cuando aprecio a la humanidad, a mi familia, al amor que existe en este mundo; puede sonar muy cursi, pero me refiero al amor que todos sacamos a diario, con nuestra familia, amigos, clientes, en lo cotidiano, el desayuno que nos prepara nuestra mamá, desde un saludo, una buena atención, un mensaje de empatía cuando pasa algo malo, para mí son experiencias espirituales; los detalles que dejamos de percibir en nuestra vida; nos falta a veces ser más consciente.

¿Cuál es tu práctica, guía o herramienta espiritual de preferencia y por qué?

Pues yo tengo varios espacios donde me vuelvo espiritual. Cuando viajo, salgo a pasear, a caminar, observo los detalles que tiene la vida, las relaciones en familia, el cuidado de una madre a su hijo, el cariño de un perrito a su dueño, cuando hago oración en las noches, agradeciendo lo que tengo, las personas que me acompañan, los momentos buenos y malos del día.

Y tengo también un momento extraño de espiritualidad cuando escucho música, me conecto a otro mundo, y aunque no lo crean soy metalero, por alguna razón me lleva a un nivel de meditación.

¿Qué le recomendarías a esas personas que se cierran a lo financiero porque creen que es opuesto a la espiritualidad?

Es más fácil lograr objetivos si tienes de tu lado a la parte financiera. Por ejemplo, trabajé más de 10 años con una entidad religiosa donde aman a las personas, al prójimo, pero lo hacen con dinero, sin el mismo no se podría realizar, por eso hay una conexión directa entre la parte financiera para que sean sustentables con el tiempo y mantener un equilibrio.

El dinero forma parte de nuestra vida, no lo podemos dejar a un lado, si lo hiciéramos andaríamos sin una pata en nuestra mesa.

En esta edición, Andrés Mórtola nos mostró su historia, su visión de la espiritualidad y cómo, el dinero, puede ser un aliado en nuestra vida que nos permita lograr cosas positivas.

Recuerda que, en cada edición, presentaremos un alma financiera que dejará al lado los números, para mostrarnos su lado más sensible.

Pueden encontrar a Andrés Mórtola en su blog: www.andresmortola.com

Redacción: María E. Rodríguez



Suscribete GRATIS
www.armoniaf.com/revista



## CRISTIÁN SOSA:

"EL DINERO REPRESENTA LA SUTILEZA DE SENTIRME PLENO, DICHOSO Y FELIZ

ristián Sosa es un profesional de la ingeniería y el mundo holístico que nos demuestra que siempre debemos intentar trabajar en aquello que nos haga felices porque así nos sentiremos plenos y, desde esa plenitud, podremos impactar positivamente a los demás. La fuerza, la buena energía y la sed inagotable de conocimiento son rasgos que lo caracterizan en el desempeño de esa doble vida laboral.

En el campo holístico, cuenta con una formación impresionante en diversas terapias que van desde el coaching ontológico, tarot, constelaciones familiares, Thetahealing avanzado, reiki, sonoterapia con cuencos de cuarzo, Flores de Bach hasta la hipnosis. Esa amplitud de visiones sobre el cuerpo humano le permiten asegurar que, la salud, está directamente relacionada con nuestros pensamientos y con cómo gestionamos las emociones que se generan a partir de todo aquello que pasa por nuestra mente.

Te invito a leer, a disfrutar y a descubrir las enseñanzas de vida de nuestro invitado.

## **(**El conocimiento nos permite ser, encontrar nuestra verdadera esencia, quiénes somos, a qué venimos y por qué nos suceden las cosas".

¿Cómo se definiría brevemente Cristián Sosa y cuál siente que es su misión de vida?

Soy un ser muy sensible que percibo y analizo cada segundo lo que voy observando y gestiono mis emociones en función de mis pensamientos. No soy perfecto, eso sí, busco la simplicidad de la vida en su diario vivir.

¿Qué ha significado para ti compaginar la ingeniería industrial con el mundo holístico?

Ha resultado ser la mejor experiencia de mi vida porque la ingeniería me ha ayudado a desarrollar mi parte cognitiva estructurada y, el mundo holístico, me ha permitido desaprender eso que no soy para abrirme a un mundo infinito de posibilidades.

Ha sido una sinergia que ha desarrollado en mí un cerebro con mayor neuroplasticidad ya que por ser ingeniero no podía ver más allá de un cuerpo y, hoy en día, veo un cuerpo que tiene necesidades y vive en un alma que requiere de guías para evolucionar, transformarse, encontrar su propia verdad y así sentirse feliz, pleno, dichoso y con un bienestar integral.

¿Es posible que ambas profesiones se complementen? ¿Tus compañeros de ingeniería te han pedido tus servicios holísticos?

Mis compañeros antes de ser ingenieros son seres humanos y si se sienten estresados por distintos motivos, ellos se acercan a mí porque saben que encontrarán a alguien que no los juzgará y que tiene las herramientas holísticas para apoyarlos.

Siempre converso con ellos acerca de cuáles considero que serían las técnicas que podrían ayudarlos a solucionar su conflicto porque cada persona es única. La dinámica comienza con una simple conversación que busca la biodescodificación de su malestar hasta llegar al área de quiropráctica en donde muchas veces realizo el ajuste de su cuerpo y un masaje sutil para que se relajen y venga la reparación celular, la liberación de las contracturas física y de las cargas emocionales. Siempre les doy sugerencias de cambios de pensamientos, de la importancia de fomentar el ejercicio, de consumir suplementos alimenticios, entre otras recomendaciones.

