

REVISTA

AGRI

Dulce

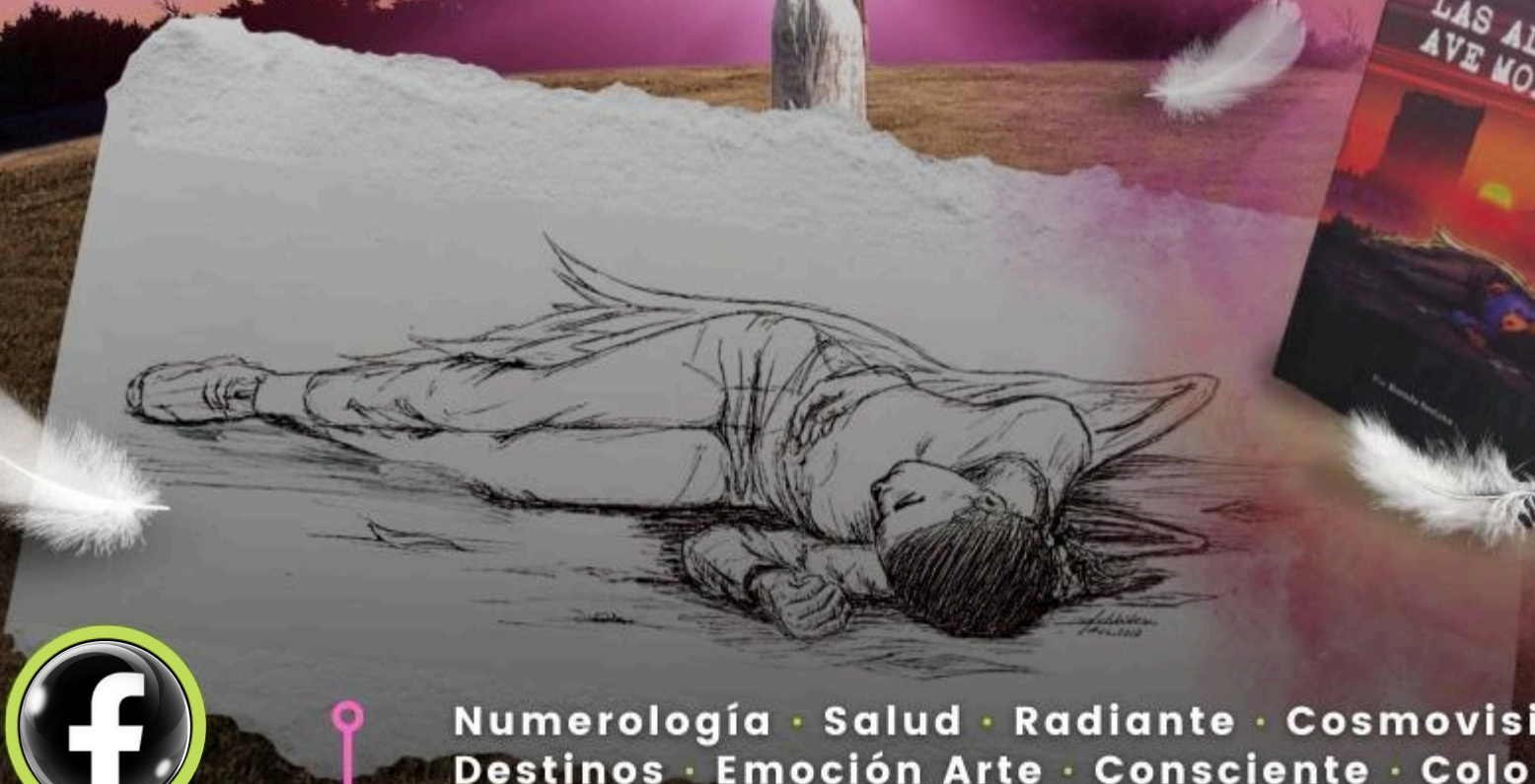
“Así sabe la transformación”



4° Aniversario

“Las Alas de un Ave Moribunda”

Una lectura para transformar tu vida.



NO. 3 - AGO - 2024



SIGUENOS

Numerología · Salud · Radiante · Cosmovisión
Destinos · Emoción Arte · Consciente · Color
Finanzas · El Diván · Namaste · Bienestar
Nutrición · Que tal si · Humorístico
La Entrevista · Alquimia · Voces de Triunfo

agridulcetransformacion.mx



SIEMPRE QUE VEAS
UNA MANITA, LE
PUEDES DAR CLICK

Ilustración: Hublester Lodoza



¡Hola comunidad transformadora! Llegamos llenos de alegría a la tercera edición de nuestra revista. Con profundo gozo comparto con ustedes que este mes festejo el 4° aniversario de mi libro Las alas de un ave moribunda. Una historia que te invita a resignificar tu vida y cuya intención es encender tu fuego interno para dar luz a tu mejor versión.

Este mes encontrarás destellos de Alondra Salas en el contenido, pero también toda la magia puesta en cada página por los colaboradores.

Sueños, llanto, motivación, tristeza, enojos, miedo, alegrías, amor y desamor. Todo eso que toca atravesar en el cambio.

AGRIDULCE, porque **“Así sabe la transformación”**.



Brenda Soriano

Directora Editorial



INDICE



DALE CLICK A LA SECCIÓN PARA IR DIRECTO AL ARTÍCULO O A LA CASITA PARA REGRESAR AQUÍ.



Numerología

El Diván

Salud

Namaste

Radiante

Bienestar

Cosmovisión

Nutrición

Destinos

Que tal si

Emoción Arte

Humorístico

Consciente

La Entrevista

Color

Alquimia

Finanzas

Voces de Triunfo



Significado de la Numerología del Año 2024

En numerología, el año 2024 se puede analizar sumando los dígitos del año para obtener un número único que revela su significado y vibración.

Suma de los dígitos:

$$2 + 0 + 2 + 4 = 8$$

El número resultante es el 8, y este número tiene un significado específico en numerología:

Significado del Número 8

Poder y Autoridad:

El número 8 está asociado con el poder, la autoridad y la ambición.

Es un número que representa la capacidad de liderar y manejar situaciones de manera efectiva.

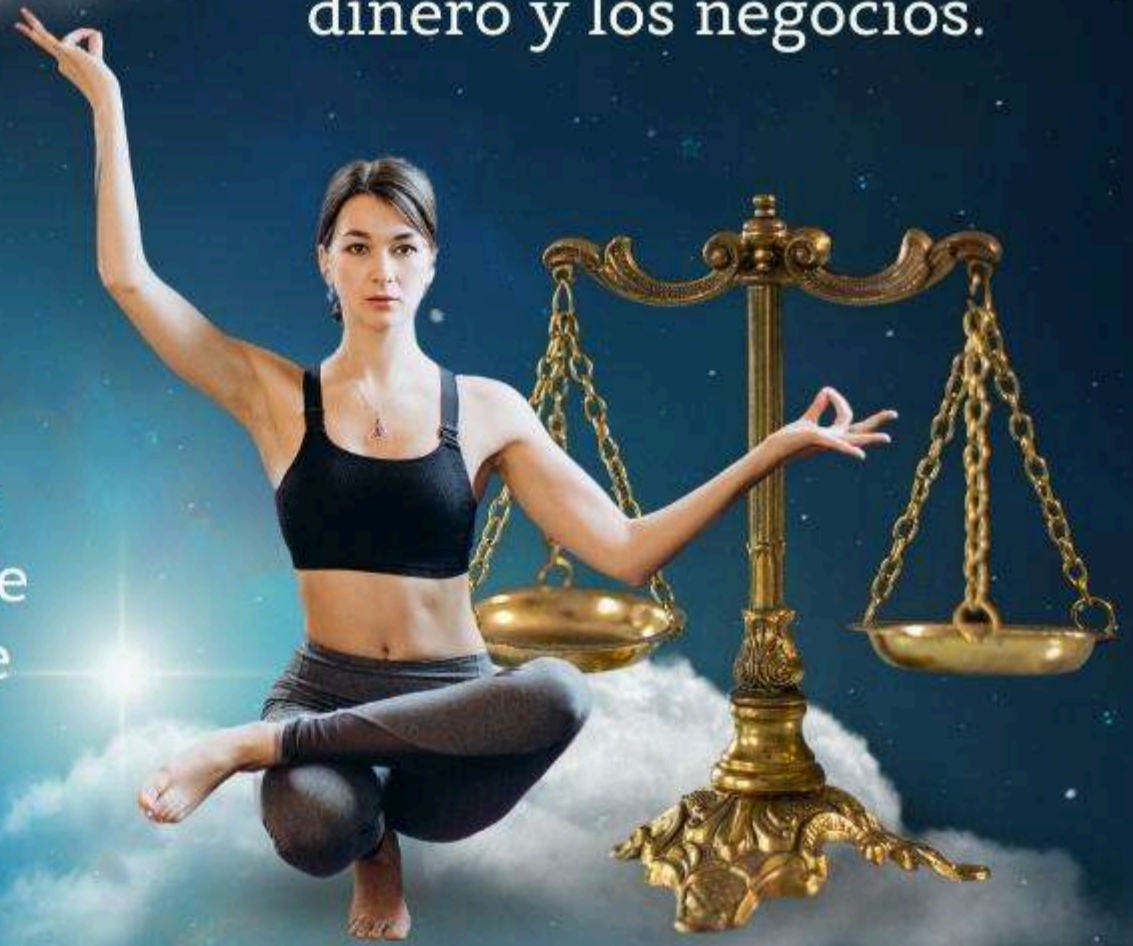


Éxito Material:

Este número está fuertemente vinculado al éxito financiero y material. Aquellos influenciados por la energía del 8 tienden a tener habilidades empresariales y una buena relación con el dinero y los negocios.

Equilibrio y Justicia:

El 8 simboliza el equilibrio, ya que su forma refleja la balanza de la justicia. Esto puede indicar un año en el que se buscará la equidad y la rectitud en diversas áreas de la vida.

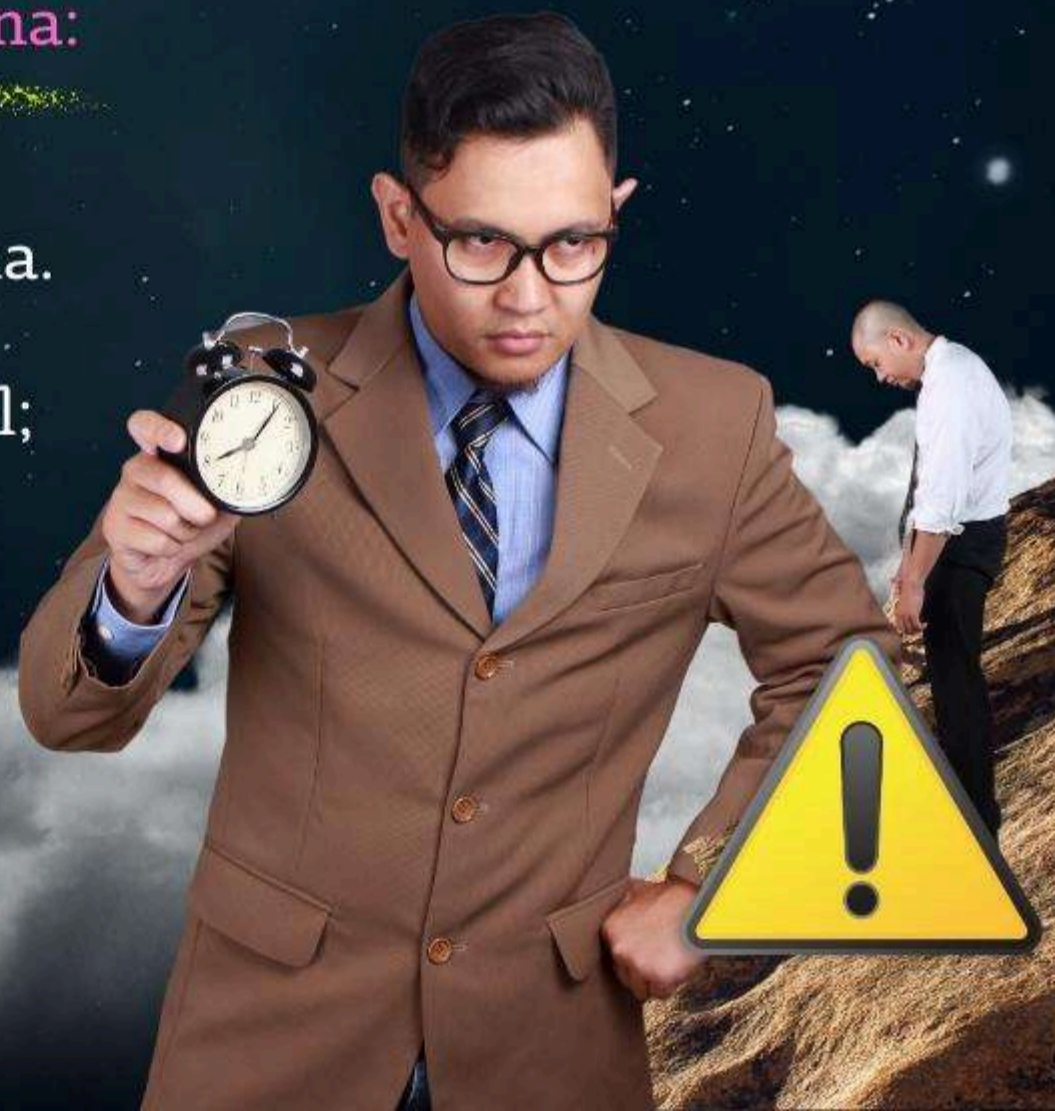


Transformación y Renacimiento:

En numerología, el 8 también puede representar ciclos de destrucción y reconstrucción. Un número de transformación, donde lo viejo se desmorona para dar paso a lo nuevo.