Lo que busco es que su mente se expanda a crear cambios en su vida para que su cerebro produzca sustancias químicas en donde encuentren en paz y equilibrio. Todo tiene solución mientras se den la oportunidad de sanar con la medicina holística y sus diferentes enfoques.

## **((Cuido mis pensamientos porque sé que ellos originan emociones y siempre estoy creando elecciones que den alegría a mi cuerpo y a mi ser".**

El tema central de esta publicación es la aventura. ¿Cuál consideras que ha sido tu mayor aventura? ¿Qué aprendiste de ella? - ¿Te consideras un aventurero? ¿Por qué?

Soy un aventurero nato porque me he atrevido a hacer cosas que antes eran impensables. Una de ellas fue cómo mi cerebro se expandió al buscar mi verdadero propósito de vida. A veces creemos o pensamos que nacemos para realizar una sola cosa. Yo me identifico con una carta de tarot de Rider que se llama el loco porque siento que soy así, un aventurero que se lanza al vacío para la búsqueda de su propia verdad.

Mi mayor aventura ha sido descubrirme a mí mismo. Dentro de mis aventuras, por decirlo así, he podido servir y contribuir a mis semejantes con las diferentes técnicas que utilizo para mitigar enfermedades mortales, dolores, problemas emocionales y diferentes áreas de oportunidad para que quien requiera de mí, pueda recibir mi atención de la mejor manera posible.

Quiero destacar que yo no sano, solo utilizo la intención y la atención aunado al conocimiento que me permite mostrar una opción alternativa de sanación cuántica dimensional para todo aquel que, en su momento, busque ese camino de equilibrio y paz en su ser, en su cuerpo físico, mental y emocional.

Posees una formación impresionante en terapias como: tarot, constelaciones familiares, Scanner Biomagnético, biodescodificación, Thetahealing avanzado, Access Bars, reiki, sonoterapia con cuencos de cuarzo, Flores de Bach, hipnosis, entre otras. En base a todos tus conocimientos, ¿Cuál consideras que es la clave para mantener en buen estado nuestra salud emocional y física?

Busca dentro de ti y encontrarás las respuestas. El amor nace desde adentro hacia afuera. Si adentro no hay nada, afuera no encontrarás nada.

El conocimiento nos permite ser, encontrar nuestra verdadera esencia, quiénes somos, a qué venimos y por qué nos suceden las cosas. Todo es perfecto, no hay duda alguna, todo es para nuestro crecimiento, para poder transformarnos y expandirnos a la siguiente etapa de la vida.

Todo radica en nuestros pensamientos y sí nosotros gestionamos las emociones que nos producen esos pensamientos, podremos tener nuestra propia verdad. Nada es bueno, nada es malo, solo es parte del proceso de nuestra vida. Hay que seguir avanzando aunque tengas miedo, porque lo que paraliza al ser humano es el miedo.

¿De qué se trata la terapia de biomagnetismo en la que te has especializado y qué beneficios aporta?

El Biomagnetismo Médico Integral busca los campos magnéticos interferentes en el cuerpo, es decir, detecta microorganismos patógenos tales como: virus, parásitos, hongos y bacterias que están allí no para matarnos sino para hacer una reparación celular que permite que el cuerpo siga sano.

Se utiliza un rastreo completo en todo el cuerpo y se busca el desequilibrio que se produjo por una necesidad biológica no satisfecha. Una vez conseguida, se trata de manera física o a larga distancia impactando al cuerpo con magnetos de polaridad positiva o negativa para regularizar el ph. Lo que hacemos es buscar qué emociones originaron ese conflicto e identificamos malas energías y parásitos energéticos. Los resultados son realmente increíbles como tratamiento para todo tipo de enfermedades o padecimientos porque abarca el cuerpo físico, mental y emocional.

Hay una pregunta clásica en ArmoníaF y me gustaría que la respondieras: Si el dinero fuese una persona en su vida. ¿Cómo lo describirías, a quién (o qué) se parece y cómo sería tu vida cotidiana con él?

El dinero para mí representa la sutileza de sentirme pleno, dichoso y feliz. Si lo asocio a algo sería a la felicidad. Si yo estoy pleno, el dinero me acompaña siempre. Cuido mis pensamientos porque sé que ellos originan emociones y siempre estoy creando elecciones que den alegría a mi cuerpo y a mi ser.



Todo aquello que es incómodo simplemente lo transformo para que mi cerebro lo perciba como ligero y me de felicidad, segregando oxitocina. La felicidad me conecta a la dicha universal de la gratitud, a mayor gratitud, más regalos en tu vida.

¿Cómo manejas el tema del dinero y la espiritualidad? ¿Sabes ponerle el precio justo a tu trabajo tradicional y holístico?

El dinero me da bienestar, en el camino espiritual el dinero representa para mi cubrir mis necesidades básicas, todo lo demás, es vanidad. Siempre me cuestiono si realmente requiero tener o poseer algún bien. Hoy en día disfruto de una casa que me da comodidad, de un carro que me transporta pero finalmente solo son objetos.