Responsabilidad y Disciplina:

La energía del 8 requiere responsabilidad y disciplina. El éxito asociado con este número no suele ser casual; es el resultado de trabajo duro, planificación y una fuerte ética de trabajo.



Influencia del año

Año 2024

Dado que el número 8 es el número del año 2024, se puede esperar que este año esté marcado por:

Oportunidades de Crecimiento Financiero:

El 8 simboliza el equilibrio, ya que su forma refleja la balanza de la justicia. Esto puede indicar un año en el que se buscará la equidad y la rectitud en diversas áreas de la vida.

Cambios en el Liderazgo y la Autoridad:

Podrían ocurrir cambios importantes en posiciones de poder y liderazgo, tanto a nivel personal como global.

Búsqueda de Justicia:

Es probable que haya un enfoque en la justicia, la equidad y la resolución de conflictos, tanto a nivel individual como colectivo.

Transformaciones Significativas:

Podría ser un año de grandes cambios y transformaciones, donde lo viejo da paso a nuevas estructuras y formas de hacer las cosas.

Desafíos y Responsabilidades:

Habrán un énfasis en la responsabilidad y la disciplina. Para alcanzar el éxito, será necesario enfrentar los desafíos con determinación y una fuerte ética de trabajo.

El año 2024, bajo la influencia del número 8, promete ser un período de grandes oportunidades y desafíos, donde el equilibrio, la justicia y el poder juegan roles cruciales en los eventos y decisiones.



Brenda
Soriano

Consultora en
Bienestar

Sígueme



Sígueme



Las alas de un ave moribunda

“Una historia que te invita a resignificar tu vida”



ADQUIERE TU LIBRO



REPRODUCE EL PRIMER CAPÍTULO DE LA NOVELA

Salud



Fisioterapia en la
rehabilitación de



LESIONES DEPORTIVAS

La especialidad de la fisioterapia trata lesiones que surgen en consecuencia de la práctica deportiva. Este tipo de fisioterapia se caracteriza por el empleo de diversas técnicas que evitan la decadencia del deportista. Habitualmente, las recuperaciones son más rápidas e intensas, para que se pueda retomar la actividad en el menor tiempo posible.

Uno de los principales objetivos de la fisioterapia deportiva es aplicar un tratamiento que garantice una recuperación de la lesión a través de la realización del gesto deportivo, evitando recaídas en el futuro.



La fisioterapia deportiva se basa en el trabajo preventivo, que consiste en evaluar, mejorar y trabajar las condiciones musculares, evitando futuras posturas y posiciones que puedan ser causa de lesión. Cuando un paciente se somete a un tratamiento de fisioterapia deportiva, se planifica un entrenamiento a base de ejercicios pautados y personalizados, así como una rutina de ejercicios con pautas marcadas según la condición física del paciente para una recuperación en el menor tiempo posible y plena funcionalidad.



Los tratamientos de fisioterapia deportiva están dirigidos a todas aquellas personas que practiquen algún deporte de manera regular, ya sea como amateur, de alto rendimiento o de élite. Debemos tener en cuenta que hay dos ramas y aprender a diferenciarlas:



Fisioterapia deportiva preventiva:

se basa en el trabajo y adquisición de técnicas que ayudan al deportista a mejorar su capacidad muscular, mejorar la postura y evitar hábitos que puedan ocasionar lesiones. Además, se prepara al cuerpo para actuar en la actividad deportiva de alto impacto. Este tipo de prevención ayuda, además, a mejorar la elasticidad de los músculos, lo que llevará a un aumento del rendimiento deportivo.





Fisioterapia deportiva tras una lesión:

se basa en tratamientos de reeducación muscular, regeneración de la zona dañada, así como en puntos específicos para facilitar una recuperación más rápida.

El fisioterapeuta debe:

Realizar primero una historia clínica que le brinde información sobre el paciente y su lesión.

Aplicar y evaluar pruebas de diagnóstico al paciente.

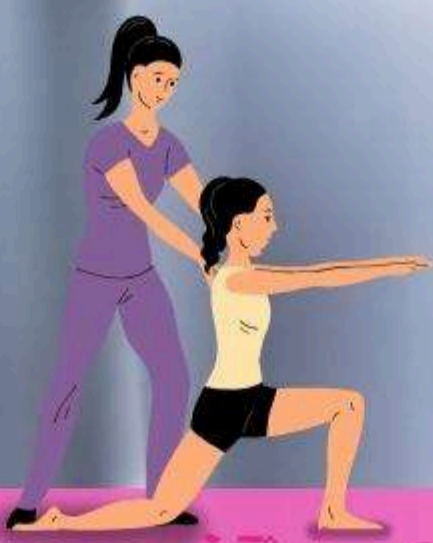
Elaborar un plan de tratamiento considerando el tiempo de la lesión y el tiempo de la recuperación aproximada, incluyendo los métodos terapéuticos y formas de trabajo.



Les comparto de forma muy general lo que se realiza en las sesiones de fisioterapia, considerando que cada lesión recibe un tratamiento distinto. Principalmente, se trabaja el manejo del dolor, inflamación, edema en caso de presentarse y rangos de movilidad. Cuando se requiere ejercicio terapéutico, se trabaja el aumento de la fuerza muscular, la propiocepción (es decir, la capacidad del cuerpo para percibir su posición y movimiento en el espacio) y el equilibrio. Además, se realiza el gesto deportivo para incorporar al paciente de nuevo a su disciplina de la mano con la fisioterapia.

PRINCIPALES BENEFICIOS DE LA FISIOTERAPIA EN LESIONES DEPORTIVAS

- Mejora la fuerza física del deportista.
- Ayuda a la relajación del cuerpo.
- Previene lesiones.
- Tratamiento de lesiones deportivas y rehabilitación.
- Mejora la flexibilidad articular y muscular.
- Aumenta el rendimiento general.



Las personas tienden a desarrollar malos hábitos cuando tienen dolor, como moverse de forma diferente a la forma en que lo harían normalmente. Si podemos abordar esos problemas antes, es mucho más fácil corregir esas ineficiencias del movimiento.

Las personas tienden a desarrollar malos hábitos cuando tienen dolor, como moverse de forma diferente a la forma en que lo harían normalmente. Si podemos abordar esos problemas antes, es mucho más fácil corregir esas ineficiencias del movimiento.



El cuerpo humano de un deportista es como una máquina; funciona mejor si se le da un mantenimiento adecuado.



¡Cuida tu cuerpo! Consulta a un fisioterapeuta profesional para incorporar terapias preventivas en tu rutina deportiva y, en caso de lesión, no dudes en programar tu terapia para tener una mejor y pronta recuperación.



**Fernanda
Gardoni**

Fisioterapeuta

Sígueme



Radiante



¿Cómo lucir arreglada siempre?

Lucir arreglada y radiante es un objetivo que muchas mujeres buscan alcanzar. Aunque es importante recordar que la belleza está en el interior, a veces nos sentimos mejor cuando nos vemos bien por fuera. Aquí te presentamos algunos tips para lograr ese look impecable con poco esfuerzo.



5 tips

Para verte increíble con pequeños cambios

1

CUIDA TU PIEL

La piel es la base de cualquier look de belleza. Asegúrate de limpiar y tonificar tu piel todos los días, y exfoliarla regularmente. No te olvides de utilizar una crema hidratante para mantener tu piel suave y joven.



2

USA ROPA QUE TE QUEDE BIEN

La ropa que usas puede hacer una gran diferencia en cómo te ves y cómo te sientes. Asegúrate de usar ropa que te quede bien y que se adapte a tu estilo personal. Si te sientes cómoda y segura en tu ropa, te verás radiante y arreglada.

3

USA UN MAQUILLAJE NATURAL

Para un look de belleza cotidiano, utiliza un maquillaje natural. Usa una base que se adapte a tu tono de piel, un poco de rubor para dar color a tus mejillas y un poco de máscara de pestañas para abrir tus ojos. Si quieres, puedes añadir un poco de brillo de labios para un toque final.





4

USA ACCESORIOS

Los accesorios pueden hacer una gran diferencia en tu look. Un collar llamativo o unos pendientes elegantes pueden transformar un outfit simple en uno elegante. No tengas miedo de experimentar con diferentes accesorios para encontrar tu estilo personal.

5

CUIDA TU CABELLO

El cabello es otra parte importante de tu apariencia. Asegúrate de lavarlo regularmente y aplicar productos para mantenerlo suave y brillante. Si tienes tiempo, puedes experimentar con diferentes peinados para darle un toque diferente a tu look.



Lucir arreglada y radiante no tiene por qué ser difícil. Con estos simples tips, puedes mejorar tu apariencia y sentirte segura y cómoda en tu propia piel. Recuerda que la belleza viene de adentro, pero no hay nada de malo en querer lucir bien por fuera también.



**Valeria
Quintana**

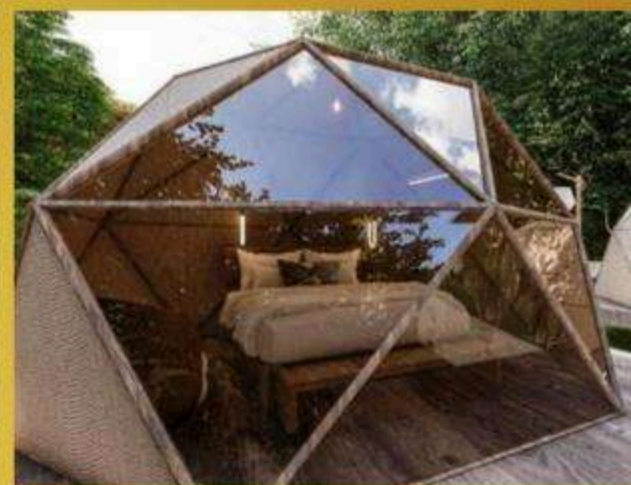
Estilista

Sígueme



ALDEA YAAKUN

— THE JUNGLE EXPERIENCE —



Aldea Yaakun es el desarrollo ecoturístico que te brinda la oportunidad de invertir en la Riviera Maya, destino favorito a nivel nacional e internacional. Te ofrece lotes de 450m², caseta de seguridad, ciclovía, zonas comerciales, restaurantes, gimnasio al aire libre, alberca, áreas deportivas y 2 hermosos cenotes.

Contacta ahora para conocer el plan de financiamiento sin intereses y todos los detalles de tu mejor inversión.

Ubicación | Plusvalía | Opciones de Construcción | Desarrollo Sustentable



INFORMES



Agradeciendo a la **MADRE TIERRA**

Los ciclos naturales han sido utilizados desde hace milenios por los seres humanos. Distintas civilizaciones nos han heredado sus conocimientos respecto a su comprensión de los procesos naturales que han observado, estudiado o adaptado a su práctica cotidiana.





Desarrollo de Actividades a través de la Observación

Gracias a la observación y a los intentos de adaptación de especies, ha sido posible desarrollar actividades como la agricultura, silvicultura y la crianza de especies animales. A estos procesos los conocemos como domesticación de especies, que han sido útiles para tener abundancia de estas especies, acelerar su crecimiento o experimentar sobre su adaptación a otros entornos que no son los silvestres.

Conocimiento del Entorno Natural

La domesticación de especies se debe al profundo conocimiento del entorno natural, el cual ha permitido comprender los ciclos naturales, la relación existente entre las especies, la importancia de las mismas en esa cadena de relaciones, así como “los tiempos” en los que la naturaleza lleva a cabo sus ciclos.





Domesticación de Especies a lo Largo de la Historia

Hay muchas especies que se han logrado domesticar a lo largo del mundo y de la historia humana. Sin embargo, actualmente muchas comunidades han cambiado la manera de cultivar y cosechar. En México, los pueblos originarios (precolombinos) también llevaron a cabo esa domesticación y nos han heredado varias especies que hoy consumimos, como el maíz, por ejemplo.

Tradicición del Maíz en México

El maíz es un cultivo de amplia tradición milenaria en nuestro territorio. Los pueblos indígenas, que son aquellos que descienden de los originarios, aún llevan prácticas ancestrales como la milpa para seguir produciendo maíz y otros cultivos asociados como quelites, frijoles, calabazas, chilacayotas, chiles, entre otras especies.



Ceremonia de la Milpa

Para “hacer milpa” hay una tradición ceremonial cuyo propósito es agradecer y pedir por las buenas cosechas que brindarán frutos de la milpa. Esta ceremonia tradicional se realiza en la época donde el suelo ya está preparado para la siembra. Se reúnen a temprana hora en el espacio de siembra y se invita a los sabedores de la comunidad, que son aquellas personas que desde su idioma logran comunicarse y son escuchados por la madre naturaleza.

Espiritualidad y Conexión con la Naturaleza

En esta ceremonia se observa la espiritualidad y la conexión que sostienen los sabedores con la madre naturaleza, quienes a través de sus palabras se dirigen de manera respetuosa pero amable con la madre naturaleza. En primer lugar, agradecen por los cultivos que brindó en la cosecha anterior, así como también piden por que la siguiente siembra sea buena y se logre cosechar lo que cubrirá las necesidades alimenticias de la familia.

Elementos de la Ceremonia

Durante la ceremonia, además de la comunicación, se realiza una ofrenda que incluye flores nativas del lugar, que además sirven de adorno del lugar de siembra. Se colocan las semillas en canastos para bendecirlas, se utiliza el sahumerio y, en ocasiones, se lleva algún licor o bebida.





Importancia Cultural y Reflexión

Estas ceremonias, además de la importancia cultural que ostentan en dichos pueblos, nos muestran la profunda relación que existe entre algunas comunidades más tradicionales y el necesario respeto de los ciclos de la naturaleza: saber descansar la tierra, saber trabajarla, saber cuidarla, saber honrarla. Dichas comunidades cuidan sus lugares de siembra al realizar limpiezas en los suelos y abonarlos de manera más natural, utilizando los elementos que están en su mismo entorno natural, para que más adelante brinde nuevamente sus frutos y las familias se beneficien de estos alimentos. Estas tradiciones nos dejan reflexionando la importancia del agradecimiento a la naturaleza y lo que emana de ella, además nos invita a repensar que nosotros no somos dueños de la tierra sino parte de ella.