En relación al costo-beneficio de una terapia busco contribuir a dar un servicio con las certificaciones acreditadas y un alto nivel de calidad. Les ofrezco una atención que está por encima del estándar tradicional porque me ajusto a las necesidades de los usuarios.

Busco generar un servicio integral que permita a las personas sanar sus heridas emocionales porque vivimos en un mundo emocional en el que no podemos pensar sin sentir, la realidad es que ambos coexisten y tienen un propósito. Yo pongo un precio justo a lo que requiere el paciente aunque muchas veces hago intercambios energéticos, es decir, cambio terapias o el pago es a través de un detalle significativo.

¿Qué recomendaciones le darías a esos profesionales que se sienten en conflicto ante la posibilidad de desarrollar en paralelo su trabajo tradicional con su vida holística?

Que busquen principalmente su objetivo de vida, el que los conecte con la felicidad porque tal vez su trabajo no les apasiona ni se sienten plenos realizándolo. Desde mi percepción, me gusta mi trabajo tradicional pero me apasiona poder servir y contribuir en el mundo holístico. Me gusta la ingeniería y me apasiona la medicina holística.

Espero que hayas disfrutado de la entrevista en donde nuestro invitado Cristián Sosa nos dejó claro cómo es posible lograr un equilibrio entre las actividades que nos apasionan, cómo debemos cuidar nuestros pensamientos y cómo podemos encontrar el equilibrio a través de la medicina holística. Si deseas conocer más de su trabajo, te invito a visitar: www.coachcristiansosa.com

Redacción: Maru Rodríguez





GARANTÍA DE 15 DÍAS

#### ¿POR QUÉ DEBERÍAS PARTICIPAR EN ESTE TALLER?

- Comprenderás porqué te cuesta destacar tu valor.
- Identificarás miedos ocultos relacionados con precio.
- Descubrirás dos trampas mentales ocultas al cobrar.
- Aprenderás lo que realmente te da valor profesional.
- Empezarás a enfocarte en hacer menos pero mejor.
- Soltarás la creencia laboral de los ascensos por mérito.



armoniaf.com/formacion

## LA AVENTURA DE SER FELIZ



a sencillez de una respuesta infantil trajo consigo una gran enseñanza que deseo contarte. Pero antes comparto un par de reflexiones.

Nadie puede impedir que hagas lo que quieres si tú le has dicho a tu mente que lo haga. Siempre puedes encontrar un gancho en el que colgar tus excusas, pero serán eso, simplemente excusas. No debes culpar a nadie más que a ti mismo. Nadie tiene la culpa de tus fracasos. Anónimo.

Si no estás convencido de que eres tú el que crea tu mundo, ya sean tus éxitos o tus fracasos, entonces estarás a merced de las circunstancias.

Aceptando la responsabilidad que suponen nuestros logros y el reconocimiento de nuestros éxitos, condicionamos a nuestro sistema nervioso para que intente hacer más de lo mismo.

Como seres humanos nos motivamos tanto por el dolor como por el placer. Si el sistema nervioso entiende que recibirá placer si realiza cierta acción, entonces intentará hacerla tantas veces como sea posible. Así es como aprendemos.

Y se preguntarán, ¿dónde está la respuesta infantil que te enseñó algo?

Esa linda niña aparece cuando en mi ejercicio como psicopedagoga me tocó atenderla, en este proceso de clases on line. Siempre nos saludamos con un efusivo ¡Holaaaa! Tan genuino que de inmediato se dibuja una sonrisa en nuestros rostros. Sin perder tiempo, salta la famosa pregunta y ¿Cómo estás? ¿Cómo ha estado tu día? Porque es en ese momento donde puedo descifrar como pedagoga, cómo se siente mi alumno y activar de inmediato herramientas que le faciliten el proceso de aprendizaje de ese día.

Para mi sorpresa, esa linda niña me responde espontáneamente y sin apuros, estoy, muy, muy, muy bien. ¡Me siento feliz!

Enseguida desde mi pensamiento humano y racional, le pregunté ¿Qué te ha ocurrido hoy, para que estés tan feliz?

Su respuesta sencilla, sincera y cargada de inocencia pura, me dejó gratamente sorprendida.

Caterina, ¡No me tiene que ocurrir nada, para sentirme feliz! Solo estoy feliz, me siento feliz y deseo compartirlo contigo. Por supuesto que ante esa respuesta, observando su actitud, su sonrisa genuina, sus gestos silentes que muchas veces dicen más que mil palabras, me demostraron que la felicidad existe sin tener que darnos tantas explicaciones.

Que la felicidad existe en los detalles más sencillos de nuestra existencia y que el simple hecho de sentirnos felices sin tomar tantos atajos condiciona a nuestro sistema nervioso para que siga haciendo lo mismo una y otra vez. Sentir la felicidad, definitivamente es una aventura que tiene que ser experimentada.

Hoy los invito a sentir la felicidad en esos pequeños detalles, en esos instantes relámpagos que nos hacen más conscientes de nosotros mismos pudiendo apreciar la abundancia que está disponible para cada uno de nosotros.





## AVENTURA... ¿DENTRO DEL MATRIMONIO?

si buscamos el significado de la palabra aventura en el diccionario de la Real Academia de la Lengua, encontraremos que una de sus acepciones es justamente "Relación amorosa ocasional", por lo tanto, parece que la palabra dentro del contexto de las relaciones de pareja, tiene una significativa trascendencia.

Es pertinente aclarar que no toda *relación amorosa ocasional* surge dentro del contexto de un matrimonio, es decir, será necesario recordar que dicho término, no significa que sea sinónimo de infidelidad... Cuántos matrimonios o relaciones de parejas estables han surgido, de una relación, ante la cual uno o ambos integrantes pensaron que sería un amorío ocasional, o a la inversa, cuántos iniciaron una relación amorosa que pese a que hubieran deseado se convirtiera en algo formal, tan solo llegó a ser ocasional. La realidad, es que es muy poco probable que el futuro de una incipiente relación se pueda precisar, pues dicho futuro es, al final de cuentas, parte inherente de la *aventura* de la vida, tal vez, de ahí, que muchos consideran que "el que no arriesga, no gana" ... ¿Tú qué opinas?

# **((**Sí la pareja sigue amándose, y se conectan con el dolor que les produce la posibilidad de perderse mutuamente, tendrán mayores oportunidades para hacer a un lado el orgullo".

Ahora, si bien es cierto que una relación amorosa ocasional, no es sinónimo de infidelidad, no podemos negar que siendo uno de los significados que la RAE le atribuye al término aventura, pareciera aludir de manera sutil dentro del contexto de una relación de pareja y de manera directa si lo planteamos dentro del contexto del matrimonio, razón por lo cual, parece pertinente la aclaración.

Lo anterior nos lleva a entender, el motivo por el cual, para muchas parejas el término *aventura* dentro de sus matrimonios, los conduce al árido y doloroso terreno de la infidelidad.

Cuando una pareja llega a consulta por haber descubierto a su pareja en una aventura amorosa, muestran un sinfín de inquietudes, miedos, temores y también... esperanzas.

Obviamente, cada caso es único y diferente por lo cual convendría que acudieran a una ayuda profesional, sin embargo, de manera breve, compartiré contigo dos puntos que he observado se presentan en este tipo de casos por si puedes compartirlos con alguien a quien le pueda ser útil o simplemente te inviten a reflexionar.

Con suma frecuencia una de las primeras inquietudes que dentro de la consulta matrimonial suelen manifestar en relación con el tema de la infidelidad, se refiere al deseo de conocer el motivo o razón "que orillo" a

su compañero (a) a serle infiel; desde mi experiencia dicha pregunta, aunque tentadora para quien la plantea, puede resultar más un estorbo que lleve a la pareja a mutuas acusaciones y búsqueda de "un culpable" ... Si en verdad desean una respuesta, cada uno de los cónyuges tendrá que buscarla en su interior y no mirando, ni menos señalando a su pareja, iniciando, así, este proceso de frente y sin engaños a sí mismos...

Por otra parte, llama la atención que, en algunos matrimonios, la experiencia de la aventura, surge de manera sorpresiva para ambos, como un recurso desesperado, para que su pareja se percate del abandono y descuido que siente por parte de su cónyuge, o en otros, para romper la monotonía en la que ha caído su relación. En dichos casos, sí la pareja sigue amándose, y se conectan con el dolor que les produce la posibilidad de perderse mutuamente, tendrán mayores oportunidades para hacer a un lado el orgullo, identificar su error, asumir cada uno su responsabilidad en lo sucedido, en el entendido de que es lo que les permitirá recuperarse mutuamente y continuar de nuevo juntos su camino, solo que ahora más conscientes y fortalecidos.



# YOGA UN CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO Y SANACIÓN



oy te voy a contar algo muy personal y que transformó mi vida por completo; hace más de 15 años tomé la decisión de salir de mi ciudad natal, del país donde nací y me vio crecer.

Allí comenzó una etapa incierta y desafiante en mi vida, emocionante y a la vez retadora, cambios que me hacían vivir en un subir y bajar por rieles desconocidos a velocidades incontroladas y de vértigos, como si se tratara de una "montaña rusa". Dejé lo conocido y una incómoda seguridad, para vivir la mayor de las aventuras de mi vida.

Adaptación a un nuevo país, sociedad, una nueva identidad y ni hablar de amistades y familia, ya que fui la primera mujer que salía de la casa materna y además se marchaba a más de 8000 kilómetros de distancia.

Y allí, en medio de la nada, de lo nuevo, lo desconocido e incierto descubrí un mundo de posibilidades, una yo que no estaba regida por los apellidos, la profesión, por los honores que un día había adquirido, tenía la opción de ser quien yo quisiera ser, y esto fue aún más retador de aceptar porque por primera vez sin condicionamientos se presentaba la opción de hacerme responsable al 100 % de lo que elegía.

Así fue como empecé a profundizar en estudios de autoconocimiento, realicé cursos y talleres, leí infinidad de libros, todo mental ¿te suena familiar?

Llevaba un ritmo de vida aparentemente fabuloso, pero en realidad agotador, me sentía cansada, lenta, con la respiración entrecortada.