Fátima
Lodoza

Economista y
Docente
Universitaria

Escíbeme





UNIC
UNIVERSIDAD
INTEGRAL DE ESTUDIOS SUPERIORES

DURACIÓN
3 años

LICENCIATURA EN CINE Y EDICIÓN DIGITAL DE VIDEO

RVOE SEP FEDERAL 20232674

Especialízate en:



Preproducción, producción y postproducción



Comunicación audiovisual



Creación de productos cinematográficos, artísticos, sociales, culturales y comerciales



Gestión de proyectos cinematográficos



¿Por qué estudiar con nosotros?

- Estudia de L a V o solo sábados
- Horarios 8:00 am - 1:00pm
- Titulación veloz
- Becas congeladas
- Talleres de idiomas gratuitos



¡INSCRÍBETE!



MIRA EL VIDEO PROMOCIONAL

Destinos



Descubre la Magia de

Tailandia Vietnam y Phuket



Tailandia: El Reino de las Sonrisas

Tailandia, conocida como "El Reino de las Sonrisas", es un destino vibrante y exótico que combina la modernidad de Bangkok con la serenidad de sus templos antiguos. Uno de los lugares más encantadores es el Templo del Buda Esmeralda, situado en el Gran Palacio de Bangkok. Este templo no solo es un símbolo de la religión budista, sino que también es un testimonio impresionante de la arquitectura tailandesa. Además, no puedes dejar de visitar los mercados flotantes, donde podrás experimentar la auténtica vida local y degustar delicias como el pad thai y los mangos con arroz pegajoso.



Datos Curiosos de Tailandia:

Tailandia es el único país del sudeste asiático que nunca ha sido colonizado por una potencia europea.



El saludo tradicional tailandés, llamado "wai", se realiza juntando las palmas de las manos y haciendo una leve inclinación de la cabeza.



El Festival de Songkran, conocido como el Año Nuevo Tailandés, es famoso por sus batallas de agua que duran varios días.



Tailandia tiene más de 35,000 templos budistas repartidos por todo el país.



El elefante es el animal nacional de Tailandia, y hay santuarios dedicados a su conservación y bienestar.





Vietnam: Un Viaje en el Tiempo

Vietnam es un país de contrastes, donde las bulliciosas ciudades se mezclan con paisajes rurales tranquilos. Hanoi, su capital, es un lugar que te transporta en el tiempo con su casco antiguo y sus calles llenas de historia. La Bahía de Ha Long, Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es uno de los destinos más espectaculares con sus miles de islas kársticas emergiendo de las aguas esmeralda. Además, la ciudad de Hoi An es famosa por sus casas antiguas, sus faroles coloridos y su encanto intemporal.



Datos Curiosos de Vietnam:

Vietnam es el segundo mayor exportador de café del mundo, después de Brasil.



El traje tradicional vietnamita, conocido como "ao dai", es un símbolo de elegancia y cultura.



La Bahía de Ha Long tiene más de 1,600 islas e islotes, muchas de las cuales son inhabitables.



Hanoi es famosa por su gastronomía callejera, especialmente el pho, una sopa de fideos que es un plato icónico del país.



Hoi An es conocida como la "Ciudad de las Linternas" debido a sus coloridos faroles que adornan las calles y edificios.





Phuket: Paraíso Tropical

Phuket es sinónimo de playas paradisíacas y lujo tropical. Conocida por sus aguas cristalinas y arenas blancas, esta isla ofrece una combinación perfecta de relajación y aventura. La playa de Patong es famosa por su animada vida nocturna, mientras que la playa de Kata es ideal para quienes buscan tranquilidad y belleza natural. Además, el Gran Buda de Phuket, una imponente estatua de 45 metros de altura, ofrece una vista panorámica impresionante de la isla y es un símbolo de paz y serenidad.



Datos Curiosos de Phuket:

Phuket es la isla más grande de Tailandia y es aproximadamente del tamaño de Singapur.



El Festival Vegetariano de Phuket es conocido por sus procesiones y rituales espirituales extremos.

La Playa de Patong es famosa por sus deportes acuáticos, incluidos el parasailing y el jet ski.



Phuket tiene una mezcla cultural única con influencias tailandesas, chinas, malayas y europeas.

El Acuario de Phuket es hogar de una gran variedad de especies marinas locales, incluidas las tortugas marinas en peligro de extinción.



MIRA EL VIDEO CON HERMOSAS IMÁGENES DE ESTOS DESTINOS





¡Sumérgete en la aventura de descubrir Tailandia, Vietnam y Phuket! Estos destinos no solo te ofrecerán paisajes impresionantes y culturas fascinantes, sino también experiencias que recordarás para toda la vida. Sigue nuestros reels en redes sociales para vivir estas maravillas a través de nuestros ojos y planear tu próximo viaje. ¡La magia te espera!

¿Te gustaría conocer estos maravillosos lugares?
Acompáñanos en un grupo pequeño y privado.

Del 24 de Oct al 10 de Nov del 2024

AMiGOS
INTERNATIONAL
TRAVEL
305-593-8044
www.amigos-travel.com



INFORMES





LA BOMBA QUE ESTALLA



Escucha el
Playlist de
IRANDA



Escucha mi Playlist

PLAY



Aguanta...
ten paciencia



¡Me voy
a volver
LOCA!

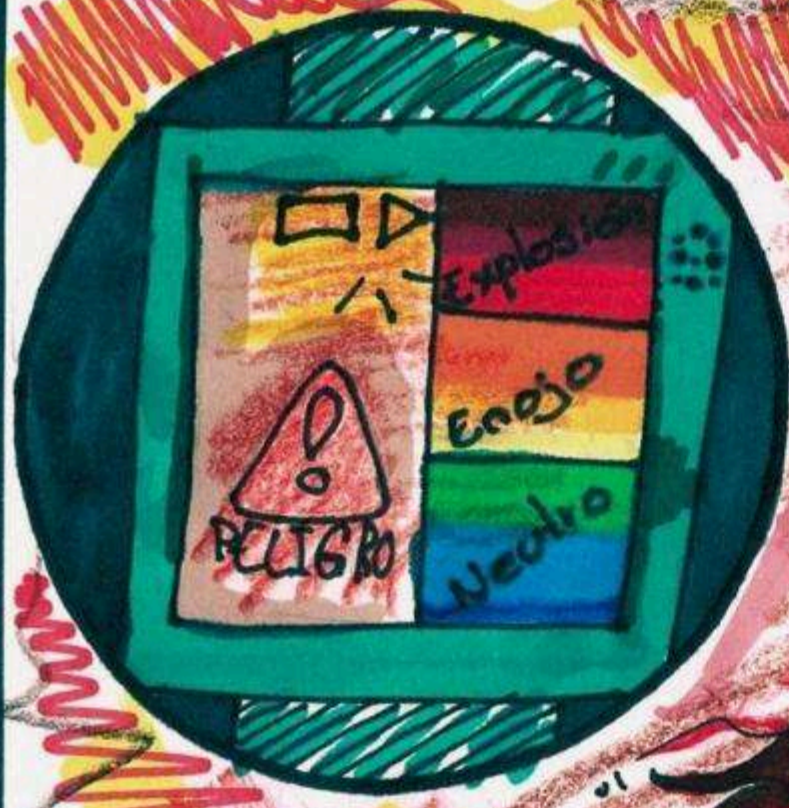
Miren!!!
El camión
de helados

¡Pequeños,
tengan
cuidado!



Escucha mi Playlist

PLAY

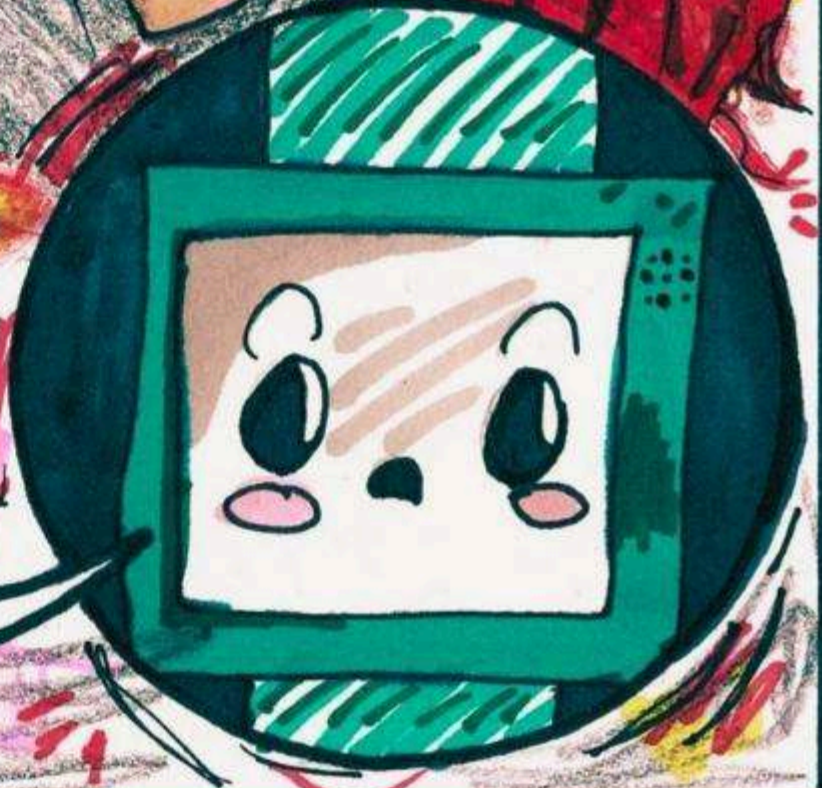


CONTRÓLATE...
Respira, respira,
respira, Linda!!!



¡YA BASTA!
¡GALLENS!
¡TODOS!

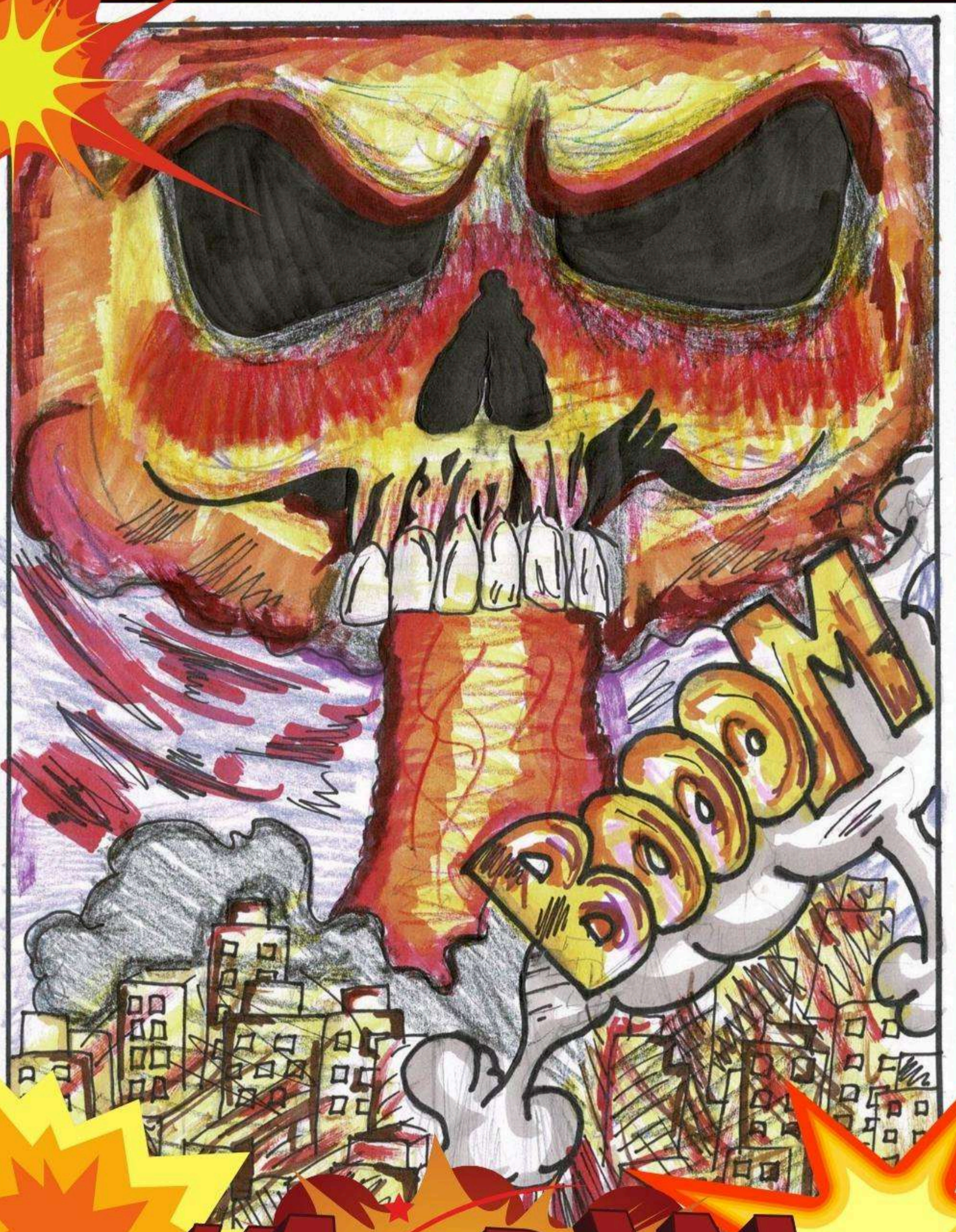
Mandaré una
alerta de
evacuación a
todos los
sistemas!!!