#### 

Un día mientras realizaba deporte, la elíptica donde estaba subida con apenas 4 o 5 minutos de estar en marcha marcaba que la frecuencia cardíaca era de 158 pm (pulsaciones por minutos) alguien que sabía de la materia me comento que eso no era normal, me quedé un poco pensativa y nerviosa, entonces fui al médico, después de varias pruebas el resultado fue, "tienes frecuencia cardiaca alta, tu corazón es como el motor de un Ferrari". Todo empezaba a encajar, cansancio, lentitud, respiración dificultosa, (un corazón como el motor de un Ferrari, instalado en un automóvil que está creado para circular en un pueblo) una nueva vida sin familiares, soledad, tristeza y súmale medicamentos.

#### "Para sanar se ha de haber estado herido"

Y apareció el yoga en mi vida, fue la primera vez que accedí a observar, escuchar y contemplar a mi cuerpo, donde experimenté que podía controlar y conocer mejor la respiración, donde el silencio tenía sentido.

Meses más tarde pude dejar los medicamentos y hacer uso exclusivo de la práctica de yoga como bálsamo a mi corazón, pero había descubierto mucho más.

Pero me confié, y para poner la guinda en el pastel llegó también la maternidad.

Nuevamente el yoga, esta vez como una labor de camino personal con una maestra a mi lado me permitió salir a flote, aceptando con amabilidad lo que la vida me estaba deparando, tomando responsabilidad al 100 % de lo que me correspondía y a voluntad vivir la gran aventura de la vida en bienestar y placer.

Recorrer los laberintos de la vida y llegar al centro del ser, tú centro, es la aventura más fascinante que puede existir, estar en disposición y entusiasta es sin duda una gran aventura.

"Solo los que están en la aventura del espíritu comprenden a los que también lo están, porque surge así una comunicación que no es de mente a mente, sino de ser a ser. El yoga fue mi apoyo, mi inspiración, mi ojo de buey hacia un plano más elevado de consciencia, mi refugio y mi esperanza". Ramiro Calle



# 4 FORMAS DE AVENTURARTE MÁS EN EL TRABAJO



no de los aspectos que más nos afecta en nuestras vidas y que nos hace sentir desmotivados y que poco a poco va matando nuestra pasión por lo que hacemos (ya sea en el plano personal o en el laboral), es la rutina.

Ella provoca que muchas veces podamos llegar a pensar que ya no nos gusta lo que hacemos y que perdamos el sentido de lo que hacemos, cuando lo único que necesitamos es hacer un pequeño reseteo o ajuste en nuestra rutina (hacer uno o varios cambios) para que podamos reconectar.

Por ello, mi invitación para ti es que salgas más a la aventura; (con esto no se trata de que hagas cosas extrañas y salvajes), tendemos a asociarla con hacer cosas que nos eleven la adrenalina cuando no necesariamente tiene que ser así, se trata de hacer las cosas de diferente forma.

Y para que tengas una mejor idea de cosas que puedes hacer, a continuación, te comparto algunas ideas que podrías llevar a cabo:

#### 1. Toma un camino diferente para ir al trabajo

En ocasiones nos aferramos a tomar siempre la misma ruta, el mismo camino al trabajo (porque al final es el más conocido) sin embargo, de vez en cuando puedes cambiarlo. Podemos desde cambiar todo el camino, hasta solamente tomar una calle delante de tu trabajo y luego regresarte (tal vez implique caminar un poco más), pero la idea es que veas lugares distintos a los que comúnmente observas.

#### 2. Cambia tu espacio de trabajo

Esto implica acondicionar tu oficina de forma diferente (sobre todo con el que más puedes jugar es con el acomodo de tu escritorio), o si tú trabajas en cubículos lo que puedes hacer es reacomodar las cosas de diferente forma, ponerle alguna planta, alguna fotografía (algo que te ayude a verlo diferente), para que tu cerebro en cuanto lo vea, identifique que algo ha cambiado.

## 3. Invita a tus compañeros a salir de lo cotidiano

Un día les puedes proponer que vayan a comer a un lugar diferente (investiga lugares ricos a los que no hayan ido). Si tienes personal a cargo, invítalos a tomar una junta de trabajo en un lugar diferente puede ser un café, un restaurante mientras desayunan o un coworking, (si es posible busca que la empresa invite ese café, desayuno o rente el espacio diferente, si no te lo autorizan, lo que podrías hacer es simplemente ir a un parque y buscar un espacio para que puedan conversar).

Creemos que para todo necesitamos dinero, pero la realidad es que no es así. El objetivo de esta dinámica, es que tus colaboradores sientan que salen de la rutina y se emocionen (posiblemente algunos al principio presenten alguna resistencia – es normal, porque así es nuestro cerebro-), pero verás que después regresarán animados, cargados de energía y más conectados con lo que hacen.

Este ejercicio también lo puedes aplicar con tus compañeros de trabajo (lo que puedes hacer es proponérselo a tu jefe).

#### 4. Aprende o enseña algo nuevo

El enfocarnos en constantemente estar aprendiendo algo nuevo, ayuda a que continuamente nuestro conocimiento se expanda y con ello, hasta la forma en que vemos las cosas.

Busca nuevos cursos que puedas tomar (que te ayuden a desarrollarte en tu área), proponle enseñarles a tus compañeros algo que ellos no sepan que tú sí y viceversa, además de ayudarles a incrementar su conocimiento, les va a ayudar a integrarse más como equipo.

¿Qué otras ideas llegan a ti mientras lees este artículo?, anótalas, no las juzgues como fáciles o difíciles, simplemente trata de hacer cosas que te inviten a la aventura en tu trabajo.



# LA HAZAÑA DEL NO HACER PARA SER

Cuando menos es realmente más



ada día nos trae nuevas aventuras cuya meta última es la conquista y expansión de nuestro Ser. Pero para tener la energía necesaria para afrontar todos los retos que se nos pongan por delante es imprescindible compensar adecuadamente la actividad con la pausa para mantener y reparar nuestra maravillosa maquinaria interior.

Nuestro cuerpo es un auténtico prodigio de la naturaleza, 30 billones de células se coordinan y comunican segundo a segundo para que todo funcione en perfecta armonía. Prácticamente sin descanso y sin que tengamos que preocuparnos por ni una de ellas. ¿Y qué decir del cerebro, que está de guardia las 24 horas del día, llevando a cabo funciones vitales para nuestra supervivencia y conciencia?

# ((No tengo tiempo para tener prisa" John Wesley (1703-1791)

Dentro de un paradigma acelerado de la vida en el cual hacer más implicaría producir más, a veces constituye un arriesgado acto de rebeldía parar para recargar pilas o, simplemente, disfrutar del momento. A veces parece como si descansar fuera solo posible para los holgazanes, ¿verdad? Pues nada más lejos de la realidad: se ha comprobado que el descanso es tanto o más necesario para nuestro desempeño diario que llevar a cabo una actividad en concreto sostenida en el tiempo.

Stephen Covey, reconocido escritor y conferenciante, autor del excepcional "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" (y que te encantará si eres tan amante de la productividad consciente como yo), cuenta cómo debemos de mantener en cualquier situación un equilibrio entre la producción y la capacidad de producción, es decir, entre obtener los resultados que queremos alcanzar y cuidar las "máquinas" que los hacen posibles. ¿Cuántas veces nos centramos en la producción y no en los medios que nos permiten obtenerla? Yo confieso que muchas veces, demasiadas, hasta que la máquina dice que ya es suficiente, y se para. Por ello es vital cuidar con mimo de nuestras máquinas para evitar que se estropeen con el roce diario del vivir.

Dentro del mantenimiento de nuestras máquinas, por fin podemos reivindicar el papel decisivo del descanso como parte imprescindible para obtener los resultados deseados.

Recientes estudios en el campo de las neurociencias demuestran que permitir que nuestro cerebro descanse y desconecte cada día le ayuda a estar más sano y funcionar bien, ejecutando mejor sus funciones cognitivas y gestionando nuestros estados de ánimo, con lo cual estamos mejor equipados para experimentar la vida. Muchas veces pensamos que descansar es dormir, pero va más allá de ello: también consiste en tomar pausas en las cuales no hagamos nada, disfrutar de técnicas que nos lleven a un estado de meditación, salir a pasear por un lugar que nos relaje o practicar el ocio proactivo, es decir, hacer aquellas cosas que nos diviertan y hagan sentir bien. Y si hace falta, puedes empezar reservando en tu agenda (tal cual) los espacios diarios no negociables en los cuales vas a descansar del modo que decidas, como si fuera una cita para visitar al médico o para atender una reunión importante del trabajo.

Y tú...

¿Disfrutas de momentos de pausa en tu día a día, más allá de las vacaciones?

¿Cómo vas a desconectar tu cerebro hoy?







GARANTÍA DE 15 DÍAS

### ¿POR QUÉ DEBERÍAS PARTICIPAR EN ESTE TALLER?

- · Comprenderás la relación entre sacrificio y escasez.
- · Limpiarás ideas preconcebidas alrededor del dinero fácil.
- · Descubrirás tus actividades placenteras más productivas.
- · Aprenderás a crear esquemas de ganancias ecológicas.
- Empezarás a identificar oportunidades éticas ganadoras.
- Soltarás la creencia de que vivir bien es perder dinero.
- Conocerás casos de quienes ganan fácil, cómodo y fluido.



armoniaf.com/formacion





# MÍNIMO VIABLE: LA AVENTURA DE CREAR ALGO NUEVO

esde que iniciamos un negocio, nos vemos frente a la expectativa de si saldremos adelante con éxito o si nos morimos en medio del camino. En cada etapa, se van ocurriendo ideas de productos y servicios que no sabemos si verán la luz. ¿Cómo saber si realmente nos va a ir bien con esta idea que tenemos? En esta oportunidad te invito a la aventura detrás de la creación de todo producto o servicio.

Cuando tenía entre 7 y 10 años, me pasaba los recesos del colegio observando el comportamiento de mis compañeros de clase: lo que compraban, lo que repetían, los colores que usaban y los juguetes favoritos. Detrás de toda esa observación, luego llegaba a mi casa y creaba etiquetas hechas a mano basado en sus preferencias, que en el siguiente receso les mostraba. Por supuesto era algo que los identificaba y con alegría me los compraban. Saber qué quiere el otro es una actividad muy simple, que todo niño entre 7 y 100 años puede aprender.

# **(**En los mercados es más importante el análisis conductual del cliente, por encima del cognitivo. No ofrezcas lo que quieren, sino observa lo que ya consumen".