Escucha mi Playlist

 **PLAY**

 Spotify



KA-POW

Escucha mi Playlist

PLAY



Upps! La potencia de Iranda fué extrema!



oh no, veo que hemos EXPLOTADO

Por suerte preparé una terapia por si llegaba a pasar esto...

¿Empeza...



Escucha mi Playlist

PLAY



y eso?



Escucha mi Playlist



Y en ese instante Iranda entendió que su enojo no podía ser reprimido porque eso la hería...



Voy a reparar todo lo que destruí

Pero tampoco podría dispararlo de una forma descontrolada en cualquier momento porque eso también hiera...



Supongo que el enojo NO es la mejor guía para tomar decisiones, pero SI la mejor motivación



Recuerden... No hay que esperar hasta el fin del mundo para liberar lo que sentimos.

Todo cambia.

No quedó igual que antes, pero se reparó...



Vale
Ramírez

Artista Plástico

Sígueme





¿Cómo Iniciar a Manifestar?

Guía para Lograr tus Sueños

Bienvenido una vez más a tu sección CONSCIENTE, en esta ocasión veremos cómo lograr manifestar la vida que deseas.

¿Alguna vez has imaginado la posibilidad de alcanzar un gran objetivo en tu vida, pero no sabes cómo empezar? Manifestar tus objetivos puede ser la clave para hacer realidad tus deseos.

La manifestación es un concepto poderoso que implica la capacidad de atraer a tu vida todo aquello en lo que te enfocas y en lo que crees; es una práctica que puede apoyarte a transformar tus deseos en tu realidad. La manifestación se basa en la idea de que tus pensamientos, emociones y energía en conjunto tienen la capacidad y el poder de influir en la realidad que experimentas.



Si estás convencido(a) de tomar la decisión de comenzar a trabajar en transformar tu vida y a vivir bonito con la vida que estás eligiendo, deberás iniciar por aplicar la manifestación positiva a tu vida. Aquí te presento una guía detallada que te ayudará a lograrlo.

Pasos para manifestar objetivos:

1. Total Claridad en tus Objetivos:

Antes de comenzar a manifestar, es crucial tener una comprensión clara de lo que realmente deseas para tu vida. Dedicar tiempo a reflexionar sobre tus metas y sueños, y escribirlos a detalle. Establecer objetivos claros te ayudará a dirigir tu energía de manera efectiva hacia lo que deseas atraer.

2. Elimina Creencias Limitantes y Cree en Ti Mismo:

Confía en tu capacidad para alcanzar tus metas, obsérvate con la intención de identificar y comenzar a trabajar en superar las creencias limitantes que puedan estar frenando tu capacidad de manifestar.



3. Visualización:

La visualización es una técnica poderosa que te permite crear en tu mente una representación de tus metas y deseos. Dedica tiempo cada día a visualizar tus objetivos como si ya se hubieran manifestado. Imagina los detalles, las emociones, los colores, los olores y todas las sensaciones asociadas con la realización de tus sueños.

4. Afirmaciones Positivas:

Desafía tus pensamientos negativos e inicia a utilizar afirmaciones positivas para mantener una mentalidad positiva. Por ejemplo, di: "Soy capaz de lograr mis objetivos y merezco el éxito."

5. Actúa como si ya hubieras logrado tus metas:

Adopta una mentalidad de éxito y actúa como si ya hubieras alcanzado tus objetivos. Visualiza cómo sería tu vida una vez que hayas manifestado tus sueños y mantén esa actitud positiva en tus acciones diarias.

6. Practica Acción Inspirada:

Aunque la visualización y la mentalidad positiva son importantes, también es crucial tomar medidas concretas hacia tus metas. Escucha a tu intuición y toma acciones que te acerquen cada vez más a la manifestación de tus deseos. Recuerda que la manifestación no ocurre sin acción. Toma pasos concretos hacia tus objetivos y ajusta tu plan según sea necesario.



7. Gratitud:

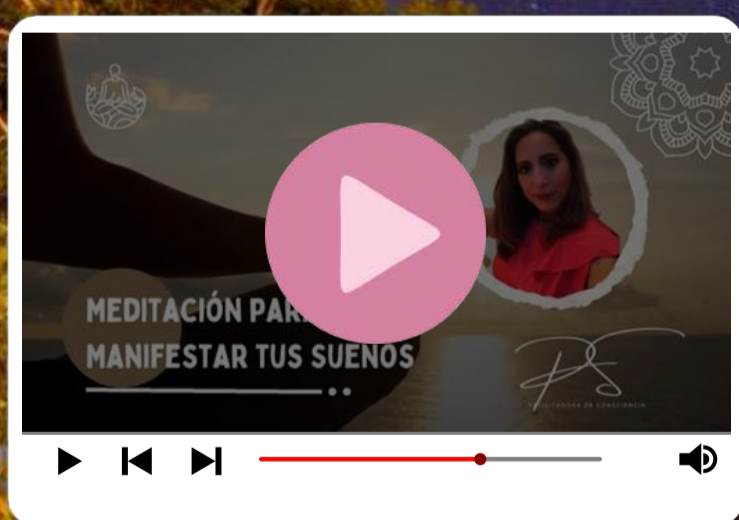
Toma un momento cada día para agradecer por las cosas buenas que ya tienes en tu vida y las que están por venir. Esta es una práctica fundamental para atraer la manifestación positiva. La gratitud te ayuda a enfocarte en lo positivo y atraer más cosas positivas a tus experiencias. Un diario de gratitud puede apoyarte a mantener esta práctica.

8. Confía en el Proceso:

Confía en que el universo está trabajando a tu favor y que estás en el camino correcto para manifestar tus deseos. Mantén la fe, la paciencia y la apertura a las infinitas posibilidades que se presenten en tu camino.

En resumen, la manifestación positiva en tu vida es un proceso que requiere claridad, visualización, gratitud, acción y fe. Al alinear tus pensamientos, emociones y acciones con tus metas y sueños, puedes atraer experiencias positivas y transformadoras a tu vida. Recuerda que tienes el poder de moldear tu realidad, así que aprovecha esta capacidad para crear la vida que realmente deseas.

COMINEZA TU
MANIFESTACIÓN AQUÍ



¡Confía en ti mismo, en el proceso y en el poder de la manifestación, y observa cómo tu vida se llena de abundancia y alegría!

Paola Solis



**Paola
Solis**

Facilitadora
de Conciencia

Sígueme



Sígueme





PUNTA LAK'IN
CANCÚN

HAZ CRECER TU DINERO EN

CANCÚN

RENTA DE LOCALES

PREMIUM



WHATSAPP



LLAMAR

Color



El Poder Emocional de los Colores en tu Ropa

Rojo, Azul, Verde, Amarillo y Negro:
Explora sus Efectos Emocionales

La ropa que usamos no solo refleja nuestro estilo, sino que también puede influir en nuestras emociones y en la forma en que nos perciben los demás.

Aquí te presentamos cinco colores y cómo cada uno puede impactar tu estado de ánimo y tus interacciones diarias.





1. Rojo: Energía y Pasión

El rojo es el color de la vitalidad y la acción. Usar ropa roja puede aumentar tu nivel de energía y confianza, haciéndote sentir más seguro y apasionado. Ideal para días en los que necesitas un impulso extra de determinación.



2. Azul:

Serenidad y Confianza

El azul es un color calmante que transmite tranquilidad y confianza. Vestir de azul puede ayudarte a mantener la calma en situaciones estresantes y proyectar una imagen de fiabilidad y estabilidad. Perfecto para reuniones importantes o entrevistas de trabajo.



3. Verde:

Equilibrio y Frescura

El verde está asociado con la naturaleza y el equilibrio. Usar ropa verde puede hacerte sentir más fresco y rejuvenecido, además de fomentar una sensación de armonía. Es ideal para días al aire libre o cuando necesitas un toque de serenidad en tu vida.



4. Amarillo: Alegría y Creatividad

El amarillo es el color del sol y la felicidad. Vestir de amarillo puede levantar tu ánimo y estimular tu creatividad. Este color es perfecto para días en los que necesitas un empujón de optimismo y nuevas ideas.

A man with dark hair and a light beard is shown from the waist up, wearing a dark navy blue suit jacket over a matching button-down shirt. He is looking off to the right with a slight smile. The background is a grey, textured wall with a large, round, black metal clock mounted on it. The lighting is soft and directional, coming from the left.

5. Negro: Poder y Elegancia

El negro es el color de la sofisticación y el poder. Usar ropa negra puede hacerte sentir más autoritario y seguro, además de proyectar una imagen de elegancia y seriedad. Ideal para eventos formales o situaciones donde necesitas destacar con un toque de distinción.

Conclusión

Cada color que eliges para vestir puede influir en tus emociones y en cómo te perciben los demás. Experimenta con ellos y descubre cómo pueden transformar tu día a día.



Huble
Lodoza

Diseñador de la
Comunicación Gráfica

Sígueme





Cómo Eliminar Deudas:

3

Métodos para Liberarte de tus Deudas

En esta sección, te comparto consejos prácticos para que puedas transformar tus finanzas personales. El tema que hoy vamos a abordar es esencial para lograrlo: cómo eliminar deudas. Eliminar deudas puede parecer muy complicado, pero con un plan claro y estrategias efectivas, es completamente posible.

Como agente de seguros, encuentro en mi día a día que una gran mayoría de personas consideran que no pueden acceder a los beneficios que ofrecen los seguros porque no pueden pagarlos o porque son muy costosos. Pero la realidad es que un factor determinante que les impide protegerse, ahorrar e invertir para sus metas o para su futuro es precisamente su nivel de endeudamiento.



Para que puedas empezar hoy mismo a liberarte de tus deudas y generar capacidad de ahorro para cumplir tus metas, te presentaré de manera sencilla tres de los métodos principales para eliminar deudas: el Método de la Bola de Nieve, el Método de la Avalancha y el Método del Pago Consolidado.

Método de la Bola de Nieve

Paso 1: Lista todas tus deudas de la más pequeña hasta la más grande. Incluye el saldo total y el pago mínimo mensual de cada una.

Paso 2: Concentra todos tus esfuerzos en pagar la deuda más pequeña primero. Esto incluye hacer los pagos mínimos en todas las demás deudas y destinar cualquier dinero extra que tengas al pago de la deuda más pequeña.

Paso 3: Avanza a la siguiente deuda. Una vez que hayas pagado la deuda más pequeña, pasa a la siguiente en tu lista. Usa el dinero que destinabas al pago de la primera deuda junto con el pago mínimo de la segunda deuda en la lista para acelerar el pago de esta. Sigue este proceso hasta que todas tus deudas estén saldadas.





Método de la Avalancha



Paso 1: Lista tus deudas ordenándolas por tasa de interés de mayor a menor. No olvides incluir el saldo total y el pago mínimo mensual de cada una.

Paso 2: Enfoca todos tus esfuerzos en pagar la deuda con la tasa de interés más alta primero. Esto incluye hacer los pagos mínimos en las demás deudas. Esto te ayudará a ahorrar dinero a largo plazo, ya que reducirás la cantidad de intereses que pagas.

Paso 3: Sigue con la siguiente deuda. Una vez que la deuda con la tasa de interés más alta esté pagada, pasa a la siguiente en tu lista y repite el proceso. Este método puede llevar un poco más de tiempo para ver resultados, pero es más eficiente en términos de ahorro de intereses.



Método del Pago Consolidado

Paso 1: Evalúa la posibilidad de un préstamo de consolidación. Investiga opciones para consolidar tus deudas en un solo préstamo con una tasa de interés más baja. Esto puede simplificar tus pagos y reducir la cantidad total de intereses que pagas.

Paso 2: Solicita el préstamo de consolidación si decides que esta opción es adecuada para ti. Una vez aprobado, utiliza los fondos para pagar todas tus deudas existentes.

Paso 3: Paga el préstamo consolidado. Ahora solo tendrás un pago mensual que hacer. Asegúrate de no incurrir en nuevas deudas y de seguir el plan de pagos del préstamo consolidado hasta que esté completamente pagado.



Eliminar deudas requiere disciplina y paciencia, pero es un objetivo alcanzable con el plan adecuado. Independientemente del método que elijas, lo más importante es ser constante y no desanimarte. Además, recuerda hacer un presupuesto detallado, evitar nuevas deudas y buscar ingresos adicionales si es posible. ¡Elige el método de tu preferencia, empieza hoy y celebra cada pequeño logro en tu camino hacia un futuro sin deudas!

Soy *Lizbeth Gutiérrez*.

Mi prioridad es tu protección y tranquilidad financiera.



Liz
Gutiérrez

Asesor Financiero

Sígueme



Sígueme



Madeinhouse
EST. Clothing 2011



Comparte
momentos con
los que amas.



SÍGUENOS



Diferencia entre Ansiedad y Crisis

Identifica si lo que te pasa en ocasiones es una crisis o ansiedad

En esta sección, aprenderás lo que es una crisis y vivir ansiedad. Son conceptos diferentes que la gente confunde, y no hay que olvidar que la ansiedad es un trastorno. Además, también sabrás cómo se manifiestan las crisis y la ansiedad, y daremos un tratamiento para que puedas empezar a solucionar esos síntomas.



CRISIS



Crisis

Estado temporal psicológico caracterizado por confusión, desorganización, causado por un suceso inesperado que es vivenciado como amenaza o pérdida y que resulta insuperable con los mecanismos habituales de la persona para enfrentar problemas.

Ansiedad

Sentimiento prolongado de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Es posible que NO se tenga un desencadenante identificado.

EVENTO PRECIPITANTE

Ocurre un evento que es percibido como amenazante o abrumador, lo que provoca mucho estrés en la persona.

RESPUESTA DESORGANIZADA

Comportamientos desorganizados como:

- Angustia
- Restablecer el significado de la existencia

EXPLOSIÓN

Pérdida de control de emociones, pensamientos y sentimientos; conductas inapropiadas y/o destructivas.

ESTABILIZACIÓN

Aceptar la situación, sin embargo, al recordarlo se puede volver a presentar las fases anteriores, es vulnerable a volver a explotar.

ADAPTACIÓN

Conciliación entre el evento sucedido y la realidad actual, se toma el control de la situación y se orienta a lo que vendrá.

Tratamiento de la crisis y ansiedad

CRISIS

Psicoterapia cognitiva o breve:

- Evaluación de la problemática del paciente
- Dominio cognitivo y motivación para generar estilos de vida saludable
- Orientar en la toma de decisiones
- Evaluación de logros alcanzados
- Rehabilitación de secuelas
- Actividades psicoeducativas
- Actividades grupales o familiares

ANSIEDAD

Psicoterapia:

- Terapia cognitivo-conductual
- Terapia de aceptación y compromiso

Medicamentos



Manifestaciones de la crisis y ansiedad

CONDUCTUALES

(Irritabilidad, nerviosismo, no hablar, no responder, estar confundido, tensión)

EMOCIONALES

(Ansiedad, llanto, tristeza, culpa, vergüenza, estar a la defensiva)

FÍSICAS

(Dolor de cabeza, dolores musculares, pérdida de apetito, náuseas, soledad)



**Faby
Hernández**

Psicóloga

Sígueme



Sígueme



Namaste



Las posturas de yoga para abrir el corazón, también conocidas como posturas de extensión hacia atrás o backbends, son importantes por varias razones que abarcan beneficios físicos, emocionales y energéticos. A continuación, se detallan algunas de las principales razones por las cuales estas posturas son significativas:



Ponle intención
a tu práctica



Abriendo el corazón

Beneficios Físicos

Mejora de la postura:

Las posturas que abren el pecho y el corazón contrarrestan la tendencia moderna de encorvarse hacia adelante debido a actividades como trabajar en escritorios y usar dispositivos electrónicos. Estas posturas ayudan a alinear y fortalecer la columna vertebral y los músculos de la espalda.

Fortalecimiento y flexibilidad:

Los backbends fortalecen la espalda, los hombros y los músculos del core, además de aumentar la flexibilidad de la columna vertebral, el pecho y los hombros.

♥ **Apertura del pecho y los pulmones:**

Al expandir el pecho, estas posturas mejoran la capacidad pulmonar, facilitando una respiración más profunda y eficiente, lo que aumenta la oxigenación del cuerpo.

Beneficios Emocionales

♥ **Liberación de tensiones emocionales:**

El área del pecho y el corazón es donde muchas personas tienden a acumular tensiones y emociones reprimidas. Abrir esta área puede ayudar a liberar estrés, ansiedad y emociones negativas acumuladas.

♥ **Mejora del estado de ánimo:**

Las posturas de apertura del corazón pueden estimular el sistema nervioso, promoviendo una sensación de energía y vitalidad. También pueden ayudar a combatir la depresión y mejorar el estado de ánimo al liberar endorfinas y otros neurotransmisores positivos.

Beneficios Energéticos

♥ **Apertura del chakra del corazón (Anahata):**

En la tradición del yoga y la meditación, se cree que abrir el pecho ayuda a equilibrar y activar el chakra del corazón (Anahata), que está asociado con el amor, la compasión, la empatía y la conexión con los demás.

Flujo de Energía

Estas posturas facilitan el flujo de energía a lo largo de la columna vertebral y a través del cuerpo, promoviendo un equilibrio energético y una mayor sensación de bienestar.

Ejemplos de Posturas de Apertura del Corazón

Algunas posturas comunes de yoga que ayudan a abrir el corazón incluyen:

Bhujangasana

(Postura de la Cobra):

Estira y abre el pecho mientras fortalece la espalda.



Ustrasana

(Postura del Camello):

Una postura profunda que abre el pecho y los hombros mientras estira toda la parte frontal del cuerpo.



Setu Bandhasana

(Postura del Puente):

Abre el pecho y fortalece la espalda baja y los glúteos.



Chakrasana

(Postura de la Rueda):

Una postura avanzada que proporciona una apertura profunda del pecho y una gran extensión de la columna vertebral.



Matsyasana

(Postura del Pez):

Estira el pecho y los hombros mientras mejora la flexibilidad de la columna vertebral.



Brenda Soriano

Instructora de Yoga

Sígueme



Sígueme

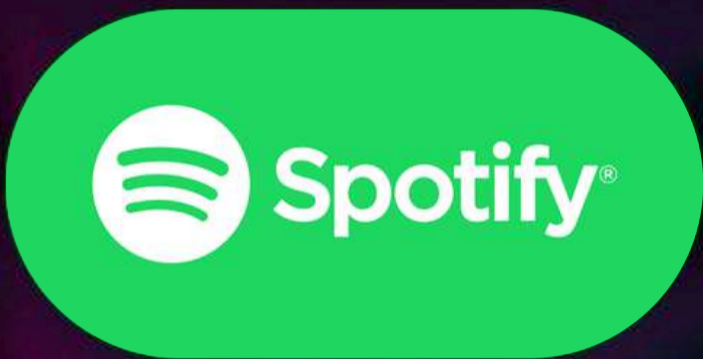




AGRI *Dulce*

CON

Brenda Soriano



 **suscríbete**



Escúchanos
CADA VIERNES NUEVO EPISODIO

**Mito****VS!****Realidad**

ENVEJECIMIENTO PREMATURO

Hoy te voy a hablar acerca del envejecimiento prematuro, pero antes debes saber: ¿Qué es el envejecimiento? Es un conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Esto lo resumimos en que cada día que pasa tu cuerpo va perdiendo vitalidad, pero de una manera paulatina. Es por eso que debemos ayudar a que se presente de manera tardía.



X Mito

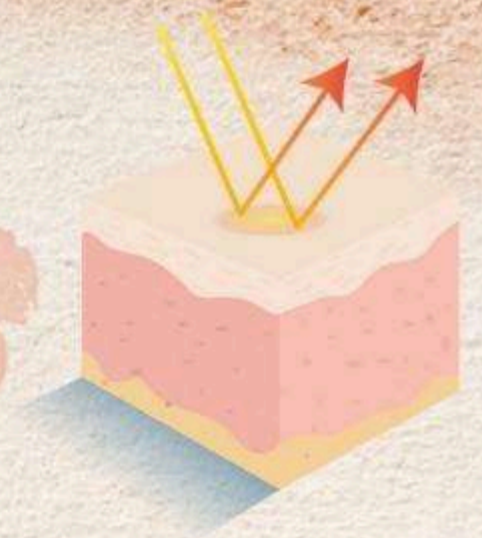
¿Si me alimento sanamente y bebo suficiente agua ya no es necesario cuidar mi piel con una rutina de skin care?

La piel necesita ser cuidada de manera tópica. Claro que la alimentación juega un papel importante, pero no es la única manera de mantenernos jóvenes.

Realidad



¿El sol contribuye a que mi piel envejezca más rápido?



Los rayos UV, al igual que tienen funciones benéficas para nuestro cuerpo, también son los encargados de acelerar el proceso de envejecimiento, presentándose como pequeñas manchas en la cara. Por eso es muy importante el uso de protección solar diaria.



Realidad

¿Los antioxidantes son una opción para evitar el envejecimiento prematuro?



Los antioxidantes más usados en cosmética para ayudar a mejorar la apariencia de la piel son: la vitamina C, vitamina A, y vitamina B3 o niacinamida. Para saber cuál es el ideal para ti, busca ayuda profesional para poder asesorarte.



Mito

¿Solo las personas de más de 40 años deben usar antioxidantes?

Es recomendado comenzar a usar antioxidantes a partir de los 25 años, ya que a esa edad comienza el proceso en el cual nuestro cuerpo disminuye su producción de colágeno, al igual que los hábitos de vida cambian.



**Rocío
Moro**

Cosmiatra

Sígueme



Sígueme





La dieta mediterránea

Sus beneficios para la salud y cómo seguirla correctamente

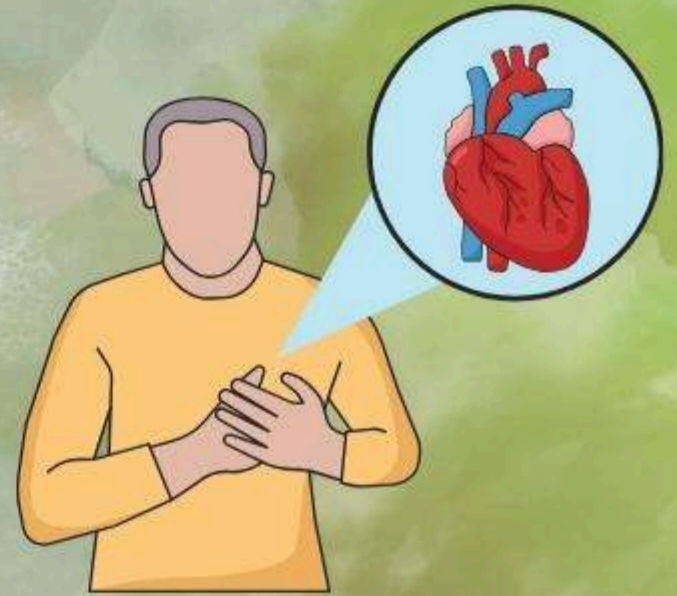
La dieta mediterránea describe un patrón dietético característico de los que viven en las regiones alrededor del mar Mediterráneo. No tiene como intención reducir calorías o restringir alimentos, sino adoptar un nuevo estilo de vida.



Algunos de sus beneficios para la salud son:

Salud Cardiovascular

Numerosos estudios demuestran que este patrón de alimentación ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, gracias a la combinación de grasas saludables, fibra y antioxidantes que aporta.



Control de Peso

No se enfoca en la restricción calórica, sino en tener una mejor elección de alimentos que sean de buena calidad nutricional.

Prevención de diabetes tipo 2

Prevención de diabetes tipo 2: A través de la inclusión de granos enteros, frutas y grasas saludables, puede mejorar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de adquirir esta enfermedad.



A continuación, te dejo los principales componentes de este patrón de alimentación y cómo seguirlo:

Verduras y Hortalizas

Se recomienda al menos 2 porciones/día. Como mínimo, una de estas raciones debe ser cruda, para garantizar el aporte de vitaminas que de otra forma se pierden con los métodos de cocción.



Frutas

Al menos 3 porciones/día. Aportan una cantidad variable de azúcares de absorción rápida, vitaminas, antioxidantes y minerales como potasio, magnesio, selenio, fibra y agua. De preferencia local y de temporada.



Granos Enteros

De 4 a 6 porciones / día. Al ser enteros o integrales implican que son mínimamente o no procesados, por lo tanto, conservan un elevado contenido nutrimental, incluyendo fibra, vitaminas del complejo B, minerales como magnesio, hierro y selenio, y fitoquímicos. Los principales son arroz integral, avena, pasta, pan de grano entero y cuscús.



Leche y Derivados

2 a 4 porciones/día. Este patrón de alimentación considera adecuado para el adulto 2 raciones diarias de lácteos, preferiblemente en forma de yogurt y quesos con bajo aporte de grasa, debido a su aporte de calcio, proteína y vitaminas liposolubles. La recomendación también dependerá de la etapa de vida.



Proteínas saludables

Las fuentes de proteína en este tipo de alimentación incluyen pescado por su alto aporte de omega-3 (3 a 4 porciones/semana), aves de corral (2 a 3 porciones/semana), huevos (3 a 4 porciones/semana) y carnes rojas (2 porciones/semana). Y de proteínas de origen vegetal se recomiendan leguminosas (2 a 4 porciones/semana) y frutos secos (3 a 7 porciones/semana).



Grasas saludables

Preferiblemente se recomienda el consumo de aceite de oliva "extra virgen" ya que es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras (3 a 6 porciones/día). Otras grasas vegetales que pueden utilizarse son canola, cártamo o girasol.



Agua

Se recomienda una ingesta de 1.5 a 2 litros de agua diario. La recomendación también depende de la actividad física que realice cada persona, condiciones climáticas y edad.



Actividad física

Se recomienda al menos 30 minutos de ejercicio la mayor cantidad de días posibles (4 a 6 días).



Adoptar la dieta mediterránea implica un enfoque integral hacia la salud, basado en alimentos frescos y mínimamente procesados. Para personalizar este patrón a tus necesidades, es recomendable consultar a un nutricionista.



**Fer
Lemus**
Nutrióloga

Sígueme



Que tal si



Cuerpoguers de verano

Haberssss, en las ediciones pasadas ya hablamos de desintoxicarse y fluir, así que ya tuvimos tiempo suficiente para la primera fase de nuestra transformación. ¡Ahora sí viene lo bueno!

Esta edición estuvo cañona, les platico:

En el podcast Agridulce (que si no han escuchado el mío, primero vayan y ya luego vienen a leer).



NO TE HAGAS,
NO TE SALTES...
Vete a oír el podcast
¿Ya? Bueno, va.



Como saben, vengo de una lesión super fuerte, recuerdo de cuando me atropellaron, verdad, y el mes pasado recibí grandes noticias. Parte de nuestra transformación es tener paciencia en nuestros procesos... ¡Les hablo en serio cuando les digo que hay que ser pacientes! Sé que no es fácil pero tampoco logramos nada con acelerar las cosas, tiempo al tiempo amigos :).

Gracias a un largo esfuerzo de paciencia y, la verdad, disciplina, ya puedo hacer ejercicio para tener el cuerpazo de verano. Así que me puse a pensar: ¿Cuál es el primer reflejo para expresar un cambio? Es correcto amigos: nuestro cuerpo.

Me propuse, OJO no tener un super cuerpo, sino simplemente comenzar a practicar ejercicio de forma que ayudara y fuera adecuada a mi bienestar físico y, obvio, a comenzar a tener un mejor control de mi energía, descargando mi estrés y, por qué no, también sacar de esa forma mis días en donde nomás no das una... Y que digo, bueno, ya aquí entre nos si se me forma el cuerpo de modelo, pues bueno, lo voy a recibir con mucho afecto, avea jajaja.

Muchas veces sé que ustedes también han tenido esa inquietud de hacerlo, pero alguna traba como: “el gym es muy caro”, “no sé qué rutina”, “no quiero ir sola”, “no tengo tiempo”. Así que decidí probar por ustedes todos esos hacks, videos, reels, TikToks y demás publicidad que nos sale en redes para poder crear:

“La rutina de transformación”

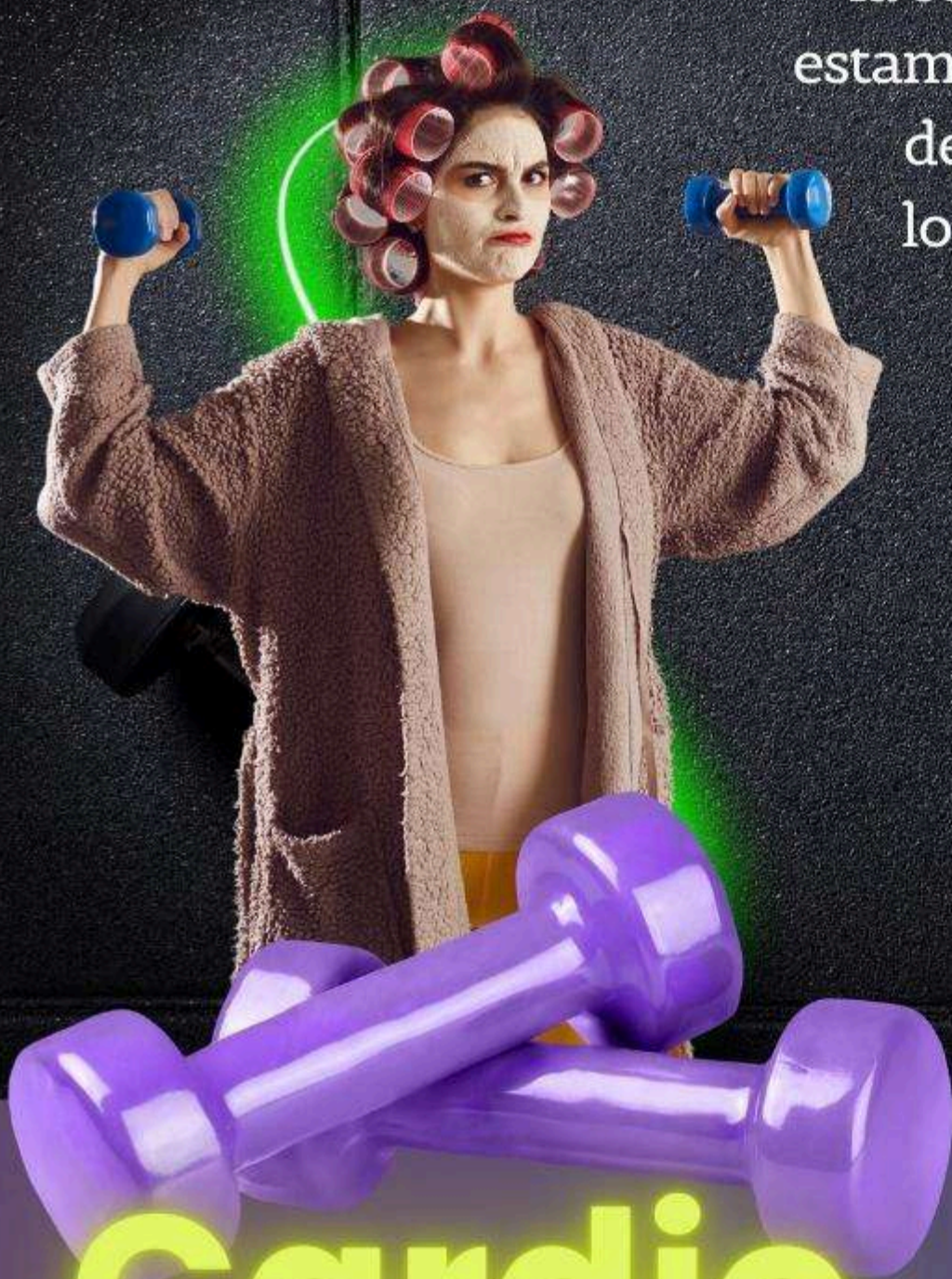
Comencé a explorar diferentes cosas que nos pueden ayudar a hacer esta rutina y junto con una persona increíble en mi vida, maestra de educación física, me ayudó a tener muchas más opciones para ustedes:

Mi mamá.

No es necesario matarse los 7 días de la semana amigos, cuando nosotros estamos complementando una rutina de ejercicio a nuestra vida diaria, lo recomendable es comenzar a ir entre 3 y 4 días a la semana, recuerden: todo es parte de un proceso.

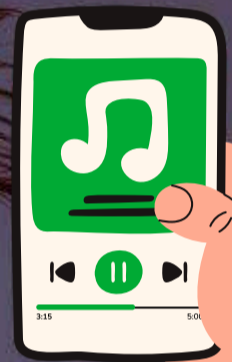
Yo les recomiendo ir turnando un día sí y uno no, aplicando primero 3 cosas a trabajar:

Pierna, Abdomen y Brazo.



Cardio

10 a 15 minutos de cardio, corriendo en caminadora, trotando en un parque o en cualquier otra parte, paseando a tu perro, saltando la cuerda, inclusive bailando, pero eso sí... acompañado de una playlist motivadora con las cumbias clásicas para bailar en una buena boda, aquí les dejo una playlist jajaja.



PLAYLIST:
Cumbiones
para cardio



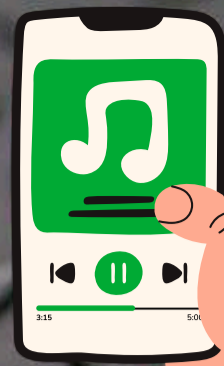
Abdomen, Brazo y Pompi

Para estas 3 rutinas, lo recomendable es hacer 3 series o sets de 40 segundos cada uno y descansar 40 segundos también, es decir, 40 segundos de planchas, 40 segundos descanso y así sucesivamente. Aquí sí son ejercicios específicos para evidentemente trabajar el cuerpowers:



Abdomen

- Plancha baja
- Plancha alta
- Dale a tu cuerpo alegría macarena en piso
- Corre, corre por el boulevard
- Tijeras
- Bicicleta
- Pa' ti, pa' mi



PLAYLIST:

Me mataron
doña Catalina,
me mataron



PLAYLIST:

Zumba para
hacer ejercicio



Brazo

- Recargada en la pared
- Sube y baja con pesa
- Dale a tu cuerpo alegría macarena en piso
- Manos arriba
- Burpieees (aquí me vas a odiar)

Pompi

- Sentadilla completa
- Sentadilla de brinquito
- Patada atrás
- Empujón
- Sube la pompi
- Pierna Arriba (con o sin liga)



PLAYLIST:

Pompi
Gym



Mentiras que vemos por ahí

- No sirve nada eso de hagas ejercicio con kilos de arroz o frijol.
- No puedes solo enfocarte a una sola cosa, tienes que trabajar tu cuerpo a su totalidad. Si la pompa sube, el brazo también.
- Para un buen ejercicio no es necesario acabar empapado de sudor ni tampoco acabar exhausta de cansancio. No



Verdades totales

- Lo ideal es poder programar un pequeño ahorro y hacerte de unas buenas pesas dependiendo tu peso y la capacidad que puedas aguantar (yo compré en Walmart y créeme, funcionan).
- Hay diferentes formas de realizar el cardio e incluso diferentes ejercicios, grábate en la mente: No por hacer más ejercicios o ejercicios complicados los resultados son más rápidos.
- Acude siempre con un experto, para que pueda orientarte y no te aventures sola, puedes lastimarte.
- ¡El agua funciona! Trata de mantenerte hidratado y si aún te cuesta tomar agua, puedes revisar el capítulo 1 o bien disfrutar de 1 a 2 vasos de agua de sabor natural sin azúcar para después tomar agua simple :)

Repito amigos, esta rutina es tomada en cuenta para principiantes y es una recomendación que les hago, no somos expertos, como lo menciono, es una rutina que experimenté.

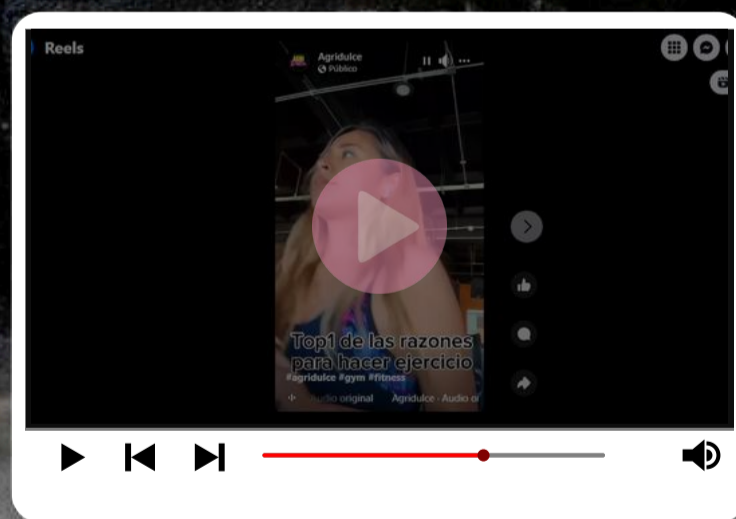
Y les voy a dejar que podemos hacer de ejemplos para que puedan tomarlas en cuenta e inclusive si tienen la iniciativa y oportunidad de acercarse a un experto para poder complementar, ¡no se detengan!

Espero que de verdad puedan tomar en cuenta estas cosas que me sirvieron a mí para poder crear una rutina donde me siento a gusto y, sobre todo, libero mi cuerpo, lo relajo y lo divierto con algo nuevo... además las playlists que les dejé sí existen, no estoy loca jajaja, y para hacer cardio, uff.

Los quiero, les mando besos y quiero ver también sus historias creando la rutina.

Atentamente,
Carito :)

DICEN QUE PARA
MUESTRA BASTA
UN BOTÓN



Caro
García

Publicista

Sígueme



Sígueme



RECOMENDACIONES



Fun Travel Cabo

Agencia de Viajes



Choco Banaveva

Postres Saludables



Vidanza

Academia de Baile



Zalamandra Estudio

Fotografía, Video y Publicidad

"Hemos comprobado la calidad de sus productos, servicios y atención. Por eso, te los recomendamos con total confianza."

Humorístico



¿Estás durmiendo bien? Sí, por?



Te dije que no... pero no me creíste



Seguridad.. Lista!
Autoconfianza... Lista!
Empoderamiento... Listo!
¡AGÁRRENSE CHIKAS!



CALMA, CALMA, YA
CAYÓ EL DEPÓSITO...



TOMA DE DECISIONES
EN 3...2...1



JAAAAAAAAAAAAAAA
ya no me afectan los
comentarios de los
demás!!!

La Entrevista



Las alas de un ave moribunda

4° Aniversario

Una novela de

Brenda Soriano

Como comunicóloga de profesión, mi pasión por escribir sobre diversos aspectos de la vida me llevó por un camino inesperado hacia la sanación personal.

Por: Angy Carranza

Angy:

¿Quién es Brenda Soriano ?

Como comunicóloga de profesión, mi pasión por escribir sobre diversos aspectos de la vida me llevó por un camino inesperado hacia la sanación personal. Este viaje me condujo a certificarme como instructora de yoga y a profundizar en disciplinas holísticas y de transformación humana como la numerología, la biodescodificación emocional, el feng shui y la conexión con los ángeles. Fusionando estos conocimientos, hoy en día tengo el privilegio de dirigir una hermosa revista que transmite el poderoso mensaje de la transformación personal y espiritual.





Angy: **¿Qué te inspiró a escribir y compartir esta historia?**

Comenzó como un escrito personal destinado a liberar las emociones que estaba sanando en mí. Gradualmente, se entrelazó con escenas de ficción, y la historia empezó a desarrollarse por sí misma. Al llegar al final, me di cuenta de que este material era perfecto para llegar a otras personas que estuvieran experimentando una crisis existencial y poder ofrecerles apoyo en su proceso de sanación.

En "Las alas de un ave moribunda", Alondra se enfrenta a un viaje tanto físico como espiritual. ¿Cómo encontraste el equilibrio entre estos dos aspectos en la narrativa?

Angy:

Al comprender que somos seres holísticos, es inevitable separar lo físico de lo emocional. En mi experiencia, la formación en biodescodificación fue fundamental para entender la raíz emocional de la enfermedad que afectaba a la protagonista. Sin embargo, mi objetivo siempre fue descubrir el propósito detrás de todo lo que estaba por venir, en lugar de centrarme en el motivo personal.

Angy: **Alondra busca sanar de manera holística. ¿Qué investigaciones o experiencias personales te inspiraron para incluir este enfoque en la historia?**

Personalmente, he enfrentado enfermedades físicas que he logrado sanar mediante trabajo personal, respaldado además por estudios clínicos que han sorprendido a mis propios médicos. Con mi novela, invito a las personas a complementar sus tratamientos médicos sanando emociones y dándole un nuevo significado a sus vidas. Mi intención nunca es que abandonen sus tratamientos médicos; por el contrario, es una invitación a sanarse integralmente, considerando todos sus aspectos físicos y emocionales.

11A ▶



11A ▶

12



¡Equilibráte!

EL PODER DE TUS PALABRAS

f LIVE STREAM

VIERNES 9 PM

Invitada:
BRENDA SORIANO

COACH
GIORGIO ALVARADO



CARMEN CARPINTEYRO

ESCENARIOS
En Vivo

LA CASA DE LAS FLORES
Casa club para adultos mayores.

Brenda Soriano
Consultora en Marketing

Angy: **A lo largo de la novela, se experimenta un profundo autodescubrimiento. ¿Cómo crees que este viaje resonará con los lectores que también enfrentan desafíos de salud?**

Lamentablemente, muchas personas aún no aprecian el invaluable regalo de la salud y la vida. En el mundo actual, siempre parece que nos falta algo. Sin embargo, cuando enfrentas diagnósticos delicados o atraviesas momentos vulnerables de salud, empiezas a percibir la vida de manera diferente y te das cuenta de que no has sido completamente el protagonista de tu propia historia. En mi novela, invito a los lectores a reflejarse en la protagonista y a cuestionarse cuánto están realmente disfrutando el presente y si, de enfrentarse a la muerte mañana, ¿se sentirían plenos y felices?

¿Qué desafíos enfrentaste al representar de manera auténtica la experiencia del cáncer, y cómo equilibraste la sensibilidad y la honestidad en tu escritura?

Angy:

En mis consultas, he conocido a muchas personas que han enfrentado el cáncer en sus vidas, y he basado mucho del tema en sus experiencias. Aunque personalmente no he vivido esta situación, sabía que debía proporcionarle al personaje un punto de partida para que pudiera reflexionar sobre su vida y confrontar sus propios demonios. A menudo, no nos detenemos a hacerlo porque tendemos a creer que la vida es eterna, pero esa no es la realidad para nadie. Uno de mis mayores temores fue la reacción de las personas que aún dudan en buscar un equilibrio emocional como complemento a la curación. Sin embargo, al final del día, todos tenemos la libertad de elegir no creer hasta que lo experimentemos por nosotros mismos.



Angy:

La espiritualidad juega un papel crucial en la sanación dentro de la historia. ¿Cómo crees que la fe y la conexión espiritual pueden influir en la recuperación de los pacientes en la vida real?

Totalmente, la fe (en lo que quieras creer) lo es todo. Es esa fuente proveedora de fortaleza y empoderamiento que permanece en ti hasta el final.

¿Cómo seleccionaste los personajes secundarios dentro de la narrativa y qué papel desempeñan en su viaje hacia la sanación y el autodescubrimiento?

Angy:

La gente que nos rodea siempre es crucial en el camino transformador, pues muchas veces traemos de familia sistemas de creencias que nos afectan y, en el día a día, la relación con la pareja, los hijos, los compañeros de trabajo, etc., nos suma o resta en nuestro crecimiento. Es por ello que quise involucrar en la historia a los padres, a la pareja, al amor del pasado y a los amigos como acompañantes de viaje.

Angy:

El título "Las alas de un ave moribunda" evoca imágenes poderosas. ¿Qué significado tiene esta metáfora para la historia y la lucha contra la enfermedad?



Las alas porque todos somos libres para tomar elecciones y disfrutar la vida, ese pequeño viaje concedido aquí y ahora. Uso la palabra moribunda porque así comienza el personaje con todas sus crisis existenciales, pero como las aves siempre puedes retomar el vuelo. Además, la protagonista se llama Alondra Salas, regresando al tema del título con las aves y las alas.



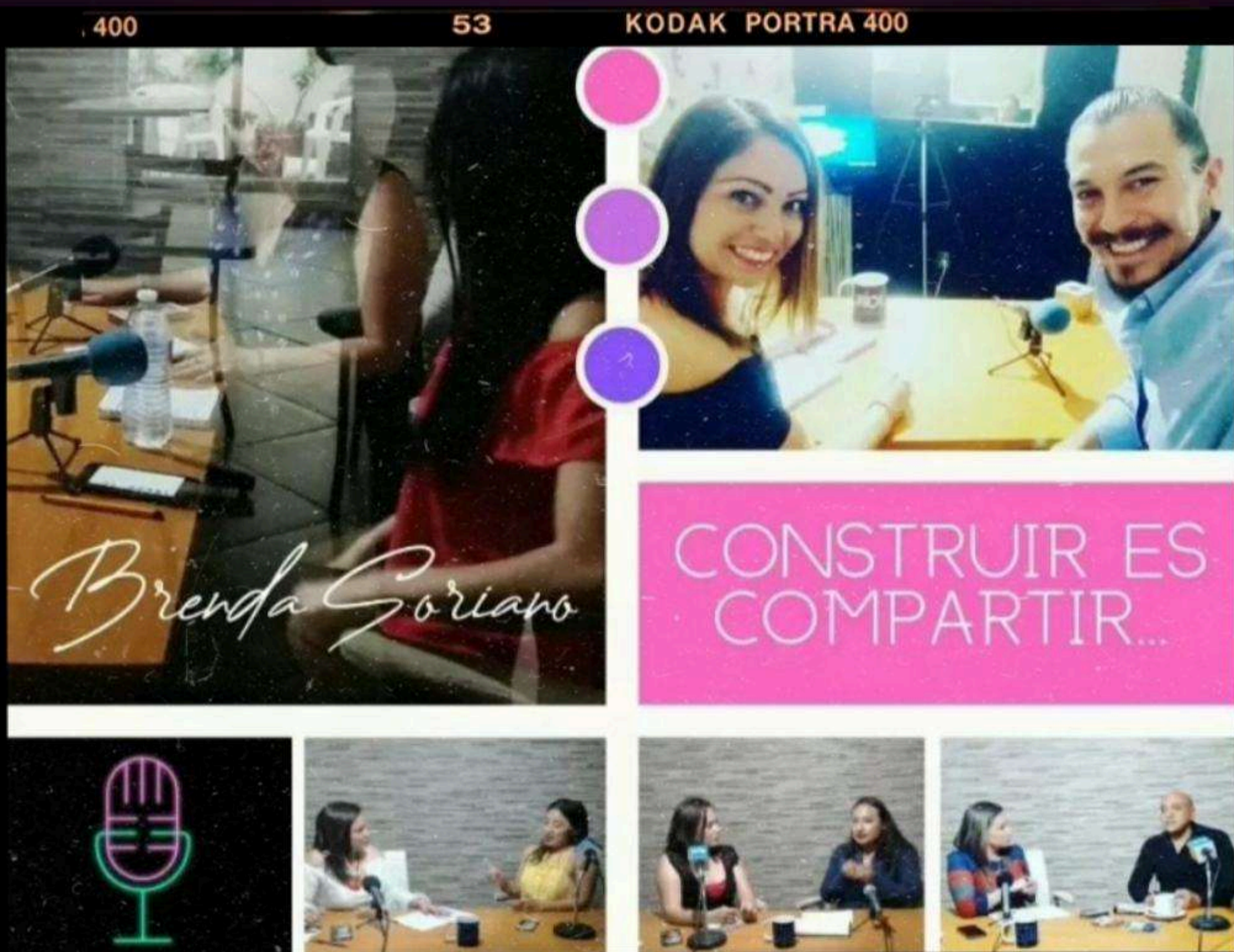


Angy:

¿Hay algún aspecto dentro de la historia que te haya tocado personalmente o que haya sido especialmente significativo para ti como autora?



Muchas escenas, muchas reacciones, mucho de Brenda está presente. No es una autobiografía, como lo comenté en un inicio, pues tiene mucha ficción. Sin embargo, hay cosas que me han tocado vivir en carne propia. Y los lectores que me conocen de manera más cercana saben específicamente cuáles son. Quienes no, solo disfruten la historia y vivan, ¡carajo, vivan!



Angy Carranza

Experta en
Redes Sociales

Sígueme



Sígueme





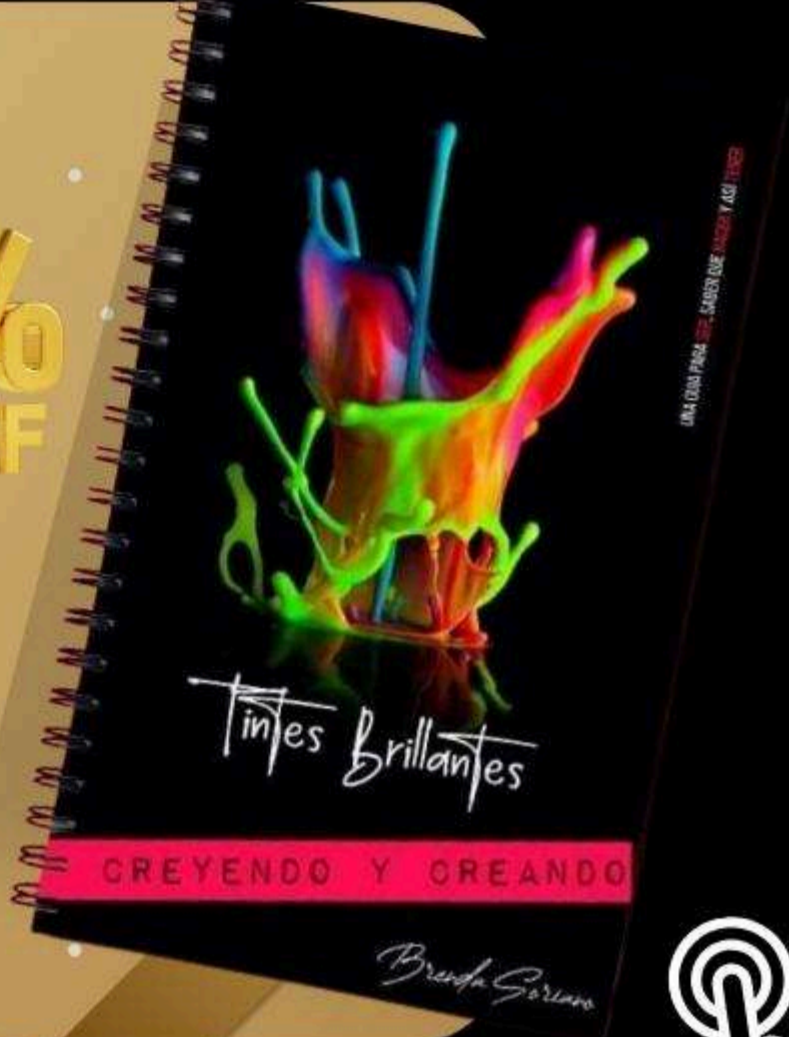
15% OFF

Libreta

Tintes Brillantes

*envío gratis a todo el país.

*Envíos realizados por Correos de México



CUPONERA

Haz click sobre cualquier cupón y canjea directamente la oferta por WhatsApp



TODOS LOS GORROS TEJIDOS Engancharte

*llévate gratis el de menor precio

3x2



1 Playera GRATIS



EN LA COMPRA DE UN PAR DE SUDADERAS

*Detalles por mensaje privado.



Angy Carranza

50% DE DESCUENTO

en asesoría personalizada de marca personal (imagen personal, lenguaje corporal y neuro-oratoria).



Fabiola Pérez

Asesoría Psicológica

-20%

COUPON

CONSULTA CON LA NUTRIÓLOGA

Fer Lemus **MARTES Y JUEVES**
2 x 1

Paola Solis

Activación akashica luz ilimitada

-20%



Valeria Quintana

\$90

en gelish

*UN TONO TODO EL MES



Jazael Lozada

15%

 de descuento en el taller **El Sendero del Ermitaño**

20% OFF

Soham Spa

ofrece un 20% de descuento en todos sus faciales

Empieza hoy a ahorrar para tu retiro y obtén

UN SEGURO DE GASTOS MÉDICOS

GRATIS

POR UN AÑO!





DESCUBRIENDO EL ORIGEN DEL CONOCIMIENTO

Epistemología simbólica

“Epistemología suele considerar al conocimiento como una simple relación entre sujeto y objeto, sin comprometerse con la verdad o falsedad de sus contenidos. En la filosofía de la ciencia no podemos dejar de lado la verdad”.

(Rodríguez Pardo, 2018)

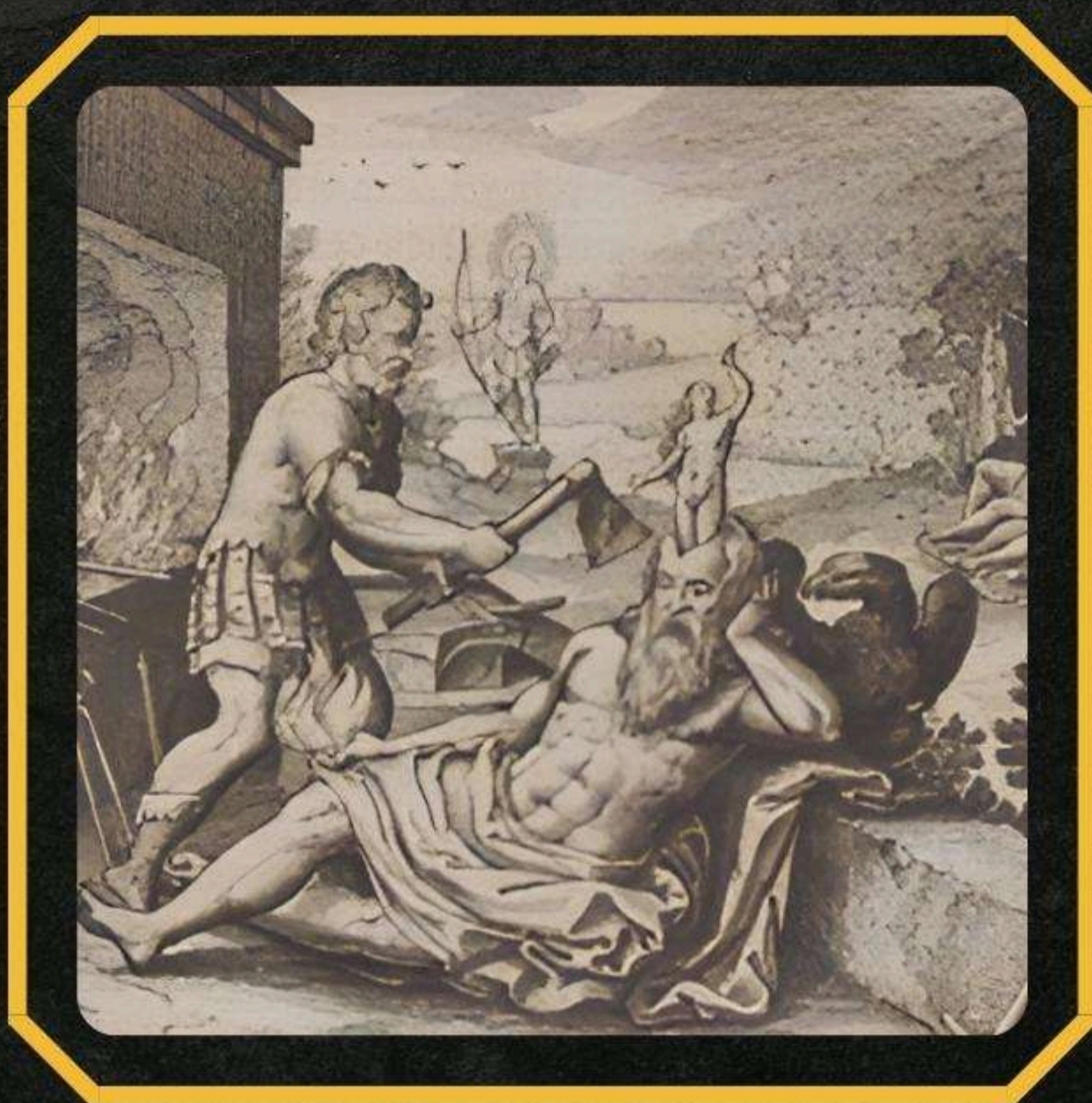


La epistemología (epistēmē y lógos) tiene por objeto, como ámbito de estudio filosófico, el conocimiento que obtiene un sujeto cognoscente de los objetos de la realidad.

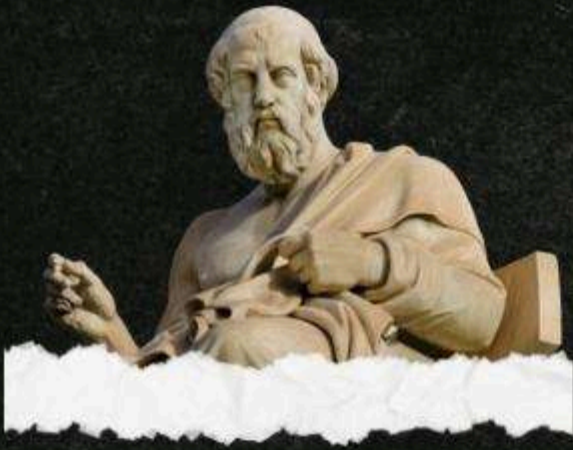
La epistemología del Séptimo Buda es una rama de la filosofía que devela, por símbolos, alegorías, emblemas y parábolas, el saber y el aumento gradual del conocimiento.



Sincretismo hermético en H. Khunrath, *Amphitheatrum sapientiae aeternae...*, 1609 (Cortesía de la Foundation of the Works of C.G. Jung, Zürich)



Michael Maier, *Emblema XXIII, La fuga de Atalanta*, 1617 (Cortesía de la Foundation of the Works of C.G. Jung, Zürich)



Otras ramas de la epistemología

La teoría del conocimiento es una reflexión crítica sobre el saber:

Antropológica: se interesa por la facultad de conocer.

Psicológica: se preocupa por la actividad de conocer.

Filosófica: propia de la teoría del conocimiento, se interesa por el resultado de conocer de las diferentes ciencias, siendo su objeto material los resultados obtenidos y sus objetos formales las diferentes cuestiones que se plantea, conocidos como los "problemas del conocimiento" que hemos visto en los objetivos de la epistemología.

La filosofía de la ciencia es una reflexión filosófica sobre la ciencia. No se interesa por los problemas científicos, sino que se pregunta por la ciencia en sí.

Preguntas

"¿Cómo conocemos?", "¿Cuáles son las fuentes del conocimiento?", "¿Cómo diferenciamos lo verdadero de lo falso?" y "¿Cuáles son los tipos de conocimiento?".



**Jazael
Lozada**

Consultor

Sígueme



Sígueme





¿Tienes un evento social y deseas lucir espectacular?

Bodas · XV años · Graduaciones · Bautizos

Cinthia Santana Makeup Studio

ES TU MEJOR OPCIÓN

"El maquillaje es un arte y tu eres el lienzo perfecto"



Calle 16 de Septiembre # 47 San Juan Cuautlancingo, Puebla.

Voces de Triunfo



**BREAKING
NEWS**



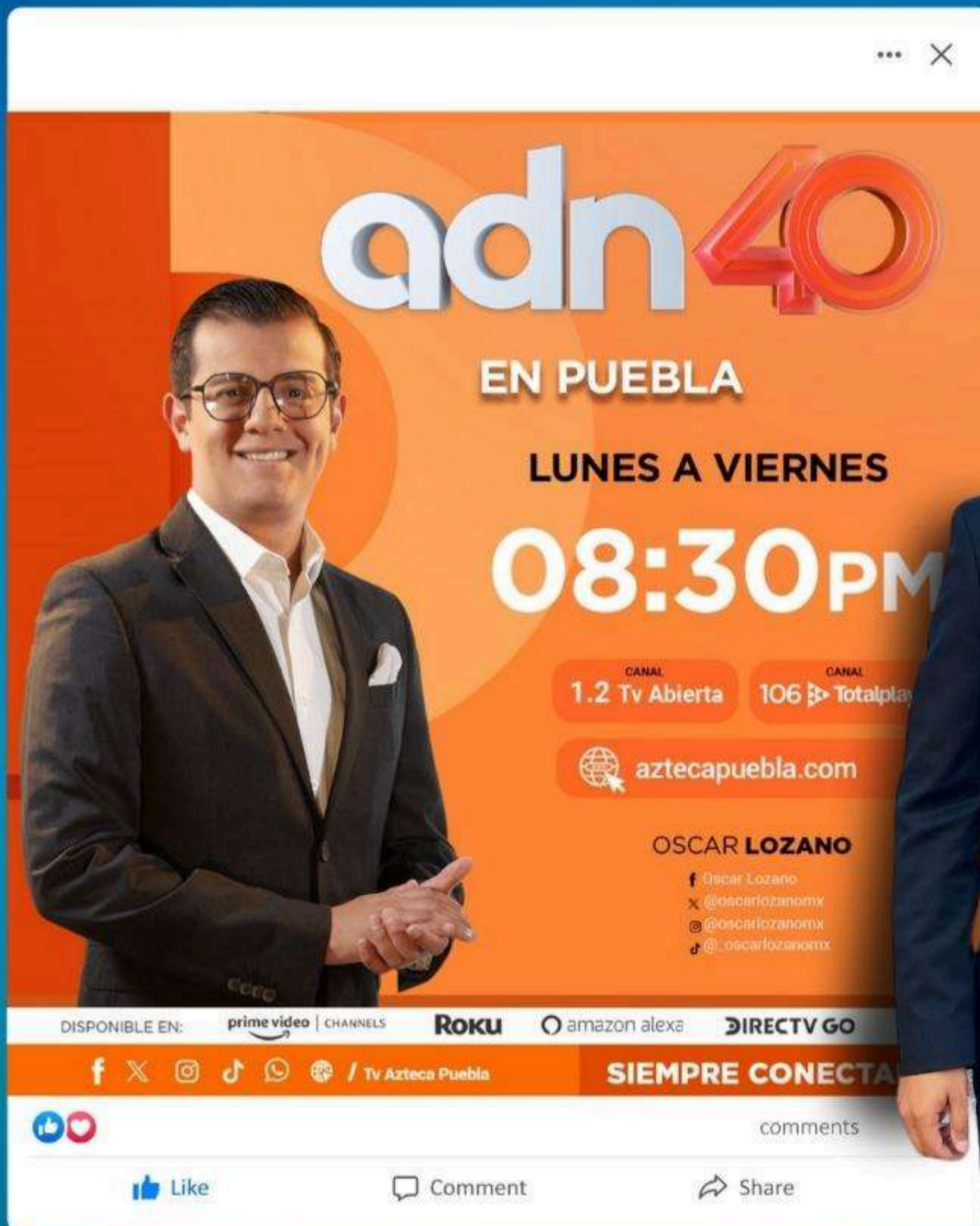
LIVE

**HECHOS
AL MOMENTO**

OSCAR LOZANO

Mi aventura en los medios de comunicación inició hace 10 años, y hoy me siento satisfecho de haber cumplido varios de mis sueños, pero sobre todo de ayudar con mi trabajo a quienes más lo necesitan. Bien lo plasma una frase de Albert Einstein: "Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida".

Hace 10 años comencé mi carrera con pequeñas intervenciones en radio, a la par de estudiar mi Licenciatura en Comunicación. Más tarde, tuve la oportunidad de tener un programa de espectáculos en una estación de radio por internet, y después salté a temas de política, mientras trabajaba en marketing digital.




Salí de la carrera e ingresé a las filas de TV Azteca Puebla, de eso ya son 8 años. Sin embargo, a lo largo de este tiempo he tenido la oportunidad de desarrollarme como reportero y como titular de 3 espacios informativos, el más reciente ADN 40 en Puebla, que se transmite de lunes a viernes a las 8:30 pm por el 1.2 de TV abierta.



Una de las muchas etapas que disfruto es mi sección "Periodismo con Resultados". Ahí he tenido la oportunidad de poner mi granito de arena en las causas nobles y regresar un poco de lo mucho que la vida me ha dado. Desde hace casi ya 6 años, con el apoyo de los poblanos, hemos atendido casos de personas con enfermedades crónico-degenerativas, adultos mayores en situación de abandono, madres solteras, niños y jóvenes con discapacidad, y diversas historias de desigualdad social.

REC




A portrait of Oscar Lozano, a man with dark hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a white turtleneck sweater. He is smiling and looking towards the camera. The background is dark with a red light effect on the right side. The text is overlaid on the left and bottom right of the image.

Hacer esta sección es algo que me llena el alma. Me siento afortunado, pero a su vez agradecido por la confianza que semana tras semana los poblanos tienen conmigo. A lo largo de este tiempo, hemos logrado ayudar a cerca de 17,500 personas de las 17 Juntas Auxiliares de la capital poblana y 6 municipios de la zona conurbada.

Estoy convencido de que ayudar no es dar lo que nos sobra, sino dar lo que nos gustaría recibir en un momento complicado, similar al que muchos en nuestro estado y país viven todos los días.

Combinar la comunicación, el periodismo y el activismo me ha permitido conocer lo que vive y siente la gente, valorar y ser agradecido por lo que tenemos, y ser empático con el prójimo.

Oscar Lozano

A man with dark hair, smiling, is sitting outdoors. He is wearing a dark blue suit jacket, a white shirt, and a light blue tie with a small white grid pattern. He is sitting on a grey stone ledge. Behind him are several large green ferns and other foliage. The background is slightly out of focus.

Agradezco a la revista Agridulce, a Brenda Soriano y a todo su equipo por la invitación para escribir un poco de lo que hago y compartir mi historia, esperando que sirva de inspiración para otros, en el sentido de usar nuestros talentos para ayudar a los demás. No importa la trinchera; lo que importa es el impacto de nuestras acciones a favor de los más desprotegidos.

Los invito a seguirme en redes sociales. En Facebook, Instagram, TikTok y X me encuentran como Óscar Lozano. Por ahí seguimos la conversación y, claro, encantado de que se sumen a "Periodismo con Resultados" y me acompañen en nuestras entregas semanales.

**Juntos #HacemosEquipo y juntos #VamosPorMás.
Recuerden: #QueVivaLaVida.**

ESCUELA DE LOCUTORES

MEJORA TUS HABILIDADES DE
COMUNICACIÓN ORAL

NO NECESITAS SER LOCUTOR

CURSO DE LOCUCIÓN

PROFESIONAL
Y COMERCIAL

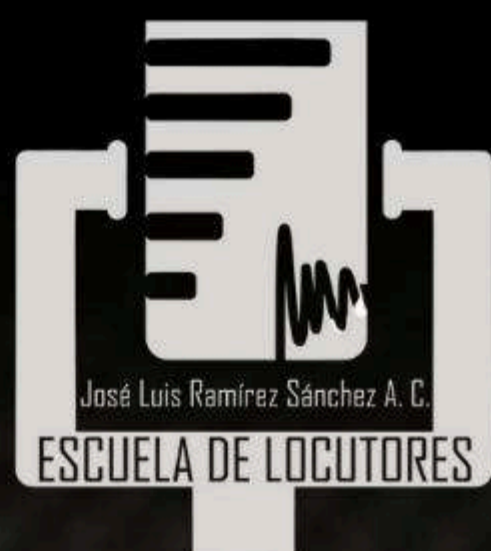
TALLER: PARA ANIMADORES

TALLER: HABLAR EN PÚBLICO

TALLER: VOZ, HERRAMIENTA EN VENTAS

TALLER: GUIONISMO Y PRODUCCIÓN DE MEDIOS

**VOZ, DICCIÓN, IMPROVISACIÓN, AUTODOMINIO
LECTURA, IMPOSTACIÓN, EXPRESIÓN ORAL,
PRODUCCIÓN, GRABACIÓN, RESPIRACIÓN**



JOSÉ LUIS RAMÍREZ



ESCUELA DE LOCUTORES



**JOSÉ LUIS
RAMÍREZ
SÁNCHEZ**

¡IMPULSANDO NUEVAS VOCES!

PROLONGACIÓN REFORMA 3922 PUEBLA, PUE.





REVISTA

AGRI

Dulce

Así sabe la transformación

**ÚNETE A NUESTRA
COMUNIDAD**

FACEBOOK.

INSTAGRAM