#### Observar lo que ya están eligiendo

Una cosa es lo que queremos hacer y otra lo que el otro ya está eligiendo. Es importante tomarse un tiempo solamente para observar el comportamiento de las personas alrededor de los productos y servicios que ya existen. El error más común que cometemos todos en los negocios, es preguntar sin observar. Si le dices a las personas que vas a crear algo relacionado con actividad física, muchos se van a entusiasmar, pero muy pocos se van a comprometer. En los mercados es más importante el análisis conductual del cliente, por encima del cognitivo. No ofrezcas lo que quieren, sino observa lo que ya consumen. Envuelve tu producto o servicio con las características de lo que ya consumen.

#### Piensa en términos de versiones

Venimos de una cultura de desempeño y no de progreso. Esto indica que, tanto en la escuela como en las actividades extracurriculares que tuvimos en la infancia, nos enseñaron que debíamos hacer un montón de esfuerzos antes de mostrar lo que tenemos para ofrecer. Eso funciona bien en el teatro, el deporte y la academia, pero no en los negocios. Sentarnos a crear algo perfecto que nadie ha probado todavía, es la receta del fracaso. El motivo es que aún desconocemos el valor que eso tiene en la mente de los demás, y cuando se crean productos que se perciben como perfectos y acabados, el cliente que lo prueba no se siente capaz de dar una retroalimentación sincera. Por ello es necesario crear una versión 0 incompleta e imperfecta, que le dé a ese cliente beta la posibilidad de aportar ideas que lo mejoren.

#### La venta de los grupos pequeños

Ante que existiese el mundo digital, si una empresa quería sacar un producto al mercado, contrataba una agencia de estudio de mercado con el cual se armaban dinámicas tales como el focus group (grupo de discusión). El focus group es una técnica donde se colocan a diferentes personas frente a diferentes versiones de producto para que lo probara y diera su retroalimentación. La gran limitante de esas pruebas era que se invitaban a personas que no estaban invirtiendo en el producto, por ende, su nivel de involucramiento era mínimo. Cuando cambiamos el tipo de persona invitando a un grupo pequeño de personas interesadas en nuestro producto o servicio con la finalidad de probarlo y retroalimentarlo, estaremos con un público representativo que nos dará sugerencias válidas, porque está involucrado a nivel económico y de valor agregado. Sugerencia: ofrécelo a un precio especial que permita el involucramiento por inversión.

#### Escucha, ajusta y mejora

Una vez que tenemos los primeros resultados de la versión beta, estamos frente a un producto o servicio cuyo potencial nos queda más claro. Ahora es el momento de escuchar las opiniones de los clientes beta, hacer los ajustes que sean necesarios y pasar a una versión 1 mejorada con el aval de quienes no solo necesitan lo que tienes para ofrecer, sino que además ya han permitido la investigación y desarrollo del mismo.

Como ves, la creación de un producto o servicio nuevo no requiere mayor profundidad, sino la capacidad de abrirnos a la aventura de conocerlo en manos de quienes lo valoran más que nosotros. El error más común que cometemos gira alrededor del miedo a fallar, algo imprescindible en otras áreas de la vida, pero un obstáculo para los negocios.



# CONECTA TU EMOCIÓN

## LAS CATARATAS DEL SILENCIO



Iguna vez has añorado hacer un viaje y te da miedo hacerlo? Te cuento mi experiencia conociendo las cataratas del silencio.

Cada año de regreso a mi querido pueblo natal, me invadía el deseo de ir a reconocer ese mágico lugar de belleza natural. Un día me atreví y viví la más grandiosa aventura.

He sido una mujer de muchos temores. Algunas personas le llaman miedo a salir de la zona de confort. Sea como fuere, ese año tome la determinación de aceptar la propuesta que año tras año me hacían mis hermanos y sobrinos, fue un gran reto.

Había que caminar por senderos sinuosos, subiendo y bajando peñascos. Tuve que atravesar corrientes de agua, saltar sobre piedras haciendo un recorrido de por lo menos cuatro horas hasta llegar al encantado sitio.

Hoy reflexiono al respecto y fue mi mente la que mayor reto tuvo. Los pensamientos condicionan tu vida.

En un principio la adrenalina fluía como un vendaval y la razón principal era el saber que no podría devolverme cuando quisiera, sino cuando terminara el recorrido al final del día, eso me aterraba.

Mi mente estaba anticipando sucesos, me imaginaba extenuada, sin fuerzas y sin un mecanismo que me devolviera automáticamente a puerto seguro. Cuántas jugadas te hace la mente si te dejas invadir por pensamientos nefastos.

Obviamente mi cuerpo no estaba preparado para ese tipo de aventura. A pesar de la total solidaridad del grupo con quien estuve, fue la más reciente y retadora experiencia física que he tenido. Hoy lo agradezco infinitamente.

De no haber sido por esa decisión, mi vida seguiría sumergida en el miedo y el caos. Con ella aprendí varias cosas. Como, por ejemplo, que la calidad de tus pensamientos tiene su asidero en tu pasado vivido. Cuando te das cuenta de esta realidad, está en ti mismo decidir si te favorecen y si no, que estás dispuesto a cambiar.

Claro que llegué a ese lugar mágico y paradisíaco, la más hermosa escena natural. Una enorme caída de agua cristalina en medio de la más variada gama de verdes y el canto de innumerables aves, no hay silencio alguno. La naturaleza canta y es sublime.

No les cuento el retorno, pero si me quedo con lo vivido. En esa experiencia me apalanco en cada momento difícil que me toca vivir, cada día es una gran aventura. Dios te brinda la oportunidad de vivirla como tu mente te lo permita, es tu decisión.

Ser consciente del poder de la mente en nuestras vidas, fue mi mayor revelación. Estar atento a lo que pensamos y sentimos nos permite ir un poco más dentro de nosotros y descubrir qué necesidad interior carece de nuestra atención. ¿Has reflexionado al respecto?



# ANUNCIATE AQUÍ

ESPACIO DISPONIBLE PARA LA PRÓXIMA EDICIÓN







+524426540400



ventas@armoniaf.com



# MIREMOS TU CARTA NATAL E IDENTIFIQUEMOS CÓMO VIVIR AL MÁXIMO LA AVENTURA EN TU VIDA

egún Google, aventura es: suceso extraño o poco frecuente que vive o presencia una persona, especialmente el que es emocionante, peligroso o entraña algún riesgo.

También encontré: sensación o circunstancia de quien vive sucesos de este tipo.

Estamos claros que la sensación de aventura es algo relativo para cada quien, ya que lo que puede ser una aventura para unos, quizás sea el día a día para otros.

Para mí, el hecho de vivir, ya de por sí es una aventura; acepción que se deriva de mi ascendente Sagitario, que suele ser el signo más optimista del zodíaco, pero ¡qué casualidad!, también es el signo de la aventura, por naturaleza. Hablar de aventura en la astrología, de inmediato nos remonta, precisamente, a *Sagitario*, *junto a Aries*, *Leo y Géminis* (3 signos de fuego y 1 de aire); al planeta regente de cada uno de ellos: Júpiter, Marte, el Sol y Mercurio, respectivamente; y al escenario de la Casa astrológica Nro. 9 en la Carta Natal.

#### ¿Por qué Sagitario?

Es un signo de fuego, optimista y orientado hacia sus objetivos. Representa los ideales, los viajes, el extranjero, los estudios superiores, la espiritualidad, las ciencias, las concepciones, filosofía, religión, por tanto, es un signo de aventura, de los juegos de la vida y del azar, de la expansión natural, de la alegría de vivir, y a veces se piensa que son personas inconscientes o poco realistas.

Su regente Júpiter, representa los principios de crecimiento y expansión, en todos los planos. Habla del impulso hacia el conocimiento superior, el interés por la filosofía, la religión y la ética. La necesidad de ampliar horizontes, el significado que se otorga a las experiencias, la búsqueda de oportunidades. El optimismo, la esperanza y el sentido de justicia.

#### ¿Y Aries?

Le encanta la aventura porque es temerario por naturaleza. Necesita mantenerse en actividad y, posiblemente, es por esto por lo que le atrae tanto la aventura. Competitivo y valiente, Aries es inquieto y quiere vivir impulsivamente.

Su regente, Marte, representa la energía e impulso a la acción, el entusiasmo, coraje, voluntad, el sentido de la independencia. Todos son ingredientes ideales para emprender una aventura.

#### ¿Y en cuanto a Leo?

Valor, fuerza, autonomía y seguridad en sí mismo, son algunas de las potencialidades de este signo con disposición a vivir la aventura. Uno de sus grandes motores es el querer llamar la atención.

Su regente, es el Sol, que habla de la "conciencia del yo", cómo somos, cómo irradiamos nuestra energía creativa y vitalidad. El camino que debemos seguir para identificarnos con nuestra individualidad.

#### ¿Y qué me dices de Géminis?

Curioso por naturaleza, se adapta con facilidad y rapidez a todo. Inquieto, con tendencia a pensar en la vida como un juego, y busca la diversión y aventura en todo lo que hace.

Su regente, Mercurio, representa cómo funciona nuestra mente, cómo percibimos el mundo. La manera de entender a los demás y de transmitir nuestras ideas. Y todo esto genera movimiento.

Acoto que hay que mirar la Carta Natal como un todo: los planetas y la relación entre ellos; aquellos que tengamos en la casa 9; y en qué área de nuestro mandala natal tenemos los signos y los planetas anteriormente descritos.

Todos tenemos ese gusanito que nos impulsa a vivir la aventura, de una manera u otra en nuestra vida.

Entonces ¡vivamos la aventura de estar aquí hov!



Reina Graciosi

Tu Mística. Terapeuta Holístico, Astróloga y Líder en Yoga de la Risa www.tumistica.com





Información:

- C +52 442 654 0400
  - ventas@armoniaf.com



## ESPACIO DISPONIBLE

PARA PUBLICIDAD

Información:

- +524426540400
  - ventas@armoniaf.com



# Espacio Disponible

PARA PUBLICIDAD

Información:



+524426540400

ventas@armoniaf.com





Expandiendo Riqueza Consciente

El primer libro que te ayudará a armonizar el dinero en tu vida a nivel mental, emocional y espiritual.

Una metodología que ha ayudado a personas de más de 7 países en América y Europa, finalmente llega a tus manos para ayudarte a vivir tu relación financiera con tranquilidad... tengas poco o tengas mucho.



Disponible en versión impresa y digital:

