

REVISTA

AGRI Dulce

“Así sabe la transformación”

“Rayos de cambio, la clave para una transformación”

NO. 2 - JUL - 2024



numerología · salud · radiante · cosmovisión
destinos · emoción arte · consciente · color
finanzas · el diván · namaste · bienestar
nuevos favoritos · nutrición · que tal si
humorístico · la entrevista · alquimia
voces de triunfo

agridulcetransformacion.mx



Ilustración: Hublester Lodoza

AGRI Dulce

¡Bienvenidos, queridos lectores de Agridulce!! En esta edición, nos embarcamos en un viaje de transformación personal y descubrimiento constante hacia nuestra mejor versión. Cada página está impregnada de historias inspiradoras, reflexiones profundas y consejos prácticos que nos guían en nuestro camino. Cada artículo es una invitación a explorar los rincones más íntimos de nuestras vidas, abrazando tanto los momentos dulces como los retos que nos hacen crecer. Nos comprometemos a acompañarte en este proceso, brindándote herramientas y perspectivas que iluminan tu camino hacia el bienestar y la realización.

¡Disfruta este viaje con tintes veraniegos!



Brenda Soriano

Directora Editorial



INDICE



Dale click a la casita y siempre regresa aquí

numerología



el diván



namaste

salud



bienestar

radiante



nuevos favoritos

cosmovisión



nutrición

destinos



que tal si

emoción arte



humorístico

consciente



la entrevista

color



alquimia

finanzas



voces de triunfo



Compatibilidad amorosa según tu

Numerología



La compatibilidad amorosa según la numerología se determina generalmente a partir del número de la vida (o número de destino) de cada persona. Este número se obtiene sumando los dígitos de la fecha de nacimiento completa hasta reducirla a un solo dígito.

Para calcular tu número de vida, sigue estos pasos:

1. Suma los dígitos de tu día de nacimiento.
2. Suma los dígitos de tu mes de nacimiento.
3. Suma los dígitos de tu año de nacimiento.
4. Suma los resultados obtenidos en los tres pasos anteriores hasta reducirlo a un solo dígito.



Por ejemplo, si naciste el **23 de mayo de 1990:**

Día:

Mes:

Año:

• Día: $2 + 3 = 5$

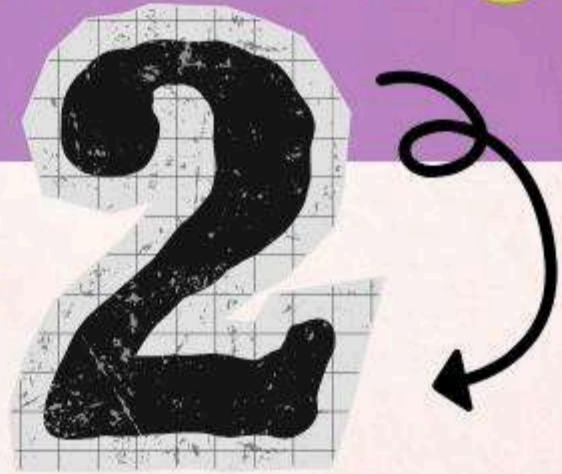
Recuerda reducir a un sólo dígito



• Mes: 5

• Año: $1 + 9 + 9 + 0 = 19 \rightarrow 1 + 9 = 10 \rightarrow 1 + 0 = 1$

• Total: $5 + 5 + 1 = 11 \rightarrow 1 + 1 = 2$



Y así es como obtenemos nuestro número de vida:

La numerología no solo se utiliza para entender la personalidad y las habilidades individuales, sino también para explorar la compatibilidad amorosa entre las personas. Cada número tiene características específicas que pueden influir en cómo se relaciona con otros números. **A continuación, exploraremos cómo interactúan los diferentes números en una relación amorosa.**

Número

1

- **Compatibilidad Alta con 3 y 5:** El 1 es independiente y líder, lo que combina bien con el 3, que es creativo y comunicativo, y con el 5, que es aventurero y adaptable.
- **Compatibilidad Baja con 4 y 8:** El 1 puede tener conflictos con el 4, que es estructurado y práctico, y con el 8, que es ambicioso y controlador.

- **Compatibilidad Alta con 6 y 8:** El 2 es diplomático y cooperativo, lo que funciona bien con el 6, que es responsable y cariñoso, y con el 8, que proporciona estabilidad.
- **Compatibilidad Baja con 1 y 9:** El 2 puede sentirse dominado por el 1 y desconectado de los objetivos humanitarios del 9.

Número

2

Número



- **Compatibilidad Alta con 1 y 5:** El 3, siendo expresivo y optimista, se lleva bien con el 1, que es decidido, y con el 5, que es versátil.
- **Compatibilidad Baja con 4 y 7:** El 3 puede encontrar al 4 demasiado rígido y al 7 demasiado introspectivo.

- **Compatibilidad Alta con 2 y 8:** El 4 es estable y organizado, y se complementa bien con el 2, que es cooperativo, y con el 8, que también valora la estructura.
- **Compatibilidad Baja con 1 y 5:** El 4 puede chocar con la independencia del 1 y la necesidad de cambio del 5.

Número



- **Compatibilidad Alta con 1 y 3:** El 5 es libre y adaptable, y disfruta de la compañía del 1, que es innovador, y del 3, que es creativo.
- **Compatibilidad Baja con 4 y 7:** El 5 puede encontrar al 4 demasiado restrictivo y al 7 demasiado distante.

Número



- **Compatibilidad Alta con 2 y 9:** El 6, siendo responsable y cariñoso, se lleva bien con el 2, que es diplomático, y con el 9, que es compasivo.
- **Compatibilidad Baja con 5 y 7:** El 6 puede encontrar al 5 demasiado impredecible y al 7 demasiado reservado.

Número



Número



- **Compatibilidad Alta con 2 y 4:** El 8 es ambicioso y eficiente, y se complementa con el 2, que es cooperativo, y con el 4, que es estructurado.
- **Compatibilidad Baja con 1 y 7:** El 8 puede tener conflictos con el 1, que también es dominante, y con el 7, que no comparte sus objetivos materiales.

- **Compatibilidad Alta con 4 y 9:** El 7 es introspectivo y espiritual, y se entiende bien con el 4, que es estable, y con el 9, que tiene una visión humanitaria.
- **Compatibilidad Baja con 3 y 8:** El 7 puede encontrar al 3 demasiado superficial y al 8 demasiado materialista.

Número



Número



- **Compatibilidad Alta con 6 y 7:** El 9 es compasivo y humanitario, y se lleva bien con el 6, que es cariñoso, y con el 7, que es espiritual.
- **Compatibilidad Baja con 1 y 8:** El 9 puede sentirse en conflicto con el 1, que es individualista, y con el 8, que es materialista.

Consultorías Virtuales

¿Te gustaría conocer tu carta numerológica para potenciar tus áreas de oportunidad y alcanzar tu plenitud?



Brenda Soriano

Consultora en Bienestar



Sígueme



Sígueme

Contáctame



PRODUCTOS DE

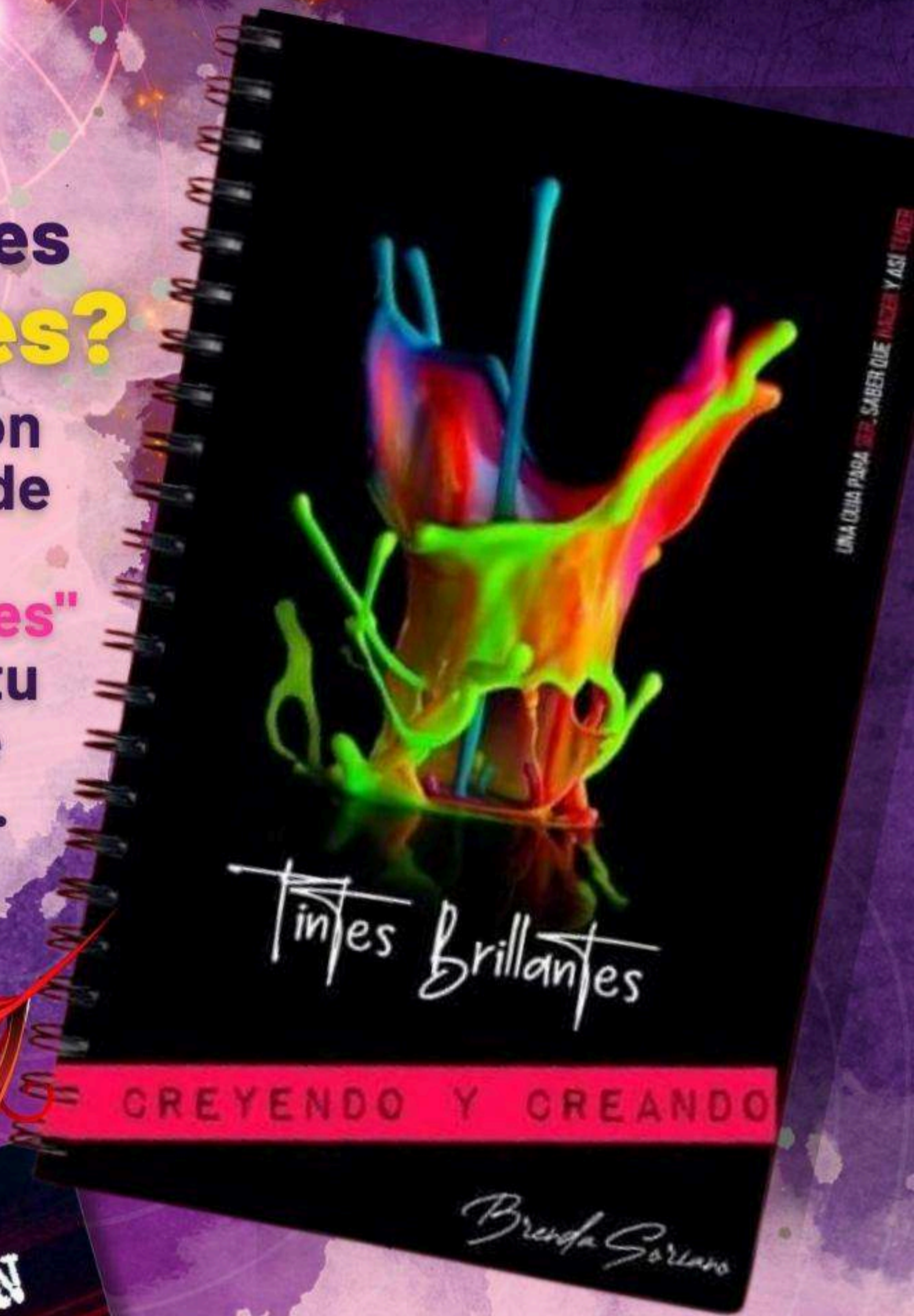
Brenda Soriano



Comprar

**Y tú, ya sabes
¿Quién eres?**

Descúbrelo con
los ejercicios de
mi libreta,
"Tintes Brillantes"
y libera todo tu
potencial de
crecimiento.

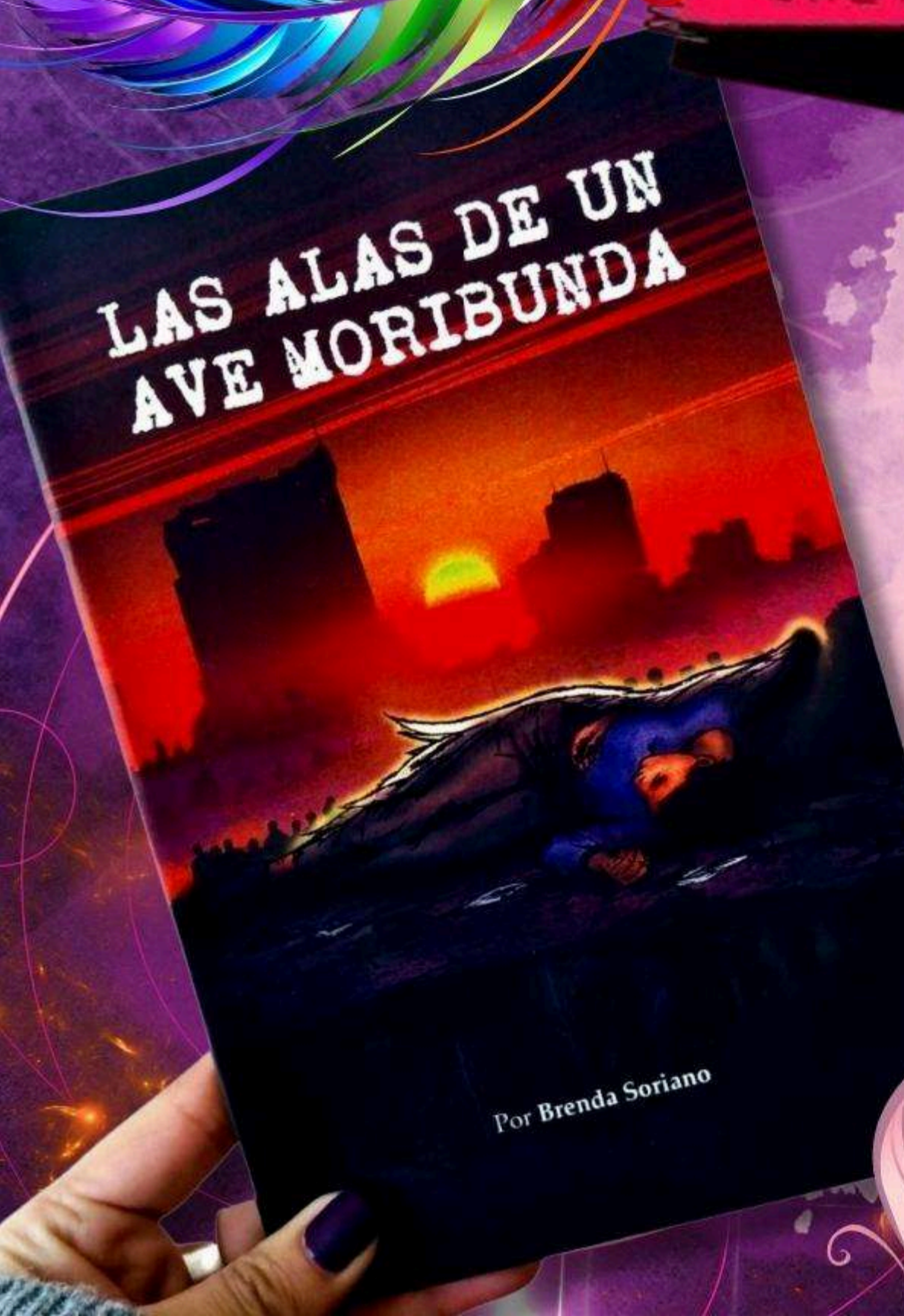


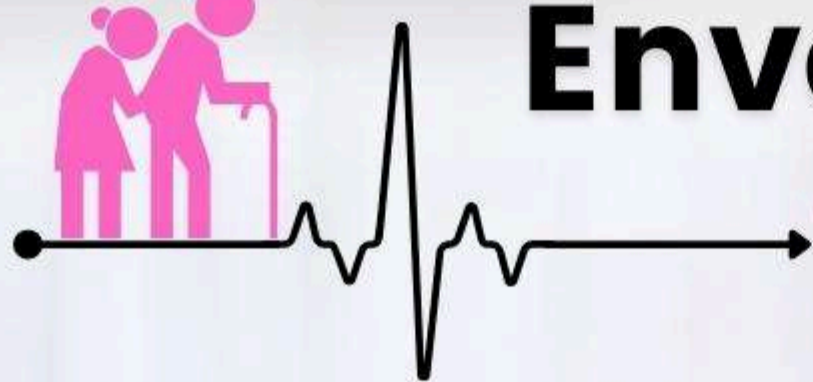
Una historia que te
ayudará a
resignificar tu vida.

Sumérgete entre
sus página y
comienza tu
transformación.

**LAS ALAS DE UN
AVE MORIBUNDA**

Por Brenda Soriano





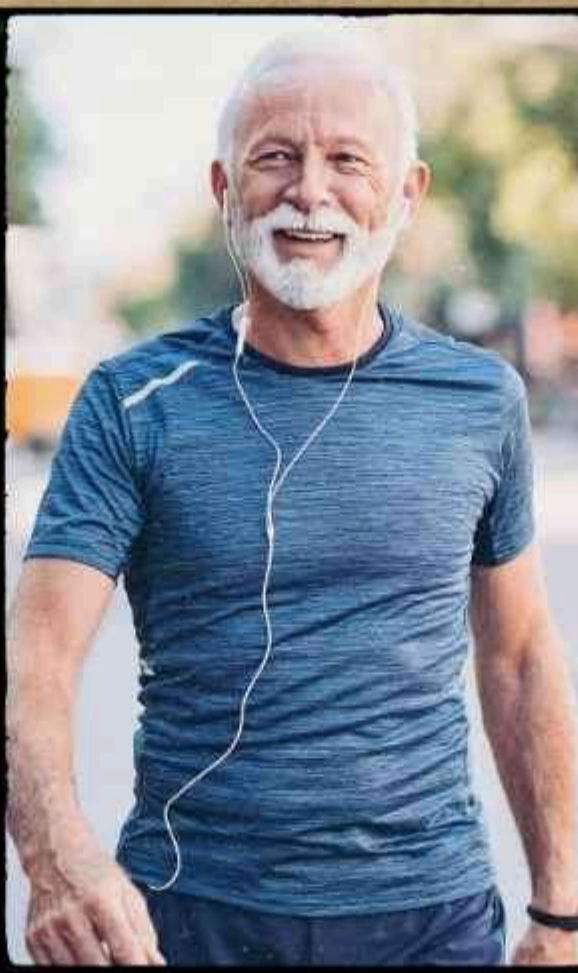
Envejecimiento Saludable

Jamás nos visualizamos al pasar de los años viviendo cada una de las etapas de nuestra vida con todos los cambios físicos y emocionales que se van presentando. Esto definitivamente debería ser un proyecto que inicia desde que nacemos, cuidando nuestra salud en todas las áreas importantes del ser humano, pero desafortunadamente no lo hacemos.





Imagina por un momento que tienes 75 años. ¿Cómo te gustaría ser físicamente, emocionalmente y socialmente? Te aseguro que no lo habías pensado.



Primero, es importante que sepas que en nuestro país, actualmente, la esperanza de vida, que es el tiempo promedio que vive un ser humano según datos del INEGI, es de **78.8 años** para las mujeres y **75.5 años** para los hombres. Si lo comparamos con el dato de hace 10 años, ha incrementado de manera importante, lo que significa que vivimos muchos años más.

El proceso de envejecimiento es irreversible, progresivo e inevitable, y va en relación con los años de vida de cada individuo y el cuidado que le hemos dado a nuestro cuerpo.

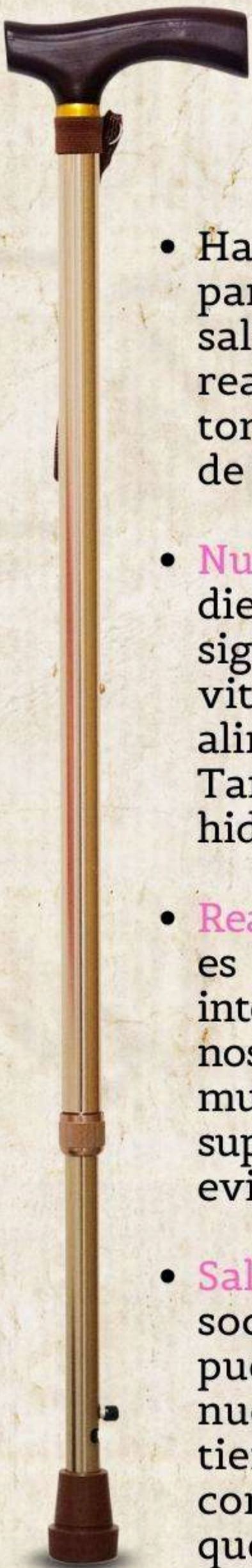


Me parece de suma importancia generar la conciencia de que es un proceso que esperamos vivir con dignidad, siendo autosuficientes hasta el último día de nuestra vida. Por lo tanto, es importante empezar por quitarnos las ideas de que es normal que se caigan los dientes, que se pierda estatura o peso en el adulto mayor, entre otros, cuando en realidad un cuidado adecuado a tiempo nos puede llevar a evitarlo.

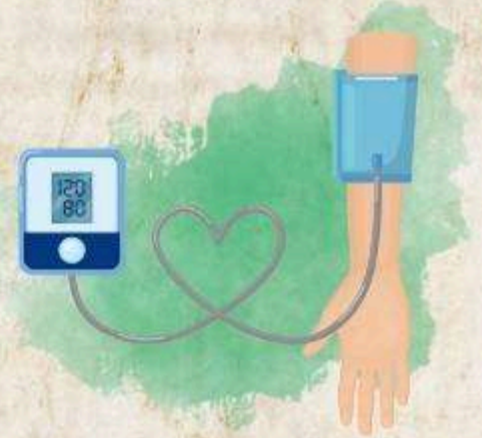
Es por eso que nace la **Geriatría**, que es una rama de la medicina de reciente creación que se encarga de ayudar en este proceso de envejecimiento, interviniendo a la edad de 60 años, cuando se considera, según la Organización Mundial de la Salud, como adulto mayor.

Es importante entender que la atención del adulto mayor es multidisciplinaria, lo que significa que se requiere la intervención de varias especialidades como oftalmología, otorrinolaringología, ortopedia, etc. Estas intervenciones dependen de los padecimientos de cada paciente. El objetivo principal de estas intervenciones es lograr que podamos realizar nuestras actividades de la vida diaria solos, emocionalmente estables e insertados en la sociedad. Parece una tarea difícil, pero en realidad no lo es, aunque sí requiere mucho de nosotros para lograrlo.

Para llegar a este objetivo, lo vamos a desglosar de manera fácil en intervenciones que podemos empezar a realizar desde ahora mismo, sin importar la edad que tengas:



- Hacerse chequeos médicos regulares para detectar cualquier problema de salud temprano. Esto incluye realizarse exámenes de sangre, tomar la presión arterial y chequeos de vista y oído.
- **Nutrición:** es importante llevar una dieta equilibrada y nutritiva, lo que significa consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales, evitando los alimentos procesados y azucarados. También es importante mantenerse hidratado bebiendo suficiente agua.
- **Realizar ejercicio de manera regular:** no es necesario realizar entrenamientos intensos, pero sí realizar ejercicios que nos ayuden a mantener la fuerza muscular y flexibilidad, siempre supervisados por un experto para evitar lesiones.
- **Salud mental:** mantener relaciones sociales y emocionales positivas puede tener un gran impacto en nuestra salud. Esto incluye pasar tiempo con amigos y familiares, así como involucrarse en actividades que nos gusten.



Denice Cazares

Médico Geriátrico



Sígueme



Sígueme

radiante



Tips para crecer tu cabello rápido

"Consejos para melenas saludables y fuertes para dama y caballero"

El cabello saludable suele crecer de 0,5 a 1,2 cm (1/4 a 1/2 pulgada) al mes. Por lo tanto, la clave para que el cabello crezca rápido es tenerlo saludable. Si quieres cuidar de tu cabello, lávalo con agua tibia, acondiciónalo, cepíllalo y córtalo de forma regular, y evita las herramientas térmicas de estilismo. Consume muchas vitaminas y minerales, además de tomar abundante agua, para mantener el cabello fuerte y tener la mejor probabilidad de hacerlo crecer con rapidez.



radiante

Utiliza productos para el cabello sin sulfatos para protegerlo

Opta por productos de cuidado capilar que estén elaborados con ingredientes naturales, ya que mantendrán el cabello nutrido e hidratado. Los sulfatos tienden a aumentar el frizz y la sequedad, lo que deja el cabello más quebradizo a largo plazo.

Evita los tratamientos químicos como el tratamiento con queratina

Aunque la queratina es una proteína esencial para mantener el cabello fuerte, los ingredientes y las temperaturas elevadas que se utilizan en los tratamientos químicos hacen más daño que bien. Dichos tratamientos con frecuencia adelgazan el cabello, lo que lo deja más vulnerable al rompimiento y a su caída.

Lávate el cabello con agua tibia para evitar su rompimiento

Después de lavarte el cabello con agua tibia, enjuágalo con agua fría para cerrar los folículos capilares. Así reducirás el riesgo de sufrir de frizz y caída del cabello.



radiante

Envuélvelo en una toalla de microfibra como lo harías con una toalla de algodón gruesa. La toalla de microfibra seca el cabello sin dañar los mechones frágiles, como lo hace la toalla de algodón gruesa.

Evita utilizar herramientas térmicas en el cabello para favorecer su crecimiento más rápido

Las planchas alisadoras y las planchas rizadoras pueden dañar y romper el cabello debido a que le quitan la humedad. Déjalo secarse al natural y evita peinarlo con herramientas térmicas.

Utiliza una toalla de microfibra fina para secarte el cabello



radiante



EL SECRETO MEJOR GUARDADO

En resumen, cuidar de tu cabello implica una combinación de hábitos saludables, desde el uso de productos adecuados hasta una buena alimentación y el evitar el exceso de herramientas térmicas y tratamientos químicos. Siguiendo estos consejos, tanto damas como caballeros pueden disfrutar de melenas fuertes y saludables que reflejen su vitalidad y bienestar general. Recuerda que el cuidado del cabello es una inversión en tu apariencia y salud a largo plazo. ¡Dedica tiempo y esfuerzo a tu cabello y verás los maravillosos resultados!



Valeria Quintana

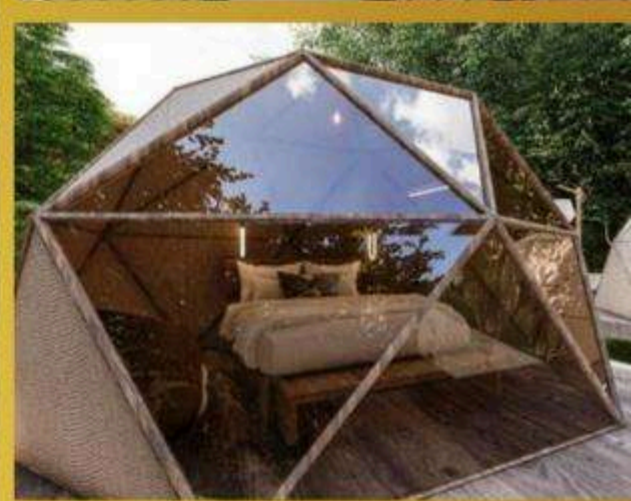
Estilista



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



Pachamama ¿quién es?

En la región occidental de Sudamérica, en la zona conocida como la región Andina, se localiza una diversidad de pueblos indígenas que descienden de los originarios que habitaban esta región de la Cordillera de los Andes, varios siglos antes de que llegaran los conquistadores a esta parte del mundo. Para ubicarnos hoy en día, esta zona abarca territorios actuales de los países de Perú, Ecuador, Bolivia, Chile y Argentina.



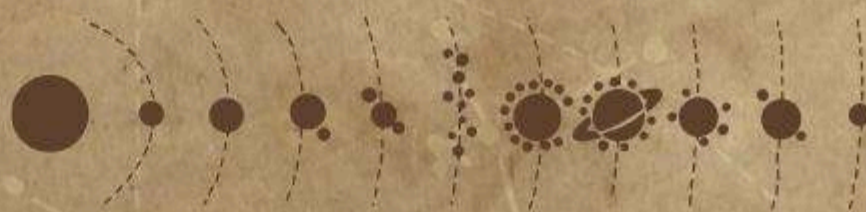
Los pueblos andinos se han caracterizado por mantener viva una cultura milenaria, dedicándose a domesticar especies para su actividad agrícola a través de un conocimiento profundo de las especies para poder cultivarlas de acuerdo con la época y las condiciones naturales de su entorno (clima, suelo, temperaturas, etc.). Además, eran también artesanos que creaban textiles, alfarería y cerámica. También se les recuerda por las construcciones arqueológicas que han heredado a dicha región.

Si bien esta no es una clase de historia, es importante recordar de dónde vienen los pueblos andinos para entender a dónde vamos con este artículo. Parte de reconocer la historia de los pueblos andinos en la modernidad de hoy es que precisamente han logrado mantener su cultura viva, pese a los cambios sociales y culturales, devenidos sobre todo a partir de la época colonial y acentuados aún más con la llegada de la modernidad del siglo pasado.

La cosmovisión, entendida como la manera en que un pueblo concibe el universo y a su vez se percibe en el mismo, le aporta a cada pueblo una visión muy particular, ya que depende completamente de su cultura y, a su vez, esta cultura está vinculada a su cosmovisión.



Para conocer un poco más sobre la cosmovisión de los pueblos andinos, retomo las palabras de Griselda Gunther (2014): “Desde la misma perspectiva indígena (andina), todos los actos y comportamientos tienen consecuencias no solo para la comunidad, sino también cósmicas, generando el enojo de cerros o la tristeza de los ríos. La vida plena implica el logro de armonía total con la comunidad, la Pachamama y el cosmos. No existe una diferencia ontológica sustancial entre el ser humano y el resto de los seres y fenómenos, por lo cual no pueden ser considerados inferiores u objetos. Esto implica que el antropocentrismo, tal y como lo conocemos, no tiene sentido desde la cosmovisión indígena andina. El hombre no se concibe a sí mismo si no es como parte de ese tejido de conexiones del cosmos y se concibe como una parte ‘igual’ al resto (sin privilegios) (De Paz, 2002)”.



Griselda Gunther



Ahora bien, me gustaría desmenuzar un poco más dichas palabras para profundizar en la comprensión de dicha cosmovisión. En primera instancia, se menciona que lo que hacemos y cómo lo hacemos tiene consecuencias en nuestro entorno social, pero también en el entorno natural que nos rodea. Esto implica, desde lo más local hasta el nivel cósmico, como ahí se indica, provocando a su vez emociones en los elementos que forman parte de la naturaleza; destaca que tanto las montañas como los ríos pueden sentir estas emociones.

Al hacer hincapié en que seres humanos, otros seres vivos, elementos de la naturaleza o fenómenos naturales no tienen una jerarquía, se explica que nadie es dueño de nadie, porque para comenzar todo lo que rodea al ser humano se representa como otro ser y no como un objeto. Además del reconocimiento de que todo lo que existe puede ser concebido como "un ser", al no haber jerarquías en el ser o tener, el ser humano se concibe entonces como parte de ese entretelado que forma la totalidad del universo y no como el dueño del mismo. Esto implica que tratamos lo que nos rodea como a otro ser que merece ser respetado y tratado como nuestro compañero.

Al referirme a quién es la Pachamama, no me refiero solamente a darle una traducción al español a esta palabra, sino a tratar de dar a conocer brevemente lo que nos comparten los pueblos andinos de quién es con quien conviven y gracias a quién tienen lo necesario para existir. También en esta cosmovisión andina la naturaleza es concebida como un ser, a quien nombran como la "Pachamama". Esta hermosa palabra tiene su origen en la lengua quechua, Pacha que se interpreta como "mundo, cosmos, universo, Tierra", y mama que significa "madre".

En este sentido, es probable que alguien piense: "pues también a la naturaleza le dicen madre, entonces debe ser lo mismo madre naturaleza que Pachamama, por lo tanto, no es novedad conocer esto". Sin embargo, esto no es igual. Lo anterior lo digo porque me hizo cuestionar si era lo mismo y si solo se le nombraba diferente en esa región del mundo. Inclusive, para mí ha sido complejo tratar de entender realmente qué es la Pachamama, pues mi cultura y mis saberes no se basan en lo poco que conozco de lo que han recibido de herencia cultural los pueblos andinos.

Lo que sí logro entender y aquí comparto es mi interpretación desde lo que yo conozco, he experimentado y he vivido. Por una parte, a mi madre, que ha sido un ser que valoro no por lo que tiene sino por lo que es. Ella es hogar, donde su alimento no es la comida sino la sazón de amor que te quita el hambre, porque es firme pero justa, es empática y te apapacha cuando sientes tristeza, te abraza cuando sientes enojo, te exige para mejorar, te celebra cuando alcanzas un logro, te impulsa cuando te cuesta confiar en ti misma.

Esto es lo que yo conozco y comprendo que es mi madre. También ahora que la vida me ha permitido gestar una vida, he conocido desde otra perspectiva el inagotable amor que como madre siento hacia mi hijo, el hogar que quiero ser para él, para acompañarle en su camino mientras nos toque estar conviviendo en este mundo.

Así pues, si proyecto mi saber y experiencia, trato de vislumbrar a la Pachamama como una madre que nos brinda todo para vivir, pero que, aunque sea un hogar, también nos traerá retos para vivir y convivir con ella y todo lo que la integra.

Entonces llego a comprender que a la Pachamama se le quiere, se le cuida, se le celebra, se le agradece, se le ofrenda, se le respeta y se convive con ella, se le trata como un ser espiritual, como una madre y por lo tanto también de ella se reciben bondades y regalos que permiten vivir el día a día en armonía.

Cuando reflexiono en ello, me doy cuenta de que no es lo mismo que me han enseñado, entonces prefiero compartir lo que comprendo (en parte) de esta cosmovisión de los pueblos andinos, dejar de lado la idea materialista del “medio ambiente” o de una naturaleza vista como un objeto de conveniencia al que se le extrae, se le explota y se le deteriora, y que a su vez no tiene el mínimo derecho a defenderse.

Esto último es lo que más nos cuesta desaprender, ya que desde la ideología religiosa, política y económica, se nos ha enseñado que el ser humano tiene el derecho de adueñarse de lo que hay en la Tierra (inclusive más allá), y por ende tratar como quiera a todo aquello que le ha regalado su dios, aquello que logre conquistar (por medio del poder y la violencia), o aquello que su dinero le alcance para comprar. Bajo esta lógica, no existen seres más poderosos que los humanos que pueden hacer y deshacer a su antojo, bajo el supuesto de la libertad que esto nos brinda.

Es por lo anterior que esta ideología centrada en el mal llamado poder humano no tiene cabida en la cosmovisión de los pueblos andinos. Pero, ¿cómo lograr que esto trascienda y no se quede solo en el pensar de los pueblos, sino que llegue al actuar de las sociedades modernas? Tanto en Ecuador como en Bolivia han logrado que la Pachamama sea reconocida como un ser sujeto de derechos, enmarcada en sus Constituciones.

Ha tomado un papel legal trascendental y, bueno, eso además de darle reconocimiento, permite a las culturas que así la han adoptado, tener hoy en día herramientas legales para defender, cuidar y proteger lo que les han heredado sus antepasados. Además, hoy en día en América Latina también se conmemora el primero de agosto el Día de la Pachamama, una celebración que cada vez se visibiliza más y es reconocida por varias comunidades del mundo.

Me parece que abrirnos a conocer otras visiones del mundo nos permitirá adaptarnos a los cambios que estamos enfrentando. Nos puede dar herramientas para replantearnos qué tipo de realidad construiremos, una destructora o una transformadora. También estas reflexiones me invitan a cuestionar que dicha transformación no puede seguir siendo entendida como una serie de cambios individuales, sino que debe partir de transformar cómo nos relacionamos con nuestra Pachamama, pues confío en que ello incidiría en cómo nos relacionamos con nosotras mismas y con “todos” quienes forman parte de este tejido universal que trastoca a nuestro alrededor.



Faty Lodoza

Economista y Docente Universitaria



Escríbeme



XIQUI
YEHUA

“La flor que nunca muere”



Seguir

destinos



Turquía & Grecia

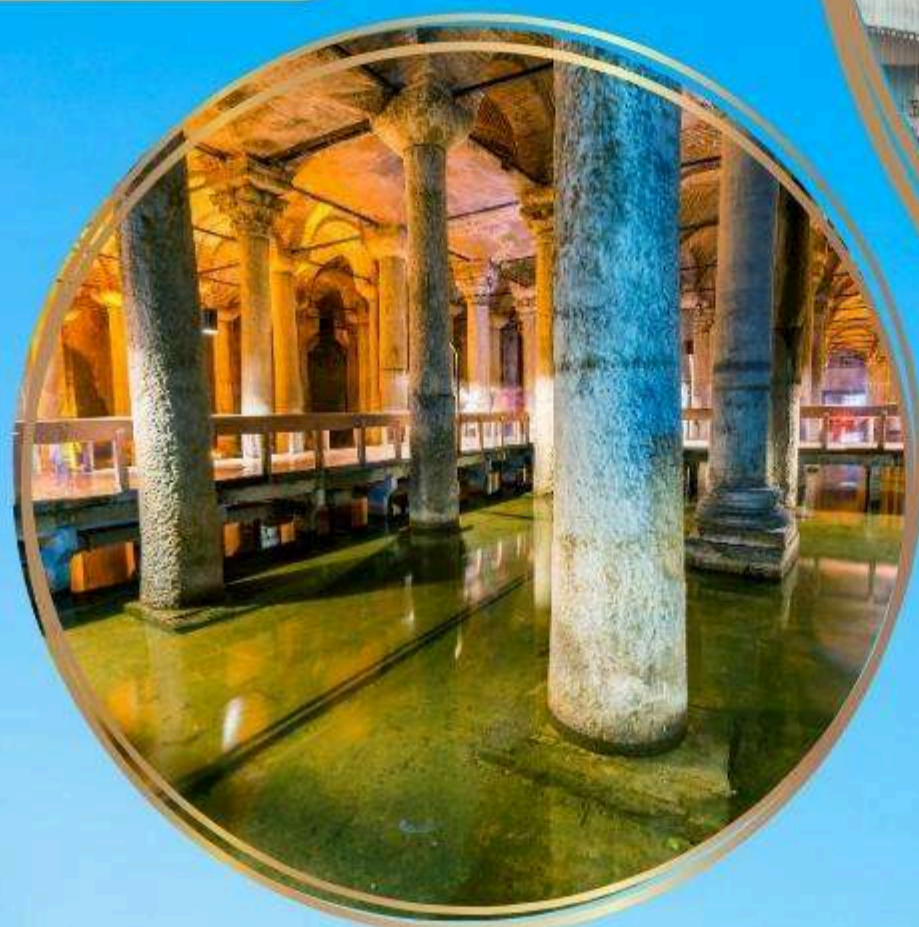


"De Anatolia a las Islas Griegas: Una Aventura Inolvidable con Amigos International Travel"

Así sabe la transformación: de la historia milenaria a la serenidad isleña. Imagínate embarcarte en una travesía de 21 días a través de ciudades y paisajes que parecen sacados de un sueño. Así es el viaje que nuestros amigos de Amigos International Travel nos invitan a vivir. Desde la majestuosidad de Estambul hasta las idílicas islas griegas, esta aventura promete ser una experiencia que transformará tu percepción del mundo.



destinos



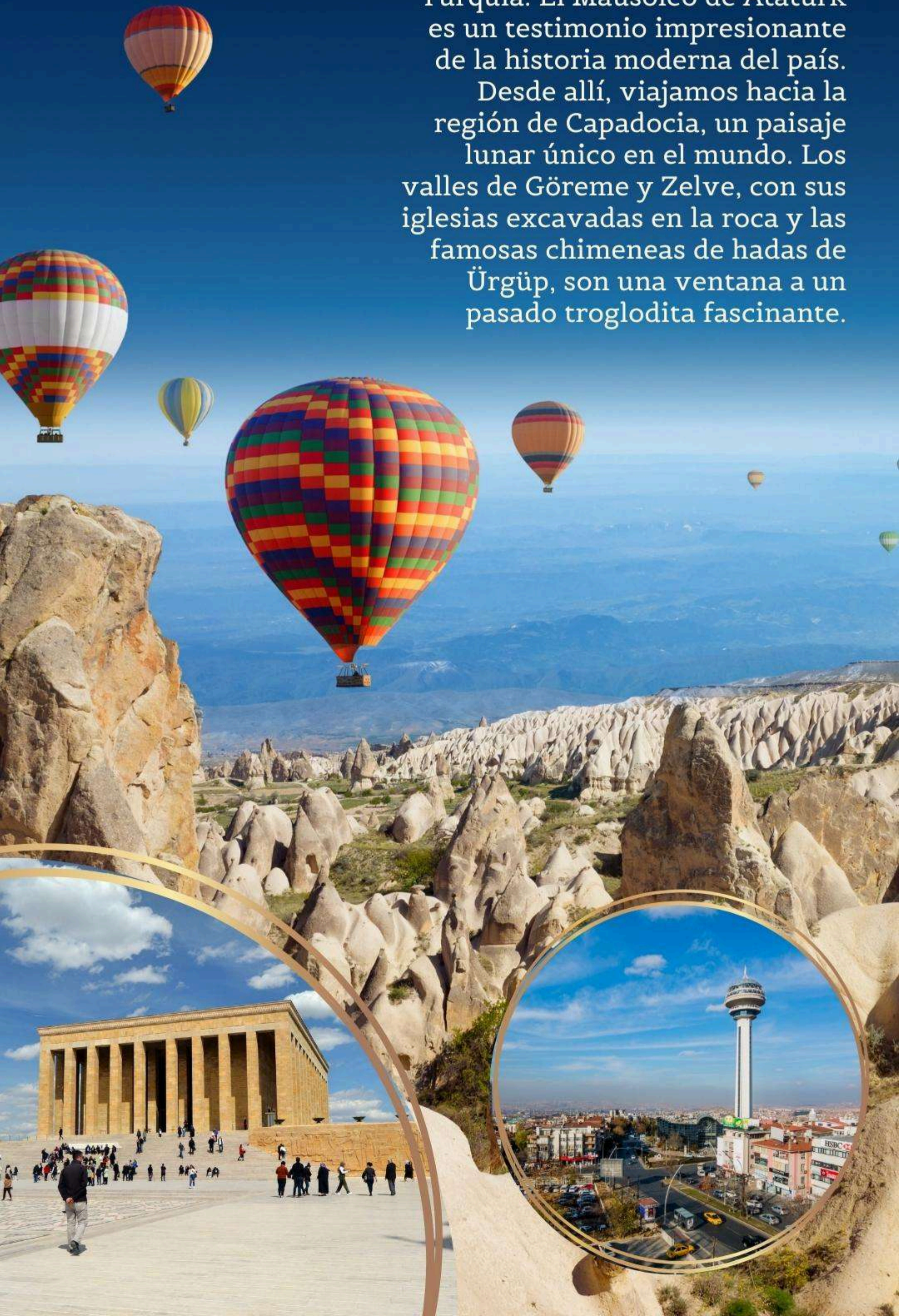
Estambul, donde Oriente se encuentra con Occidente

El viaje comienza en Estambul, la grandiosa ciudad de Turquía. Aquí, la historia y la modernidad se entrelazan de manera espectacular. Desde un paseo panorámico por la ciudad hasta una cena de bienvenida en el famoso Puente de Gálata, cada momento es una invitación a explorar. Visitar la Ciudad Antigua, con la icónica Santa Sofía y la Cisterna Basílica, es como caminar por las páginas de un libro de historia. Un paseo en barco por el Bósforo te permite disfrutar de la vista única de la ciudad que se extiende a ambos lados del estrecho, mientras el bazar de las especias y el Gran Bazar te envuelven en una mezcla de aromas y colores.

De la modernidad de Ankara a la magia de Capadocia

Dejando Estambul, la ruta nos lleva a Ankara, la capital de Turquía. El Mausoleo de Atatürk es un testimonio impresionante de la historia moderna del país.

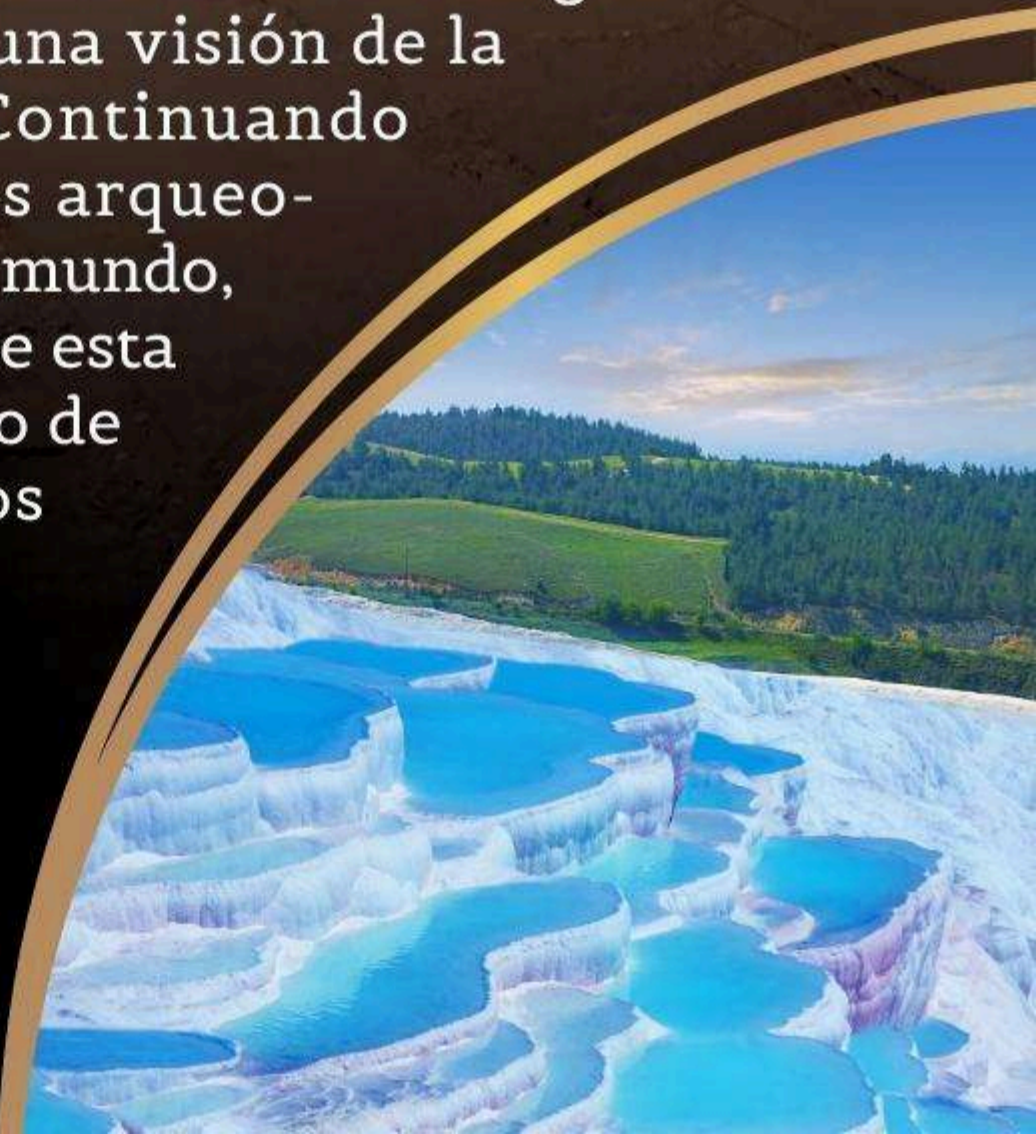
Desde allí, viajamos hacia la región de Capadocia, un paisaje lunar único en el mundo. Los valles de Göreme y Zelve, con sus iglesias excavadas en la roca y las famosas chimeneas de hadas de Ürgüp, son una ventana a un pasado troglodita fascinante.



Pamukkale y Éfeso, maravillas naturales y arqueológicas



Pamukkale, con sus terrazas de travertino blanco y aguas termales, es una maravilla natural que se siente como un paraíso en la Tierra. A pocos kilómetros, la antigua ciudad de Hierápolis ofrece una visión de la vida en tiempos romanos. Continuando hacia Éfeso, uno de los sitios arqueológicos mejor conservados del mundo, es fácil imaginar la grandeza de esta ciudad que albergó a un cuarto de millón de habitantes hace dos mil años.



La transición hacia Grecia, Atenas te espera

El viaje cruza fronteras hacia Grecia, comenzando en la vibrante ciudad de Atenas. Aquí, la historia de la civilización occidental se despliega ante tus ojos. Desde el Templo de Zeus Olímpico hasta la majestuosa Acrópolis, Atenas es un museo al aire libre que te invita a descubrir sus secretos.

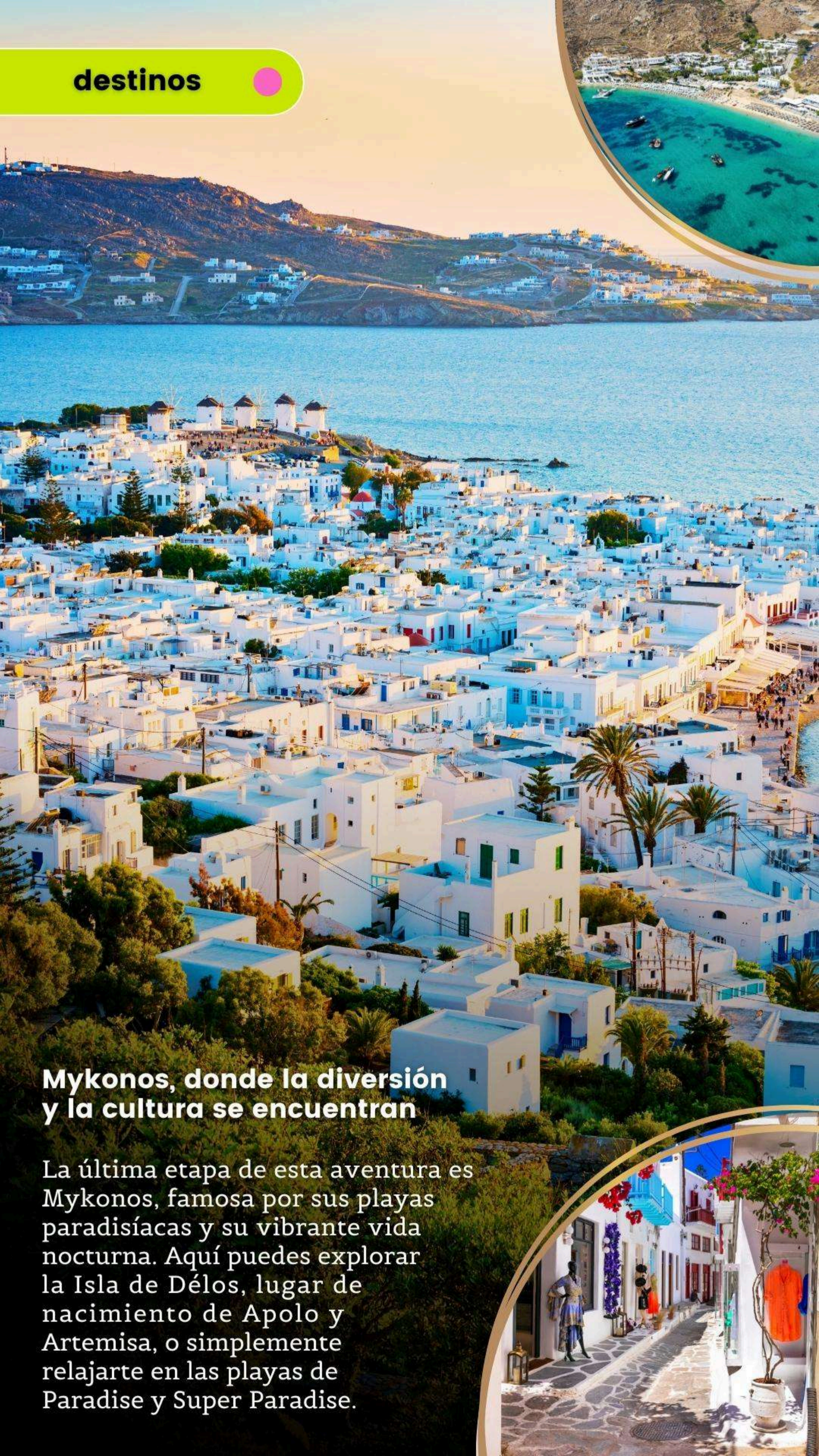




Santorini es la siguiente parada, una isla que combina belleza natural con una rica historia. Sus casas blancas con techos azules, encaramadas sobre acantilados que caen al mar, son una postal viviente. Disfrutar del atardecer en Oía, explorar los pueblos tradicionales y degustar vinos locales hacen de cada día en Santorini una experiencia inolvidable.



destinos



Mykonos, donde la diversión y la cultura se encuentran

La última etapa de esta aventura es Mykonos, famosa por sus playas paradisíacas y su vibrante vida nocturna. Aquí puedes explorar la Isla de Délos, lugar de nacimiento de Apolo y Artemisa, o simplemente relajarte en las playas de Paradise y Super Paradise.

El final de un viaje, el comienzo de recuerdos eternos

Este viaje de 21 días es una invitación a transformar tu perspectiva del mundo.

Desde la histórica Estambul hasta las playas doradas de Mykonos, cada día es una oportunidad para descubrir, aprender y maravillarte. Con Amigos International Travel, la transformación no solo está en los destinos, sino en las experiencias que vivirás en cada uno de ellos.

¡Viaja con nosotros y vive una experiencia extraordinaria con Amigos, en un grupo pequeño y privado!

Del 06 al 27 de septiembre del 2024

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



Informes





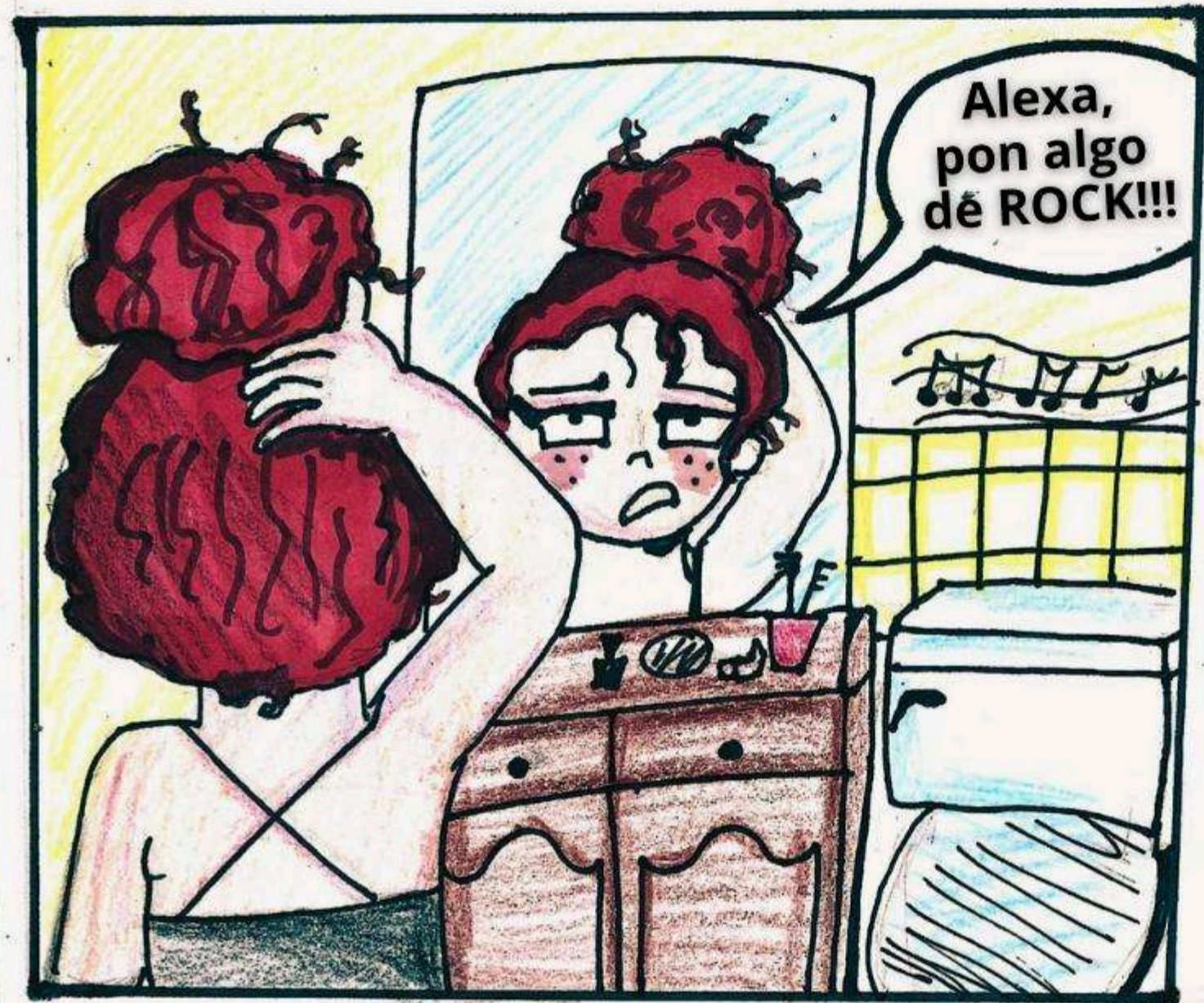
LA BOMBA QUE ESTALLA



Escucha el
Playlist de
IRANDA



Ella es IRANDA...



I WANNA GROW UP, I WANNA
 GET OUT, HEY! TAKE ME AWAY, I
 WANNA SHOUT OUT, TAKE ME AWAY, AWAY!!!











Así pasaron un par de días (forzando a la paciencia), hasta que IRANDA llegó a su límite...




CONTINUARÁ...



Vale Ramírez

Artista Plástica

 [Sígueme](#)





El sabor del DAR y RECIBIR

La mayoría de las personas estamos muy familiarizadas con estas dos palabras y muy seguramente cualquiera podría dar una definición de ellas, quizá de lo que leemos o lo que nos han comentado y que hemos ido introyectando con el paso de nuestra vida sobre este tema. Pero hoy te quiero invitar a verlas desde otro enfoque, uno que seguramente llegará a hacerte sentido en algunos comportamientos que has experimentado.

En este artículo, vamos a adentrarnos un poco más en observar qué energía, espacio, consciencia, magia y posibilidades se pueden presentar en nosotros al disfrutar el sabor de cuando estamos dando o cuando estamos recibiendo, qué se siente y qué percibimos de todo esto. Si bien es cierto que estas dos palabras ya son muy conocidas para nosotros, y que el significado lo tenemos completamente dominado, también es cierto que todos las hemos percibido de forma diferente, lo que nos ha llevado a generar ciertos implantes o los tan conocidos puntos de vista de sus definiciones en cada uno de nosotros. Aquí te comparto cómo generalmente son ejecutadas estas acciones de dar y recibir y la diferencia en observar esto desde la propia consciencia, tomando en cuenta todo aquello que conlleva estas acciones sin darnos cuenta de lo que verdaderamente puede estar sucediendo detrás de todo esto y que posiblemente te apoye a identificar, comprender, integrar y transmutar ciertos patrones repetitivos que has estado experimentando en el camino de vida.



Vamos a comenzar por identificar a qué nos referimos cuando integramos la palabra

Estarás de acuerdo conmigo en que tenemos muchos puntos de vista sobre el dar, puntos de vista que nos fueron implantados y que nosotros elegimos seguir utilizando en el camino, y lo mismo para el recibir. Me permito mencionar que tanto al dar como al recibir lo estoy interpretando como ese intercambio de un todo, es decir, de cualquier cosa, emoción, palabra, sentimiento, etc.



Por ejemplo:

- Hay que dar sin esperar nada a cambio.
- Si tú das Dios te recompensará.
- Dale tal o cual cosa porque es tu familia.
- Coopéralo para que le alcance.
- Dile cómo haga las cosas, etc.

Todos estos ejemplos son acciones para DAR algo. Siento que esto está muy claro, pero, ahora bien, ¿verdaderamente creen que haya algo que demos sin esperar nada a cambio? ¿O que nos pasamos la vida realizando todas estas acciones sin que haya algo para nosotros? Pues déjenme decirles algo: **“SIEMPRE RECIBIMOS”**. ¡Estas dos acciones no se separan! No hay forma alguna de que **“DES”** sin **“RECIBIR”**, eso no existe. Lo que sí existe es que quizá no recibas de la forma en que te gustaría recibir, pero de que recibes algo, no hay duda.

Déjame poner esto un poco más claro. Imaginemos que vas por la calle y observas que pasa un perrito con mucha sed. Tú portas una botella con agua y tu buen corazón te lleva a otorgarle esa agua al perrito. Hasta aquí podríamos decir que le diste al perro el medio para saciar su sed, ya que para él es complicado. Seguramente dirán: "sí, pero ¿qué recibí aquí?".

Sabes, recibiste la satisfacción de apoyar al perrito, recibiste el sentirte bien contigo mismo por haber podido apoyar a ese animalito de la calle. ¡Ahora comprendemos mejor! Por eso te digo que siempre recibimos.



Otra forma en la cual podemos identificar el proceso de "DAR y RECIBIR", y que es uno de los más comunes que podemos experimentar en esta vida, a lo que seguramente me darás la razón, es que en la mayoría de los casos creemos que cuando damos algo o apoyamos a las personas de nuestro entorno más cercano, ellas nos retribuirán de la misma manera cuando lo necesitemos. Pero déjame decirte que en la mayoría de los casos esto no sucede así, y estoy segura de que esto llega a incomodarte.





Puedes considerar que no es suficiente y que lo que recibiste es nada en comparación a lo que diste, o quizá hasta te llegues a sentir traicionado, defraudado y hasta un tanto frustrado por las acciones de esas personas para las que estuviste cuando te necesitaron.

Y porque posiblemente llegaste a pensar que eran diferentes y que jamás te harían sentir mal. ¿Te resulta familiar? Supongo que sí, y es maravilloso ya que considerando que tenemos más claro este punto y que nos ha ocurrido muchísimas veces, nos da la pauta para poder entrar a verlo desde lo que verdaderamente te puede contribuir, a verlo desde tu parte consciente.

¿Qué tal si te invito a adentrarnos un poco más a nuestra consciencia? Vamos a observar más allá de lo que estás recibiendo cuando das.

¿Y esto es? Adentrarnos a observarnos y a analizarnos desde dónde estamos actuando.

Recuerda que todo se encuentra dentro de nosotros y no afuera, por lo que si comenzamos a observar la raíz del dar y recibir con nuestra propia consciencia, integrando que no hay nada correcto o incorrecto en las acciones de nadie, y que si lo observamos desde este punto lograremos ser más objetivos y dejaremos de hacer juicios de nuestras acciones o las de los demás.

Tanto el dar como el recibir puede ofrecernos beneficios ocultos que no logramos percibir a simple vista. Así que para que logres identificar desde dónde estás dando o recibiendo sin juicio, te dejaré aquí algunos consejos.



Consejos para "DAR y RECIBIR" con consciencia



- Observa desde dónde sientes que estás dando y recibiendo. Esta es, a mi parecer, una de las observaciones más importantes, ya que si te adentras puedes observar que das para controlar, para manipular, para obtener un halago, o para tener un sentimiento de bienestar. Entendiendo desde dónde se origina esta acción, podrás darte cuenta del porqué te molesta darlo o recibirlo. Te recomiendo que si no estás dispuesto a experimentar el resultado de dar o recibir fuera de lo que tú pienses que debe ser, pienses dos veces antes de hacerlo.
- No temas a la pérdida. En este punto te comparto que nunca pierdes. Todo lo que tú das regresa multiplicado si y solo si es desde la consciencia, y todo lo que recibes lo darás desde este mismo punto de apertura de recibir.
- Da y recibe con gusto. Ya que al final, te guste o no el resultado, solo son aprendizajes y esto te puede apoyar a tomar responsabilidad de ti mismo e identificar que solo tú tienes la elección de modificar tu percepción.
- No escuches más allá de lo que tu interior te diga desde tu consciencia. Esta recomendación es porque el exterior puede llegar a ser muy pesimista y no comprender tus elecciones de transformación.
- Aprende de los expertos: los niños, nuestros mejores maestros. Observa su comportamiento en cada acción de dar y recibir. Los niños no cuestionan, no tienen juicios y dan y reciben todo con alegría. Apréndeles la capacidad de asombro que ellos manejan en cada experiencia, ya que cada una les da más conocimiento.



Paola Solis

Facilitadora de Conciencia



Sígueme



Sígueme



PUNTA LAK'IN
CANCÚN

HAZ CRECER TU DINERO EN

CANCÚN

RENTA DE LOCALES

PREMIUM



 **Informes**



984 183 6282

color



Transformando tu Hogar:

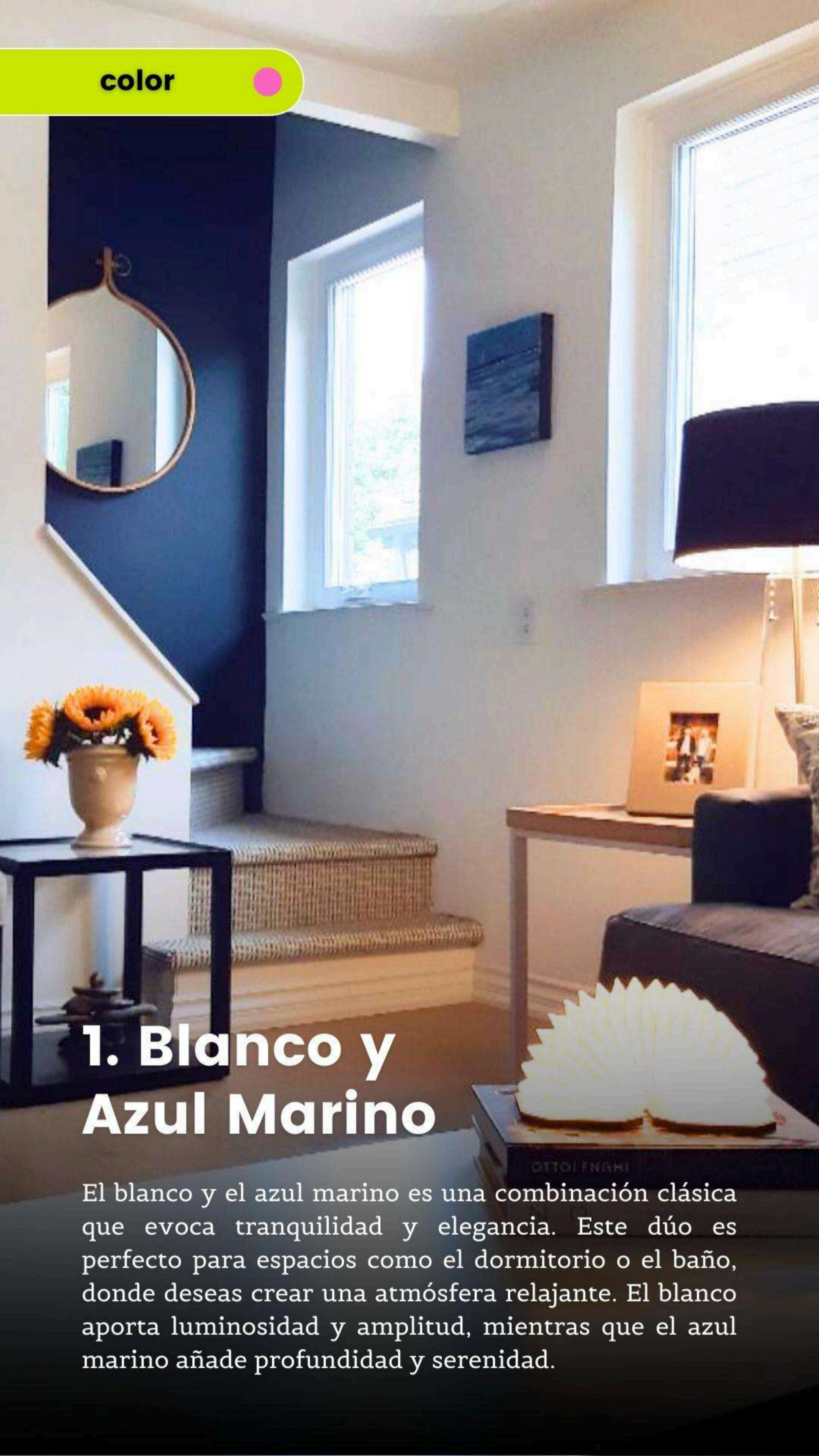
5

Propuestas de Colores Infalibles

El color tiene un poder increíble para transformar cualquier espacio en el hogar, creando ambientes que pueden influir positivamente en tu estado de ánimo y bienestar. Elegir la combinación de colores adecuada puede hacer que tu hogar sea un lugar acogedor, estimulante y armonioso. A continuación, presentamos algunas combinaciones de colores infalibles y cómo pueden transformar tu vida.



color



1. Blanco y Azul Marino

El blanco y el azul marino es una combinación clásica que evoca tranquilidad y elegancia. Este dúo es perfecto para espacios como el dormitorio o el baño, donde deseas crear una atmósfera relajante. El blanco aporta luminosidad y amplitud, mientras que el azul marino añade profundidad y serenidad.

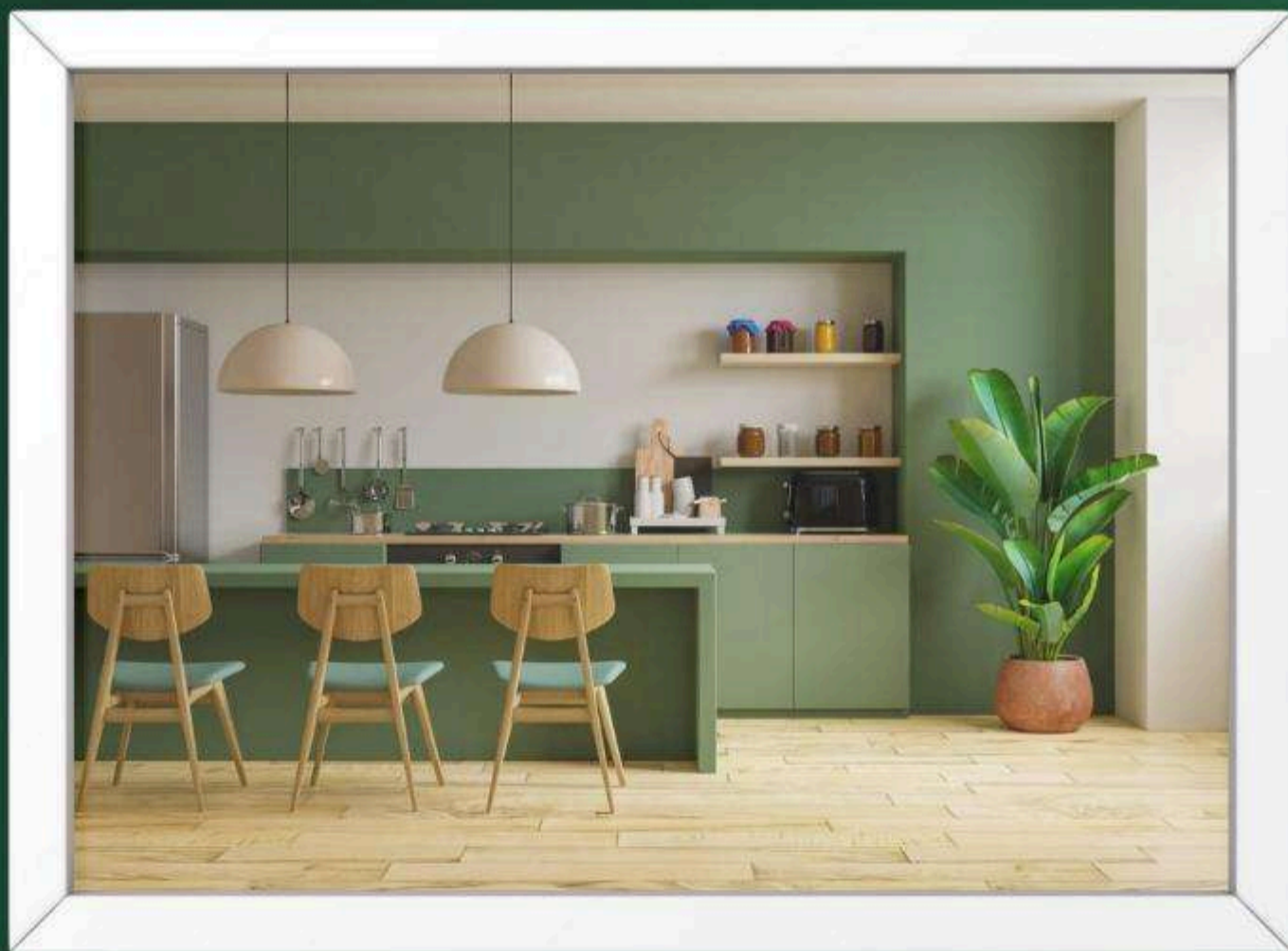
color



2. Gris y Amarillo

El gris y el amarillo son una pareja moderna y vibrante. El gris proporciona una base neutra y sofisticada, mientras que el amarillo aporta un toque de energía y alegría. Esta combinación es ideal para la sala de estar o la cocina, donde se busca un equilibrio entre calma y dinamismo.

color



3. Verde y Beige

El verde y el beige crean un ambiente natural y acogedor. El beige, siendo un tono neutro y cálido, complementa perfectamente al verde, que aporta frescura y vitalidad. Esta combinación es perfecta para espacios como el salón o la oficina en casa, ya que promueve la calma y la creatividad.

color



4. Rosa y Gris Oscuro

El rosa y el gris oscuro forman una combinación sofisticada y moderna. El gris oscuro añade un toque de elegancia y masculinidad, mientras que el rosa suaviza el ambiente, haciéndolo acogedor y chic. Esta paleta es ideal para dormitorios o zonas de descanso, donde se desea un ambiente tranquilo pero con estilo.



color



5. Blanco y Madera

El blanco y la madera es una combinación que nunca falla. El blanco aporta claridad y modernidad, mientras que la madera añade calidez y textura. Este dúo es perfecto para cualquier espacio del hogar, especialmente para la cocina y el comedor, creando un ambiente acogedor y familiar.

Conclusión

Elegir la combinación de colores adecuada para tu hogar no solo transforma el aspecto de tus espacios, sino que también tiene un impacto significativo en tu bienestar diario. Desde la serenidad del blanco y azul marino hasta la energía del gris y amarillo, cada combinación tiene el poder de mejorar tu vida en casa, creando un entorno que refleje tu personalidad y tus necesidades. ¡Atrévete a experimentar con estos colores y descubre cómo pueden transformar tu hogar y tu vida!



Huble Lodoza

Diseñador de la Comunicación Gráfica



Sígueme



Cómo elaborar tu primer presupuesto



Un presupuesto es una herramienta efectiva que te ayuda a organizar tus gastos e ingresos y a tomar el control de tu dinero. Así, evitarás quedarte sin fondos antes de tiempo y podrás ahorrar para invertir, cumplir metas, crecer tu patrimonio, etc., y por supuesto, gozar de tranquilidad financiera. En esta sección, te compartiré una guía práctica y consejos útiles para crear un presupuesto mensual fácil de entender y aplicar en tu día a día, utilizando solo dos categorías: Fijos y Variables, tanto para tus ingresos como para tus gastos. Puedes realizarlo en una hoja de cálculo o a lápiz y papel, tú decide.



Reúne toda la información financiera.

Todos aquellos documentos, incluidos recibos de ingresos (nóminas, ingresos extra), estados de cuenta bancarios, facturas de servicios, recibos de compras y cualquier otra información relacionada con tus finanzas. Hoy en día, es muy sencillo realizarlo a través de los movimientos que te brindan las aplicaciones de tus bancos. Si realizas compras o pagos en efectivo, es importante que lleves un registro diario, ya sea en tu agenda, en las notas de tu celular, descargando una aplicación o creando un chat para gastos. Utiliza el método con el que te sientas más cómodo y que te garantice que tendrás a la mano todas tus entradas y salidas de dinero.



Identifica, registra y agrupa todos tus ingresos del mes en dos categorías.

Debes considerar cualquier entrada de dinero que recibas, ya sea fija o variable y sin importar el monto. Para mantenerlo simple, utiliza los ingresos mensuales netos, es decir, la cantidad de dinero que percibes después de impuestos y deducciones.

Ingresos fijos

Son todos aquellos que percibes de forma regular, como un sueldo o una pensión.



Ingresos variables

Son todos aquellos cuyo monto cambia mes a mes, como comisiones, rendimientos por inversiones, ingresos adicionales, etc.



Suma todos tus ingresos mensuales.

Obtén una cantidad para tus ingresos fijos, otra para tus ingresos variables y otra para tus ingresos totales del mes.

Identifica, registra y agrupa todos tus gastos del mes en dos categorías.

Una forma muy sencilla, sobre todo cuando lo haces al inicio, es considerar solo estas dos categorías para agrupar tus gastos: fijos y variables.

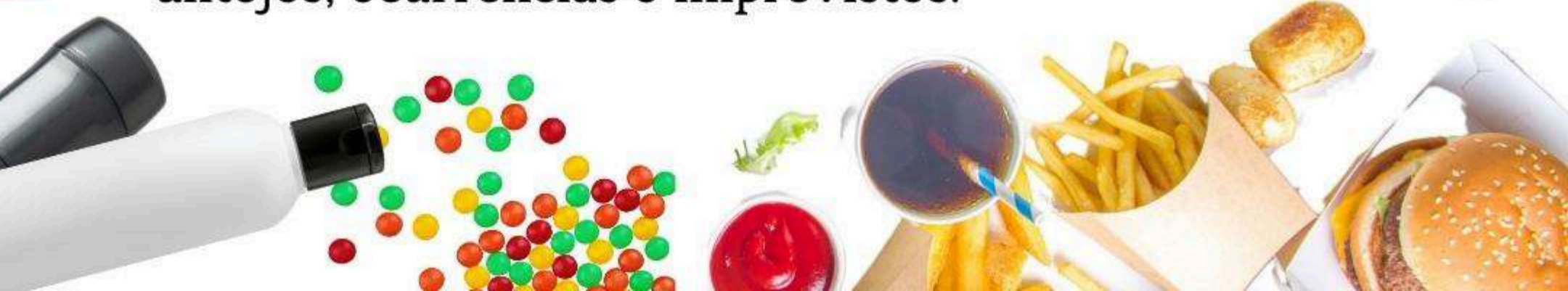
Gastos fijos

Aquí vas a registrar todos aquellos que sí o sí tienes que pagar mes a mes, como rentas, créditos, servicios, colegiaturas, seguros o ahorro. Estos no son negociables.

Gastos variables

En esta categoría vas a registrar todos aquellos sobre los que puedas definir cuánto destinar a cada uno de ellos, o bien decidir si los realizas o no; como paseos, cine, restaurantes, ropa, regalos, cumpleaños, artículos de belleza, despensa, etc.

El caso de los alimentos, artículos de uso personal y todo lo que consideres como despensa, es un tanto controversial. El común denominador es identificarlos como un gasto fijo; sin embargo, si bien es cierto que sí o sí tienes que comer, lavar tu cabello o cepillar tus dientes, tú tienes el control de la lista, puedes hacer ajustes, analizar y optar por mejores alternativas, o simplemente evitar situaciones tan simples como hacer las compras cuando no has comido, sin llevar una lista de lo que requieres, o si tienes pequeños, de ser posible, no llevarlos contigo para evitarles tentaciones. En esta categoría no olvides incluir los gastos extras, es decir, registra todos aquellos gastos que ni idea tenías, que no estaban en el radar, como antojos, ocurrencias o imprevistos.



Suma todos tus gastos mensuales.

Obtén una cantidad para tus gastos fijos, otra para tus gastos variables y otra para tus gastos totales del mes.

6

Obtén el balance entre tus ingresos y tus gastos.



Resta los gastos totales de tus ingresos mensuales. Si tus gastos son mayores que tus ingresos, es el momento de hacer ajustes. Considera reducir gastos no esenciales o encontrar formas de aumentar tus ingresos.

Un presupuesto es una herramienta valiosa que te brinda control sobre tus ingresos y gastos, te permite identificar esas pequeñas fugas llamadas gastos hormiga, hacer ajustes y establecer metas financieras. Con enfoque y disciplina, podrás crear y manejar un presupuesto sencillo pero efectivo para controlar tus finanzas personales y familiares.

Realiza este presupuesto básico durante un mes completo para que tengas la fotografía de todos tus gastos. Probablemente te encontrarás con algunas sorpresas; puede ser que identifiques que estás gastando demasiado en cosas que no son necesarias, o que no estás ahorrando, o que tus deudas están creciendo significativamente, o que no has dado ningún paso para cumplir tus metas.





Al iniciar el segundo mes, agrupa tanto tus gastos fijos como los variables en subcategorías simples como: vivienda, alimentación, transporte, entretenimiento, seguros y ahorros. Para ese momento, ya tendrás pleno conocimiento de cómo estás usando tu dinero, por lo que ya estarás listo para agregar una columna más a la sección de gastos y asignar la cantidad que quieres destinar a cada uno de ellos. Al finalizar el segundo mes, podrás obtener el balance de lo presupuestado contra lo gastado y realizar los ajustes necesarios. Un presupuesto debe ser una herramienta flexible que te permita tener el control de tu dinero y decidir en qué y cuánto gastar, es decir, darle un propósito a cada peso, no para limitar, sino para que sea congruente con el tipo de vida que quieres vivir.

Revisa regularmente tu presupuesto para asegurarte de que se adapte a tus necesidades y objetivos financieros. Síguelo durante todo el año, no olvides que la constancia y la determinación son fundamentales en cualquier proceso de transformación.

“Cada persona tiene una situación única y diferente, pero hay algo que todos tenemos en común: debemos tener control de nuestro dinero para concretar todo aquello que nos hayamos propuesto lograr.”



Liz Gutiérrez

Agente de Seguros



Sígueme



Sígueme

PLAYERAS

FULL PRINT



Diseñamos e imprimimos tus playeras, jerseys, sudaderas, licras y más. Personaliza por completo el uniforme de tu equipo deportivo, club social, escuela u oficina.



Cotizar



Gestión del tiempo

Aprender a organizar mi tiempo para realizar todas mis actividades.



“No se pierde tiempo en la vida, lo que se pierde es la vida al perder el tiempo”

DEFINICIÓN DEL TIEMPO

Empecemos reconociendo qué es el tiempo. Es una magnitud física que se utiliza para medir la duración, simultaneidad y separación de los hechos y acontecimientos. Esto permite ordenar los acontecimientos en una secuencia, de la cual se desprenden las nociones de pasado, presente y futuro.

¿Cómo saber si pierdo el tiempo?





Y tú,

¿en qué apartado te sientes del diagrama anterior?

Pero...

¿Por qué perdemos el tiempo?

Si todos los días están llenos de actividades no planeadas o desorganizadas, es probable que no concluyas las metas marcadas, o bien, que solo pienses en hacerlas y no se concluyan. Cuando nos sentimos cansados o inestables emocionalmente, pensando todo el tiempo, el cerebro se desgasta al grado de no querer hacer las cosas.

Pero también, cuando las actividades se realizan por cumplimiento, sin ganas de llevarlas a cabo, es posible que encuentres dos temas: “el sin sentido de las cosas” o “más de lo mismo”. Y es así que el tiempo empieza a convertirse en nuestro enemigo o rival.



Reconcílate con tu tiempo

Sigue los siguientes tips:

Realiza una evaluación espejo a tu propio tiempo: Al terminar el día, evalúa tu tiempo y divídelo de acuerdo a las 24 horas del día, para verificar cuánto tiempo dedicas a cada actividad.

Por ejemplo: **24 horas del día**

8 hrs
para
dormir



2 hrs
para
comer



1 hr
de
traslado



8 hrs
de
trabajo



Esto te ayudará a observar y evaluar cuánto tiempo inviertes en cada actividad para cambiarla o mejorar ese tiempo.

Principio de Pareto:

Esta técnica te alienta a terminar rápido las tareas, tiene una regla llamada 80/20, es decir, dedicar el 20% de tu tiempo al 80% de tus tareas, lo que logrará abordar el 20% de tu trabajo en temas individuales. Se puede entender que una actividad que realizas cubra otras esferas de la vida.

Por ejemplo, llevar a tu hijo al cine no solo cubrirá el tiempo de tu hijo, sino que también podrás darte el tiempo de convivencia fuera de casa, satisfacer algún gusto (palomitas, dulces, refresco) y aprovechar de manera diferente la película.



Método Pomodoro:

Esta técnica ayuda a abordar las actividades en periodos cortos y luego tomar descansos entre el cambio de una tarea a otra. Comienza por organizar tus actividades del día en periodos de 25 minutos e intenta dedicar ese tiempo exclusivamente a trabajar en esa tarea en la medida de lo posible. Después de cumplir con el tiempo acordado, tómate un descanso de 5 minutos. Hay que tomar en cuenta que el periodo de descanso significa tomar agua, un refrigerio, levantarte, estirarte, caminar un poco o ir al sanitario.

Por ejemplo: **Actividades del día**

Revisar
mi
correo



Lavar
trastes



Ordenar
mi
cuarto



**Hora de
inicio de
actividades:**

9:00 a 9:25: Revisar mi correo
9:25 a 9:30: Descanso
9:30 a 9:55: Lavar trastes

9:55 a 10:00: Descanso
10:00 a 10:25: Ordenar mi cuarto
10:25 a 10:30: Descanso

Esta técnica te ayudará a dedicar tiempo de calidad a tus actividades, concluir las y separar los posibles distractores.

Regla de los dos minutos:



Esta técnica te ayudará a realizar actividades que se pueden hacer en menos de dos minutos. Muchas veces tenemos fugas de tiempo por pensar si realizamos actividades rápidas y efectivas; sin embargo, al estar pensando, no concretamos nada. Por ello, es importante realizar al momento actividades que se puedan hacer en menos de 2 minutos.

Por ejemplo: Ir al sanitario, levantar un traste de la mesa, limpiar la mesa, guardar algunas cosas, etc. El punto final es aprovechar al cien por ciento tu tiempo y no dejar que el tiempo te absorba.



Regla del primer paso:

Esta técnica es importante reconocerla, ya que te permite realizar las actividades desde el inicio, ayudando a que se realicen de una forma concreta y no crear un malestar individual.

Por ejemplo, para ir al supermercado a comprar para la comida, debemos pensar primero en qué vamos a cocinar, revisar qué tenemos en casa, ir a comprar las cosas que nos hacen falta, terminar las compras y en casa empezar con la receta que tenemos. Si inicias por el final de las actividades para saltarte los pasos, generarás inconformidad y es allí cuando piensas si es lo que querías hacer o no.



Metas a cumplir:

Esta técnica es de mayor importancia, ya que todos debemos pensar en nuestras metas en la vida. Esto te ayudará a no desviarte de tus actividades e invertir tiempo de calidad en ellas. Esto fortalecerá un plan de vida, organizará tu día y desviará excesos de pensamientos negativos.



Faby Hernández

Psicóloga



Sígueme



Sígueme



El "Sankalpa" en la Práctica del Yoga

Esta técnica te ayudará a realizar actividades que se pueden hacer en menos de dos minutos. Muchas veces tenemos fugas de tiempo por pensar si realizamos actividades rápidas y efectivas; sin embargo, al estar pensando, no concretamos nada. Por ello, es importante realizar al momento actividades que se puedan hacer en menos de 2 minutos.

Simbolismo del Sankalpa en Yoga



Propósito Claro y Positivo

Un Sankalpa es una declaración positiva y clara de una meta o intención que se quiere manifestar en la vida. No es solo un deseo, sino una afirmación consciente de lo que se quiere lograr.

Fuerza de Voluntad y Compromiso



Representa la fuerza de voluntad y el compromiso del practicante para cumplir con su propósito. Es una promesa hecha con el corazón y la mente alineados.



A través del Sankalpa, los practicantes buscan transformar sus vidas, superando obstáculos y desarrollando una nueva conciencia. Este proceso de transformación es tanto interno como externo.



Conexión con el Ser Interior

El Sankalpa simboliza la conexión profunda con el ser interior, alineando las acciones diarias con los valores y deseos más profundos del individuo. Esto promueve una vida más consciente y plena.

Motivación y Dirección

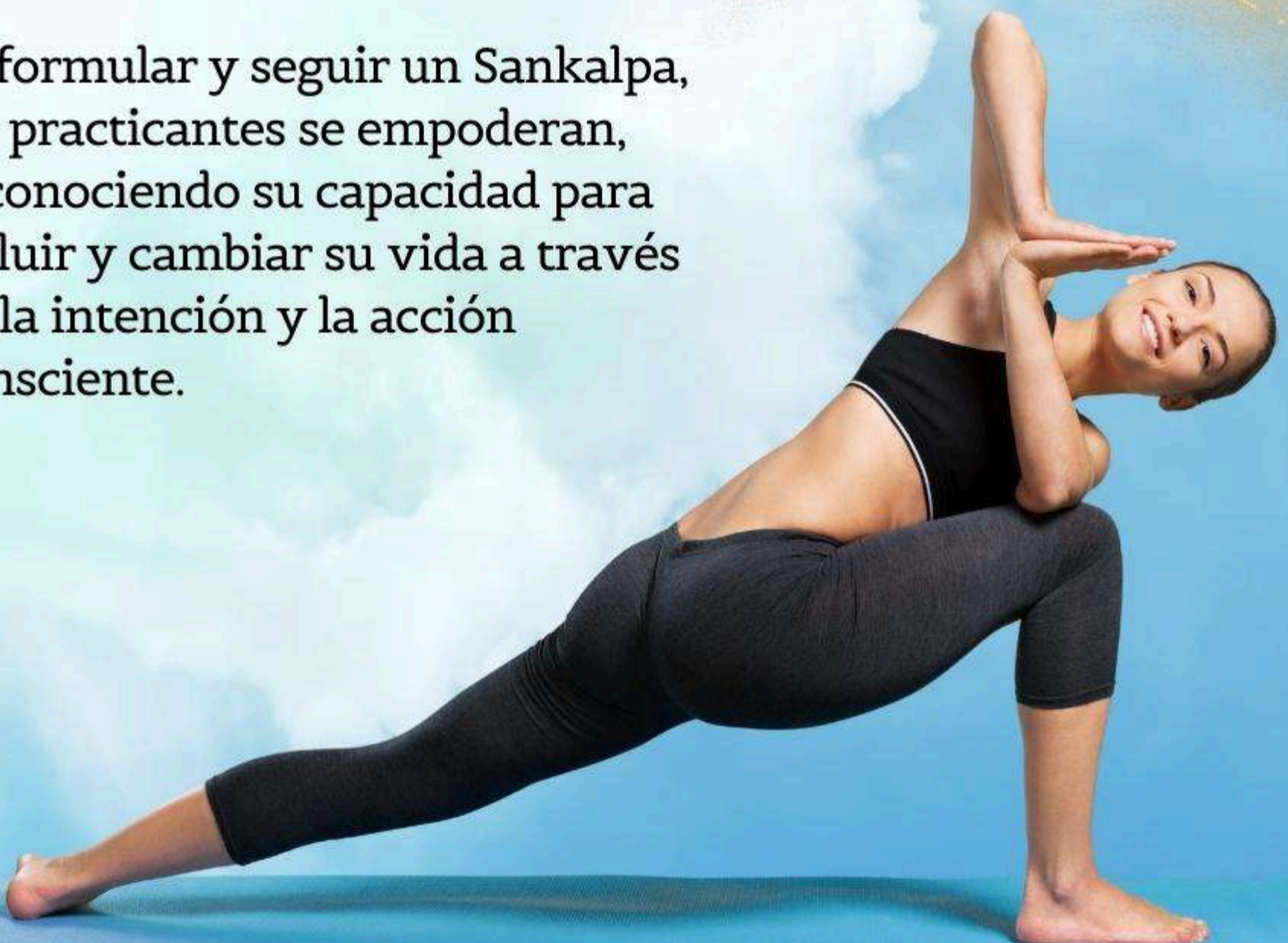


Funciona como una brújula, proporcionando dirección y motivación. En la práctica del yoga, tener un Sankalpa puede ayudar a los practicantes a mantenerse enfocados y motivados, especialmente durante los momentos de desafío.



Empoderamiento

Al formular y seguir un Sankalpa, los practicantes se empoderan, reconociendo su capacidad para influir y cambiar su vida a través de la intención y la acción consciente.



namaste



Práctica del Sankalpa en Yoga

Inicio de la Sesión

A menudo, un Sankalpa se establece al inicio de una sesión de yoga o meditación.

Esto establece el tono y el propósito de la práctica.



Repetición y Refuerzo

El Sankalpa se repite mentalmente, reforzándolo en la mente subconsciente, lo que ayuda a manifestar la intención a lo largo del tiempo.

Simplicidad y Claridad

Se recomienda que el Sankalpa sea simple y claro, evitando declaraciones negativas. Por ejemplo, en lugar de decir "No quiero estar estresado", se puede formular como "Estoy en paz y tranquilo".

Ejemplos de Sankalpa

- " Soy fuerte y saludable."
- " Vivo en armonía y equilibrio."
- " Confío en el proceso de la vida."



En resumen, el Sankalpa en la práctica del yoga simboliza una intención o resolución firme y positiva, que guía al practicante hacia la transformación personal, el empoderamiento y una vida más consciente y alineada con sus verdaderos deseos y valores.



Brenda Soriano

Instructora de Yoga



Sígueme



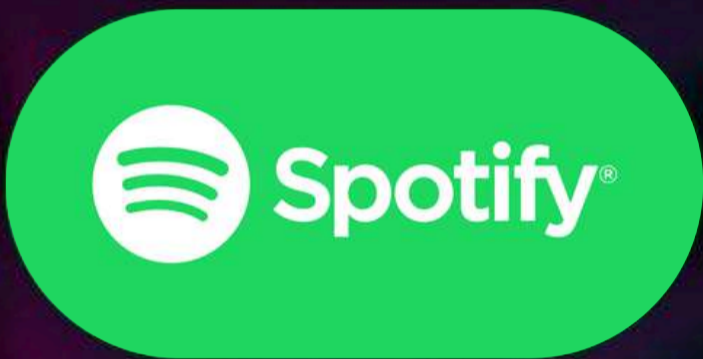
Sígueme



AGRI *Dulce*

CON

Brenda Soriano



 **suscríbete**



Escúchanos
CADA VIERNES NUEVO EPISODIO



Mito

VS!

Realidad

“Un ayuno para tu piel”

¿Cuántas veces hemos cometido el error de cuidar excesivamente la piel o de plano no ponerle ni crema? Bueno, en este artículo de hoy voy a hablarte del cuidado excesivo que algunas personas le damos a nuestra piel, sin darnos cuenta de que a veces es demasiado y la saturamos de productos innecesarios. Así como existe el ayuno para el cuerpo, también existe para la piel, porque su naturaleza es protegernos.



¿Si no uso todos los productos de mi rutina de skin care todos los días mi piel está desprotegida?

Puedes utilizar solo tu protector solar ya que éste es el encargado de proteger tu piel de los rayos del sol y retocarlo cada 3 horas.



¿Debo lavar mi rostro con shampoo 3 veces al día?



El shampoo nos ayuda a eliminar suciedad y restos de maquillaje del día, puedes utilizarlo solo 2 veces al día: una por la mañana y otra por la noche, antes de dormir. También puedes lavar tu cara solo con agua para proteger la barrera natural de tu piel. Este último paso es una forma de comenzar con un ayuno para tu piel, haciéndolo de manera intermitente (no diario).



¿Existe una sola crema para usar tanto en la cara como en el cuerpo?

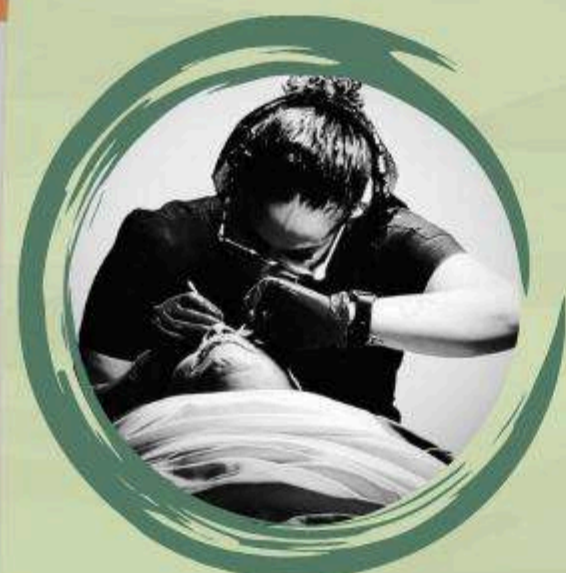
La piel del rostro y la piel del cuerpo son diferentes y, por lo mismo, la piel del rostro tiene mayores requerimientos y cuidados, ya que es la que está más expuesta a contaminación, radicales libres y el sol.



¿Realizarme un facial cada mes ayuda a que mi piel esté más sana y prevenga los signos de envejecimiento?



El cuidado de la piel también requiere un tratamiento específico cada mes. Este no sustituye el cuidado y la protección diaria que debemos tener.



Rocío Moro

Cosmiatra



Sígueme



Sígueme

nuevos
favoritos



Dale click y
mira el video



Transforma tu cuerpo desde el interior

DETOX
Neovita



Pide el tuyo

Beneficios

- Desintoxica y tonifica el cuerpo.
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo.
- Regula la función hepática, renal, pulmonar y del sistema linfático.
- Depura y oxigena la sangre.
- Evita el estreñimiento.
- Es un tratamiento inicial para bajar de peso.

Resultados
desde el
primer día



nuevos
favoritos



Estudio de Salud y Belleza

"Descubre tu mejor versión en el
Salón de Belleza y Salud Uñika"

Dale click y
mira el video



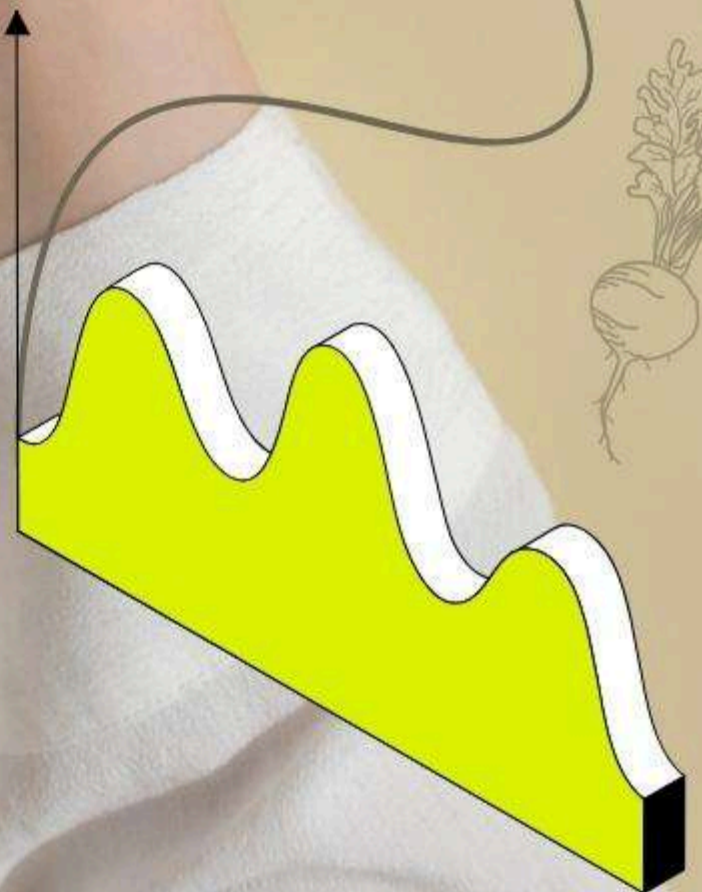


Una dieta equilibrada, variada y saludable puede proporcionar los nutrimentos necesarios para mantener un balance químico en nuestro cerebro y promover la producción de neurotransmisores como serotonina y dopamina, que son la clave para nuestro estado de ánimo



"Cómo una dieta equilibrada puede mejorar el bienestar emocional!"

Nutrición y salud mental





"La relación entre la alimentación y la salud mental es un tema cada vez más estudiado por profesionales de la salud, y se ha demostrado que lo que comemos puede tener un impacto en nuestro estado de ánimo, salud cognitiva y mental en general.

Una alimentación con bajo aporte de nutrientes esenciales, alto contenido de azúcar añadida, grasas saturadas y alimentos procesados, puede promover desequilibrios químicos en el cerebro, inflamación crónica y estrés oxidativo, que son factores relacionados con problemas de salud mental, tales como la depresión, ansiedad y trastornos del estado de ánimo."



Algunos de los nutrientes más estudiados y que tienen un impacto positivo en nuestra salud mental son:

Ácidos grasos omega-3:

Se ha comprobado que una alimentación con alto contenido de fibra se asocia a un menor riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, ya que la fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y a su vez disminuye la posibilidad de contraer cáncer de colon.

Alimentos ricos en antioxidantes:

Se ha comprobado que una alimentación con alto contenido de fibra se asocia a un menor riesgo de adquirir enfermedades cardiovasculares, ya que la fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) y a su vez disminuye la posibilidad de contraer cáncer de colon.

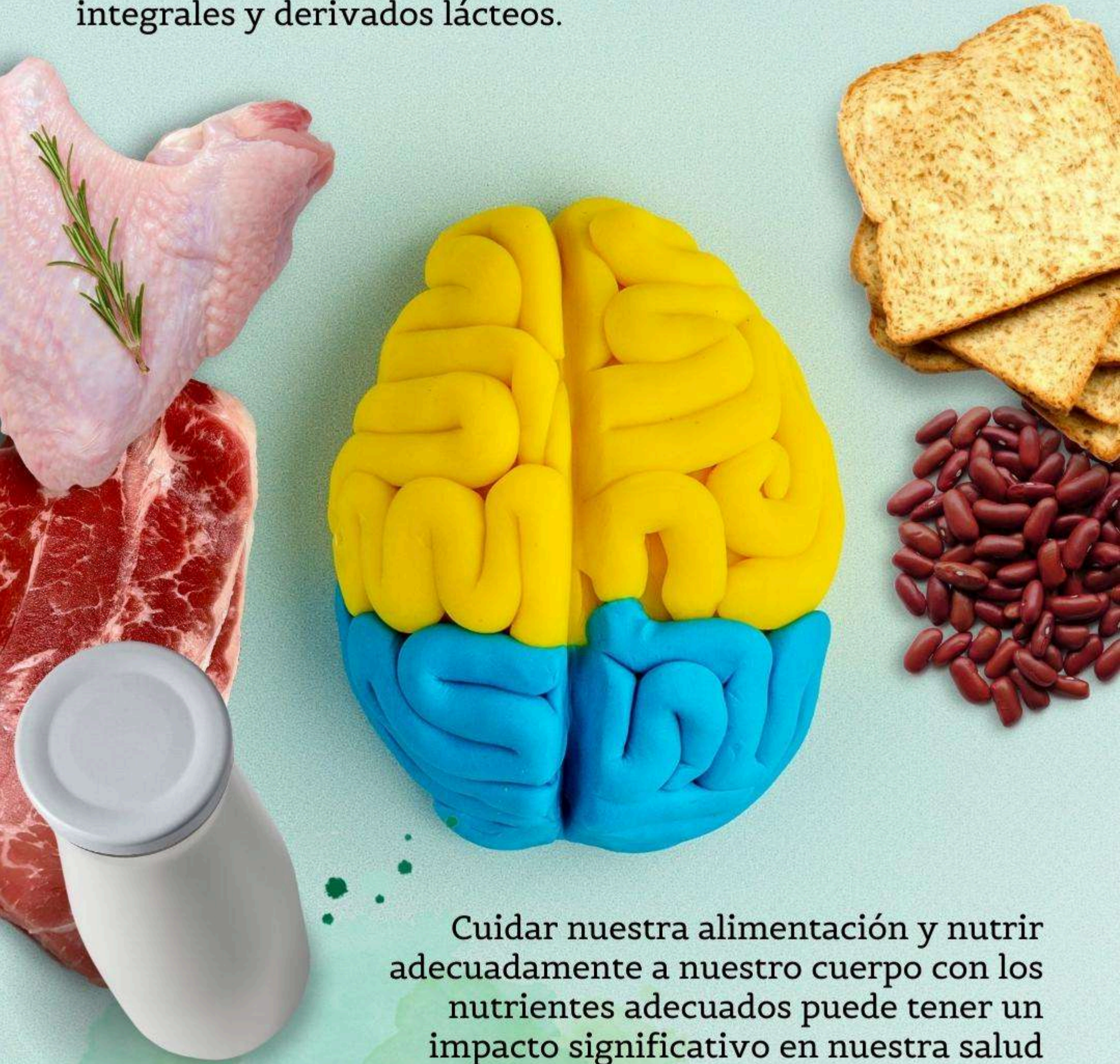
Alimentos ricos en triptófano:

este es un aminoácido precursor de la serotonina, que es un neurotransmisor clave para regular el estado de ánimo. Algunas fuentes pueden ser el pavo, derivados lácteos, plátanos y nueces.





Niveles bajos de este oligoelemento en ciertas áreas de nuestro cerebro se relacionan con estados depresivos, ya que juega un papel fundamental en la comunicación entre neuronas. Algunos alimentos que nos aportan zinc son carnes rojas, de ave, ostras, frijoles, frutos secos, cereales integrales y derivados lácteos.



Cuidar nuestra alimentación y nutrir adecuadamente a nuestro cuerpo con los nutrientes adecuados puede tener un impacto significativo en nuestra salud mental y bienestar emocional.



Fer Lemus

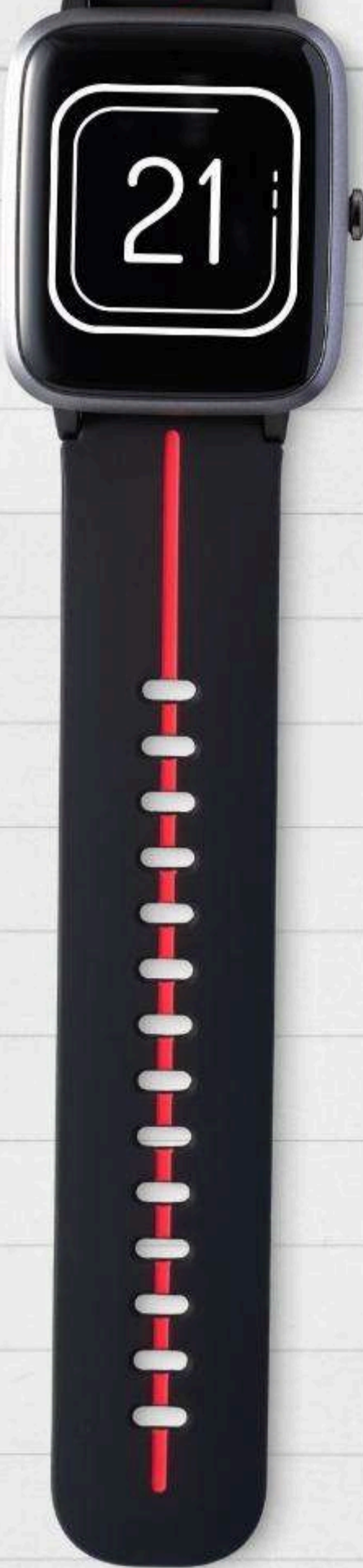
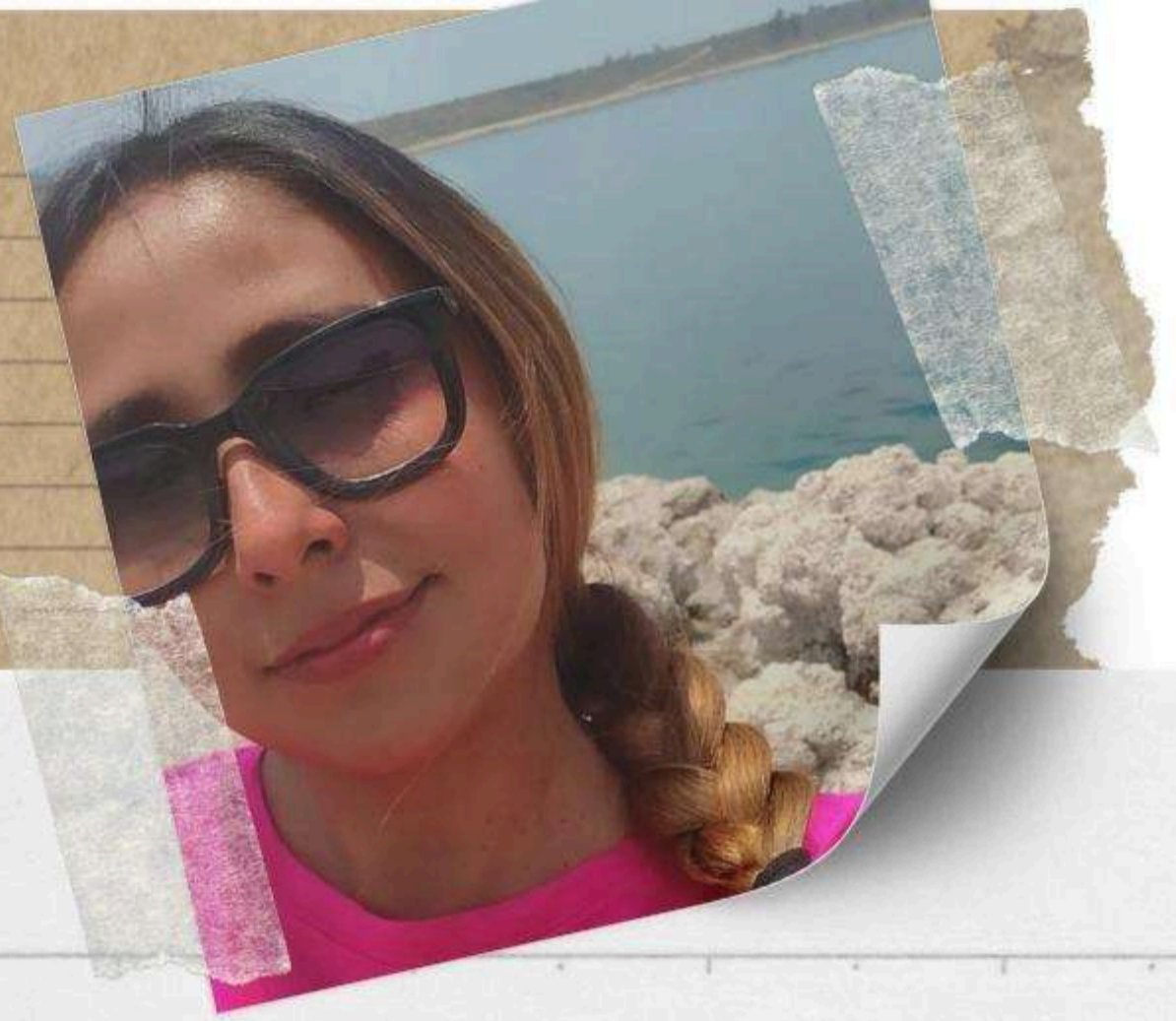
Nutrióloga



Sígueme



que tal si



Minutos de Reintegración

A todos nos ha pasado tener una muy buena racha de estabilidad en algún aspecto de nuestra vida y, de repente... ¡boom, caos total!

Comenzamos a llevar una rutina que empieza a funcionar, vemos resultados y, de la noche a la mañana, comenzamos a experimentar espasmos de estrés, ansiedad, cansancio, enojo... bueno, muchas emociones que a veces nos llevan a la procrastinación.

Como les repito siempre, les hablo desde mi experiencia y ojalá esta segunda edición les ayude a liberarse de esos nudos que pensamos que no podemos desatar, pero que nosotros mismos hacemos.

Hace un par de meses cambié mi rutina a la máxima potencia, 360°. Comencé un nuevo trabajo, hice horarios para las rutinas de cuidado de la piel, ejercicio, salidas, etc. Y se los juro, fueron los 20 días más "cool" que tuve.



Me sentía como Emily de la película “El Diablo Viste a la Moda”, llegando con mis outfits, ejercitada (mi termo de agua que ya no suelto, jaja), hasta que llegó...

EL FAMOSO DÍA 21

A veces no mirar a nuestro alrededor puede ser de gran ayuda y paz mental, pero también puede no serlo. No podemos hacer que nada nos importe y solo vernos a nosotros mismos todo el tiempo, y obviamente tampoco podemos ser la mano poderosa que puede ayudar y puede con todo... Eso me pasó a mí.

Estaba muy motivada a cambiar todos los hábitos (sí, TODOS) de un solo golpe y no ir “poco a poco”. Cuando pasaron los días, dejé de sentir esa buena vibra conmigo misma, ya no me tomaba fotos de los outfits, me sentía cansada del ejercicio, se me hacía pesado hacer el desayuno y preparar mi almuerzo para ir a trabajar, y en el trabajo comencé a sentirme muy agobiada por tener muchos pendientes, hacerlos y que de repente surgieran más.



que tal si



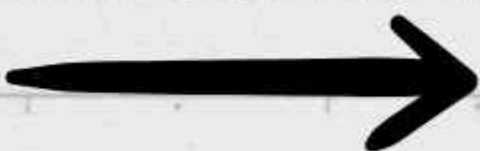
Y entonces pasó... así como ustedes en casa (jajaja, me sentí la más famosa de México al escribir esto, perdón), comencé a buscar en TikToks (ya sé, no fue muy recomendable hacer esto, pero así fue) formas para quitar estas sensaciones de pesimismo y ansiedad. Y fue cuando di con esto:

“El sutil arte de que (casi todo) te importe un carajo”

Y verán, según estudios psicológicos, cambiar un hábito arraigado puede ser un verdadero desafío. A menudo nos encontramos tratando de modificar patrones de comportamiento que hemos mantenido durante años, incluso décadas, y a pesar de nuestros esfuerzos, parecemos no avanzar en la dirección deseada.

La razón por la que a las personas nos cuesta cambiar algunos hábitos es porque están arraigados en nuestro cerebro y son automatizados, lo que significa que no requieren de mucho esfuerzo cognitivo. Además, el sistema de recompensa de nuestro cerebro los refuerza, lo que hace que sean difíciles de cambiar. También pueden existir factores externos, como el entorno y la presión social, que dificultan el cambio de hábitos.

Checa este artículo:



¿Por qué nos cuesta tanto cambiar de hábitos?

Dale click para leer el artículo



Modificar hábitos arraigados puede ser una tarea desafiante, pero es una habilidad importante a desarrollar para mejorar nuestra calidad de vida. Los hábitos pueden afectar nuestra salud, productividad, relaciones y bienestar emocional, por lo que cambiar un hábito no deseado puede tener un impacto significativo en múltiples áreas de nuestra vida.

Comprender estos procesos mentales puede ser útil para cambiar hábitos no deseados. Si podemos identificar la señal que desencadena el hábito, podemos interrumpir este patrón de comportamiento y reemplazarlo por uno nuevo y deseado.

Y entonces pasó. Tomé mi teléfono y comencé a escribirle a familiares que tenía mucho tiempo que no veía. Todos tenemos al tío lejano y a la familia de la familia de la abuelita. No soy la excepción. Empecé a escribirles y, sin afán de culparme porque estaba dejando de hacer “la rutina”, comencé a planear un fin de semana que me tomó medio día pensar y planear. El hecho de yo misma provocar un cambio me hizo reconectar conmigo misma y con muchos recuerdos que me hacen ser quien soy en este momento.



que tal si

Solté por un momento las metas altas que me propuse a inicios de año y tomé un respiro.



Como dije, contacté a algunos familiares lejanos, ellos forman parte del legado de la persona que me dio el mejor ejemplo de cómo existir sin dejar de sonreír: mi abuela 😊. Esto sirvió para generar un nuevo vínculo de comunicación. Así que, siendo muy puntual en varios aspectos (ya le bajé a la intensidad, pero qué quieren, así nació y así me moriré, jajaja), hice lo siguiente:

1. Compré una libreta, que de ahora en adelante será solamente para eso: desconectarse.
2. Empecé a organizar tiempos en la agenda, revisar los pendientes importantes y, la verdad... hacerle espacio a los que aún había tiempo (tómese este consejo en caso extremo, ¡no lo hagan diario!).
3. Planeé e investigué cuánto dinero necesitaba para gasolina, casetas o autobús, viáticos y todo. Hice cuentas para realizar todo y no estresarme después con los gastos.
4. No le pregunté, simplemente decreté y le avisé a mi chico guapo que nos íbamos para que también hiciera su espacio y no acotaba un ¡NO! (No sé qué tan loca me vio para que ni siquiera me preguntara qué tenía, solo fue un "¡Ingesu, jalo, lo hacemos!").
5. Esperé el día y simplemente... fluí.

Take a
BREAK



Y así fue, amigos. A veces, no pensar en si lo vas a hacer o no influye mucho. Tanto que ese mismo fin de semana que nos escapamos mi novio y yo, fuimos padrinos de una niña en la sierra de Perote, un pueblito donde viven de manera cómoda y modesta. Conocer sus historias y sentir esas raíces que mi abuela me heredó fue el mejor respiro que pude tener.

Volví a ver a la familia de mi abuela, con la que conviví de pequeña y que ahora me saluda con mucho amor, como un recuerdo de ella, no tiene precio. Mis ojos y los de Amaury conectaron aún más en los paisajes que vimos, en las sonrisas de cada foto que nos tomamos y en lo felices que fuimos improvisando nuestras fotos de boda.

En este lugar existe una laguna, la **laguna de Alchichica**, considerada patrimonio natural que divide el límite entre los estados de Puebla y Veracruz, encontrando maravillas naturales como axalapascos, enormes cuerpos de agua de varios kilómetros de diámetro que se forman en las montañas volcánicas de cima plana.

Dicen que tiene conexión con el océano... pero yo encontré la conexión con mis raíces 😊



que tal si



“El sutil arte de que (casi todo) te importe un carajo” es un libro que ya había leído y, como dicen por ahí... siempre llega cuando lo necesitas, y así fue.

Empecé a entender que no somos máquinas y, como dice el nombre de esta revista, estamos en una constante transformación, donde somos y siempre seremos un mar de emociones.



Podemos comprender que está bien generar una rutina que sea parte de un proceso para hacernos más grandiosos de lo que somos, y que esta rutina no tiene que ser para toda la vida; podemos hacerla y deshacerla a nuestra manera y comenzarla una y otra y otra vez en un constante.

Este libro no te enseñará cómo ganar o lograr algo sino, más bien, cómo perder algo y dejarlo ir. Te enseñará a hacer un inventario de tu vida y borrar todo, salvo lo que más importa. Te enseñará a cerrar los ojos y confiar en que puedes caer de espaldas y aun así estar bien. Te enseñará que muchas cosas te importan un carajo. Te enseñará a no intentarlo.

Les dejo el link del libro, para que lo puedan leer...



Dale click para leer el libro

que tal si

Conoce más sobre
los misterios de la
laguna de Alchichica

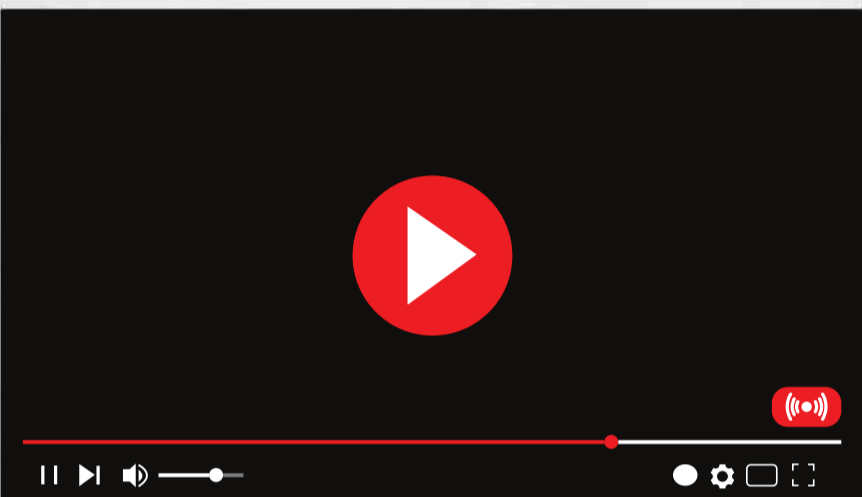
🔍 Dale click para leer el artículo ✕



Los misterios de la laguna de Alchichica

Dicen que tiene conexión con el océano, por la salinidad de sus aguas, y que en el fondo se esconde un secreto de otro mundo. Esta es una de las #LeyendasDelAgua

gob.mx



Dale click para
ver mi video

Hoy más que nunca, me hice esta promesa que espero la hagas conmigo: cada vez que nos estemos asfixiando y no estemos vibrando alto, hagamos la rutina de romper la rutina y tomemos 21 minutos para integrarnos con nosotros mismos.

Los quiero, les mando besos y vayan preparando las pesas porque la siguiente edición... cuerpower de verano.

Atentamente, Carito :)



Caro Sánchez

Publicista



Sígueme



Sígueme

RECOMENDACIONES



FOTOGRAFÍA PROFESIONAL

Pilar González

Fotografía Profesional



Choco Banaveva

Postres Saludables



Mom Optic

Servicios en Optometría

CAROMELO
CANDY PLANNER

Caromelo

Complementos para tu evento

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

humorístico



¡Ya llegó
JULIO!



La felicidad
¡NO SE COMPRA!
Yo con \$20 Baros



Mi Jefe: ¿Cuántas
horas has dormido?
Yo: ¿Cuál Pan Molido?



¡Me dijiste que tu
familia era buena!

Buena para
CRITICAR...



Acá ya listo,
preparando la
TRANSFORMACIÓN!



No Reily y espérate que
todavía falta pagar el
gas, la luz, el internet,
el coppel y la tanda...

la entrevista



MÉTODO RHEN

¿Quién es Jonathan Marcial?

Jonathan Marcial es Entrenador en Desarrollo Humano, Coach Ontológico, Coach de Vida y Transformacional, Conferencista, empresario y emprendedor.

Por. Angy Carranza

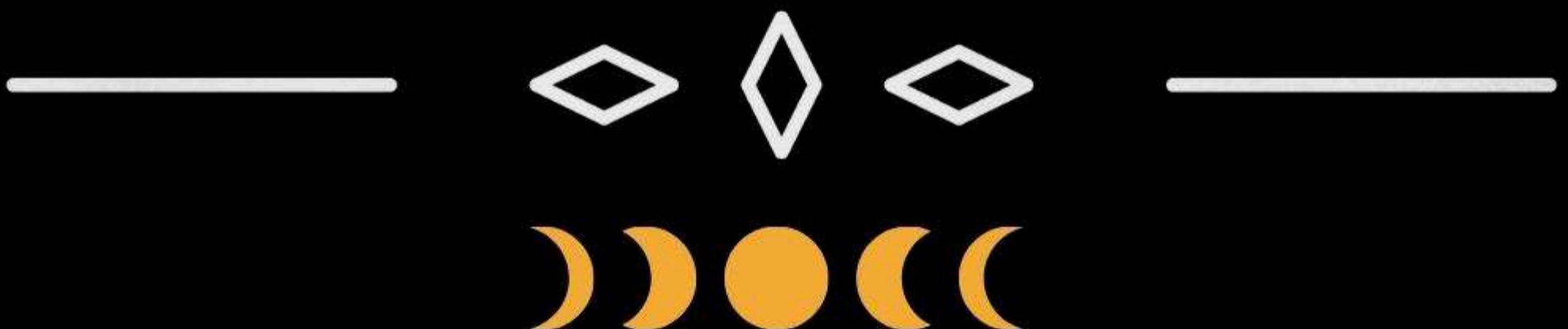
la entrevista

Es Coach Sistémico con diplomados en PNL e Hipnosis Clásica. Licenciado en Cultura Física de profesión, es un apasionado por apoyar a cada ser humano en su crecimiento en los distintos cuerpos del hombre: el físico, mental, emocional y espiritual. Con más de 10 años dando entrenamientos exitosos por todo el país, ha transformado la realidad de más de 20,000 personas, despertando la consciencia y mejorando la calidad de vida de los participantes.



Su misión: elevar los niveles de consciencia del ser humano creando resultados para juntos crear una nueva realidad.

Soy una persona que le encanta compartir, llenarse de experiencias que desde todos los ángulos las enlaza para seguir creciendo. Me encanta meterme en desafíos que estén fuera de mi control, encontrando en ellos la manera de seguir creciendo. Me gusta mucho darle solución a aspectos profundos de mi vida y compartir con los demás mis hallazgos y lo que me ha funcionado.





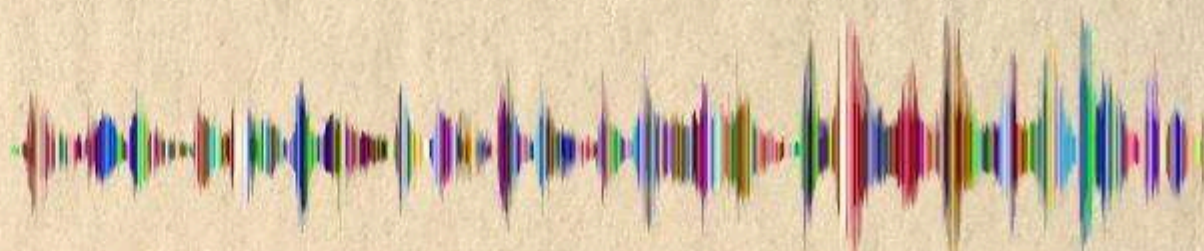
¿Qué te inspiró a crear el Método Rhen y cuál es su objetivo principal?

Justamente el tema de crear una nueva vida para mí me llevó a explorar muchas perspectivas del funcionamiento de la mente y a dar solución a muchas trabas o carencias que no permiten avanzar.

Comenzando claramente por mí, que en ocasiones caía una cantidad de veces impresionante. El sistema egipcio Rhen, que no es algo que yo creé, sino algo que me impactó demasiado y en el cual encontré grandes coincidencias con mi vida, fue lo que me permitió conectar varios puntos inexistentes de este sistema y juntarlos con los conocimientos previos de distintas áreas, dando como resultado una forma de lograr atravesar creencias limitantes.

El objetivo principal del Método Rhen es ofrecer una herramienta eficaz de solución ante los anclajes de carencias mentales que hemos tomado a lo largo de la vida, y a su vez crear una nueva perspectiva que me conecte con logros extraordinarios de una manera acelerada.





Angy:

¿Podrías explicar en qué consiste exactamente el Método Rhen y cómo difiere de otros enfoques similares?

El Método Rhen consiste en realizar 4 pasos que permiten encontrar los sonidos con los cuales mi inconsciente ha interpretado como sonidos que me apoyan a construir resultados positivos y sonidos que me llevan a deconstruir resultados deseados en la vida. Si aprendemos a usar los sonidos que nos permiten crear, nuestra propia mente jugará en un rol de equipo con nosotros para obtener los resultados que anhelamos, de una manera sumamente efectiva. Solo hay que aprender a nombrarlos.

Todos estos sonidos están en nuestro nombre y hay que aprender a usarlos a nuestro favor, generando a lo largo de estos 4 pasos el contexto mental adecuado que posibilite la obtención de estos resultados.

A diferencia de otros recursos de desarrollo humano, retomamos el papel individual en el cual salimos del molde de lo masivo y retomamos el enfoque de particularidad, es decir, que el individuo es único e irrepetible. Por lo cual, no todo funciona igual para todos. Hay que explorar ese papel único como lo es nuestro nombre en nuestra realidad.

¿Cuál es el proceso de implementación del Método Rhen en la vida cotidiana de las personas?

Angy:

Lacan decía que la palabra tiene una función de reconocimiento. Es decir, que nosotros para encontrarnos con algo, nuestro medio de conexión es la palabra. Si no lo nombramos, no podemos verlo. Entonces, si queremos algo, primero tenemos que nombrarlo. Esto implica romper con el esquema normal de "primero hay que hacer para tener el resultado". El comenzar a hablar para crear es parte fundamental del uso de este método. Todo comienza por nombrarlo antes de tomar acción. Es aprender un nuevo lenguaje donde de las palabras que usamos comúnmente, es darles el toque de nuestros sonidos creadores, darles presencia, darles emoción y energía, conjugando la manifestación del resultado a través de la alineación de esto, más sus respectivas acciones para lograrlo.

Angy:

¿Cuáles son los principales beneficios que has observado en aquellos que han aplicado el Método Rhen en sus vidas?

Primero que nada, algo que creemos que tenemos siempre antes de alcanzar un objetivo, y eso es claridad. Usualmente pensamos que tenemos claro lo que queremos alcanzar, pero al momento de expresarlo es cuando nos tropezamos para tomar acción. La gente que ha tomado este método y le ha dado acción a su vida, ha obtenido resultados que no se habían presentado anteriormente. Personas que se sentían atrapadas por intentar continuamente han logrado lo que antes no se presentaba: gente que ha abierto negocios que antes no podían, gente con proyectos que ha alcanzado nuevos contratos que antes deseaban, gente que en situaciones amorosas antes no concretaba parejas ahora han creado relaciones amorosas sin precedentes.

¿Cuáles son los desafíos más comunes que enfrentan las personas al intentar adoptar el Método Rhen y cómo se pueden superar?

El principal desafío podría llamarse flojera, y esto es porque hacer este método requiere análisis y eso en un principio es tedioso para algunas personas. La manera de superar esto es a través de la disciplina y el enfoque, porque lo que requerimos es reenfocar nuestra atención en el deseo que queremos lograr para seguir avanzando hasta la meta.

Angy:

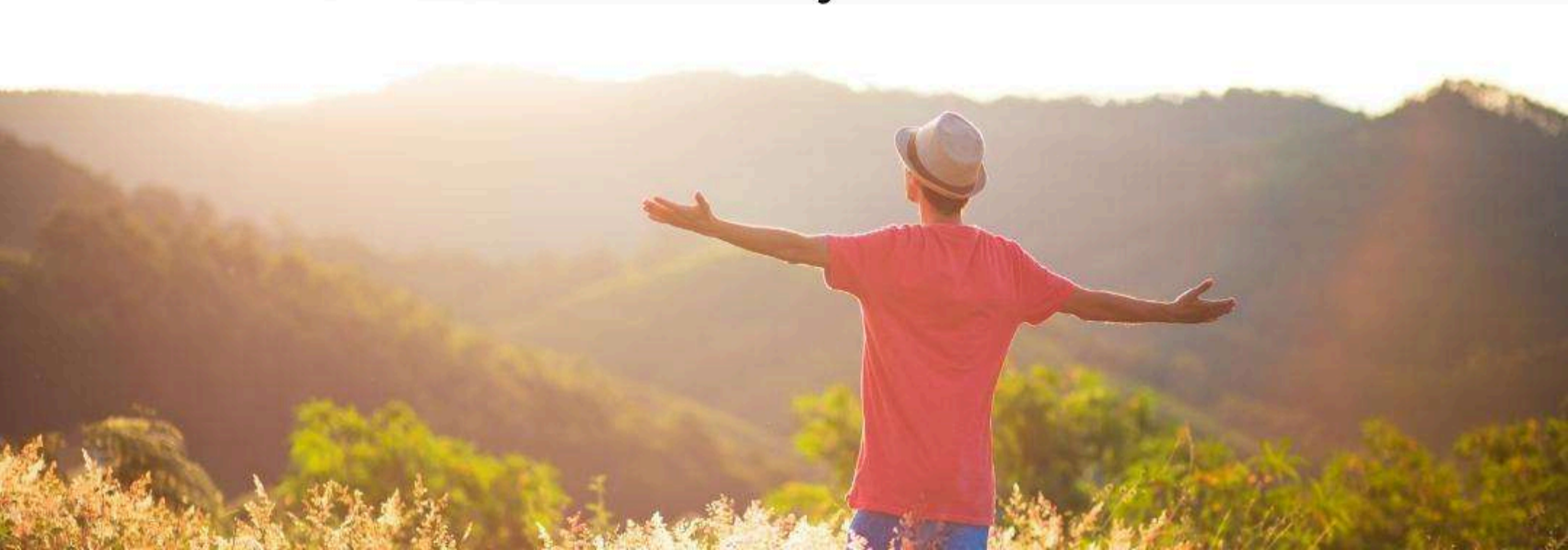
¿El Método Rhen se enfoca en algún grupo demográfico específico o es aplicable para cualquier persona?

A pesar de que he tenido la fortuna de laborar con gente de distintos países, lo he hecho en un contexto de habla hispana. Este método puede ser aplicado a cualquier persona, aunque actualmente solo está disponible en habla hispana.

Angy:

¿Cómo se relaciona el Método Rhen con el bienestar emocional y mental de las personas?

El dar claridad a las metas y una vía de obtención de estas, inmediatamente reduce el estrés y permite el enfoque, una buena gestión emocional. Gracias a ello, la persona en vez de pasar su tiempo constantemente preguntándose por qué no salen las cosas o echando la culpa a factores externos, interpreta su realidad desde un ángulo diferente, dando base a un nuevo estado mental y emocional.



¿Cuál es tu visión a largo plazo para el Método Rhen y cómo esperas que impacte en la sociedad?

El Método Rhen aún tiene mucho para compartir, es parte de la investigación que estoy haciendo para que esto sea cada vez más eficaz. Incluso eso es parte del contexto de crecimiento que como persona tengo. No es una cuestión de "ya está" y dejarlo, sino seguirlo nutriendo para que permita más y mejor el alcance de resultados para la gente. Este método tiene la visión de llegar a quien lo quiera encontrar. No es una cuestión de llegar a masas por que sí, sino una cuestión de consciencia donde el individuo elija crecer por convicción propia. Es decir, que es para quien elija crecer más que un método para ser feliz.

Angy:

¿Puedes compartir algunos resultados de personas que, a partir de implementarlo en sus vidas, han tenido algún cambio?

Claro, adjunto archivos donde están las fotos.

¿Qué consejo le darías a alguien que está interesado en explorar el Método Rhen pero aún tiene dudas al respecto?

Angy:

Que tome el riesgo. Al final, crear resultados inexistentes requiere dar pasos innovadores, y eso implica incluso tomar vías que parecieran ilógicas o sin sentido, pero es por ello que se presentan nuevos resultados. Muchos de los resultados que alcanzamos en la vida no están determinados por las acciones que realizamos, sino por las personas que somos cuando realizamos dichas acciones. Entonces, hacer que funcione este método requiere ser la persona adecuada para desear un cambio en la vida. Entonces, sonará ilógico, pero si hay dudas, yo diría no lo tomes. Cuando seas el indicado, la sabiduría por sí sola te llevará a la vía que te permita ese resultado. Y no lo digo solo por el Método Rhen, sino de cualquier cosa que queramos alcanzar en la vida. Es decir, que esos resultados no están determinados por "¿qué tengo que hacer?", sino por "¿quién tengo que ser?".

la entrevista

Aquí les presentamos algunos de los testimonios de personas que ya han transformado sus vidas.

Muchas gracias Jonathan por mi sesión de hoy, fue fantástica, muy esclarecedora e impactante, gracias, gracias, gracias 💖



23:05

Hola hola!!

Yo también tuve mi sesión ayer. Todavía ni terminaba cuando la magia hizo de las tuyas 🤔👉

Super agradecida con Jonathan 🙏 aparte de que es una bellísima persona! Si no han hecho su cita, háganla! no lo dejen para después 👍

Lindo Sol para todos!! 😊



11:50

Hola buenos días mi nombre es Miriam quisiera platicarles que mañana es mi cumpleaños y decidí regalarme una sesión personal con Marcial, es uno de los mejores regalos de mi vida fue totalmente renovante en todos sentidos me saco de muchas dudas y termine totalmente empoderada, entusiasmada y con un cambio de perspectiva en mi vida, ojalá se permitan vivir esta experiencia no sé arrepentirán, gracias Marcial y que el eterno te colme de bendiciones y vida para poder seguir en este camino como guía de nuevas realidades muchas bendiciones



11:27

Hola a todos!!! Les quiero compartir algo 🤔

Les cuento rápido... vivo en Estados Unidos y me dedico a los prestamos hipotecarios. Mi clientela es 0% latina 😊 o era jejej En mi sesión con Jonathan, me dio la idea de usar mis sonidos en la chamba para manifestar y ese rollo y que creen?!?! 🤔🤔 en esta semana me cayeron 3 nuevos clientes LATINOS y todos "causalmente" tienen mis sonidos regentes en sus nombres. 🙌😊 Me acaba de caer el 20 porque justo ahorita se concretó el tercer cliente.

Aparte hoy justamente cerré otra hipoteca con un cliente que tenía un año y un mes que compraba y no compraba, financiaba y no financiaba... (ya lo soñaba 🤔) hoy por fin cerramos su financiamiento 🤔🤔🤔 y adivinen que? También su apellido tiene uno de mis sonidos creadores. Woooooo!!! Estoy feliz 🤔🤔🤔

Gracias, gracias, Jonathan!!! 🙏🙏🙏 mágico fin de semana para todos 😊😊😊



19:02

Buen fin de semana a tod@s 🙏🤔💖

Ayer tuve sesión personal con Jonathan y quisiera compartirles mi experiencia.

Simplymente superó con creces mis mayores expectativas.

La capacidad que tiene Jonathan de ver más allá de lo evidente es impresionante, y sin duda, me ha ayudado a VER y enfocarme justo en lo que necesitaba.

Salí con todo totalmente claro, con una redacción que se ajusta al gran paso que deseo, desde hace mucho tiempo concretar... y que aún no había logrado enfocar.

Me encuentro muy entusiasmada y con mucha fe de que esta vez mis palabras traeran magicamente lo que quiero del magno universo.

Sinceramente, muchas gracias Jonathan, espero que mi "laboro sea eficiente, entretenido y mágico".



17:56

Muchas gracias Jonathan por mi sesión de hoy, fue fantástica, muy esclarecedora e e impactante, gracias, gracias, gracias 💖



20:05

Hola hola!!

Yo también tuve mi sesión ayer. Todavía ni terminaba cuando la magia hizo de las tuyas 🤔👏

Super agradecida con Jonathan 🙏 aparte de que es una bellísima persona! Si no han hecho su cita, háganla! no lo dejen para después 👍

Lindo Sol para todos!! 😊



11:50

Hola buenos días mi nombre es Miriam quisiera platicarles que mañana es mi cumpleaños y decidí regalarme una sesión personal con Marcial, es uno de los mejores regalos de mi vida fue totalmente renovante en todos sentidos me sacó de muchas dudas y termine totalmente empoderada, entusiasmada y con un cambio de perspectiva en mi vida, ojalá se permitan vivir esta experiencia no sé arrepentirán, gracias Marcial y que el eterno te colme de bendiciones y vida para poder seguir en este camino como guía de nuevas realidades muchas bendiciones



11:27

Hola a todos!!! Les quiero compartir algo 🤔

Les cuento rápido... vivo en Estados Unidos y me dedico a los prestamos hipotecarios. Mi clientela es 0% latina 😞 o era jejej En mi sesión con Jonathan, me dio la idea de usar mis sonidos en la chamba para manifestar y ese rollo y que creen?!?! 🤔🤔 en esta semana me cayeron 3 nuevos clientes LATINOS y todos "causalmente" tienen mis sonidos regentes en sus nombres. 🙌😍 Me acaba de caer el 20 porque justo ahorita se concretó el tercer cliente.

Aparte hoy justamente cerré otra hipoteca con un cliente que tenía un año y un mes que compraba y no compraba, financiaba y no financiaba... (ya lo soñaba 🤔) hoy por fin cerramos su financiamiento 🙌🙌🙌 y adivinen que? También su apellido tiene uno de mis sonidos creadores. Woooooo!!! Estoy feliz 🤔🤔🤔

Gracias, gracias, Jonathan!!! 🙏🙏🙏 mágico fin de semana para todos 🤔🤔🤔



19:02

Buen fin de semana a tod@s 🙏🤔💖

Ayer tuve sesión personal con Jonathan y quisiera compartirles mi experiencia.

Simplemente superó con creces mis mayores expectativas.

La capacidad que tiene Jonathan de ver más allá de lo evidente es impresionante, y sin duda, me ha ayudado a VER y enfocarme justo en lo que necesitaba.

Salí con todo totalmente claro, con una redacción que se ajusta al gran paso que deseo, desde hace mucho tiempo concretar... y que aún no había logrado enfocar.

Me encuentro muy entusiasmada y con mucha fe de que esta vez mis palabras traeran magicamente lo que quiero del magno universo.

Sinceramente, muchas gracias Jonathan, espero que mi "laboro sea eficiente, entretenido y mágico".



17:56



Angy Carranza

Experta en Redes Sociales



Sígueme



Sígueme



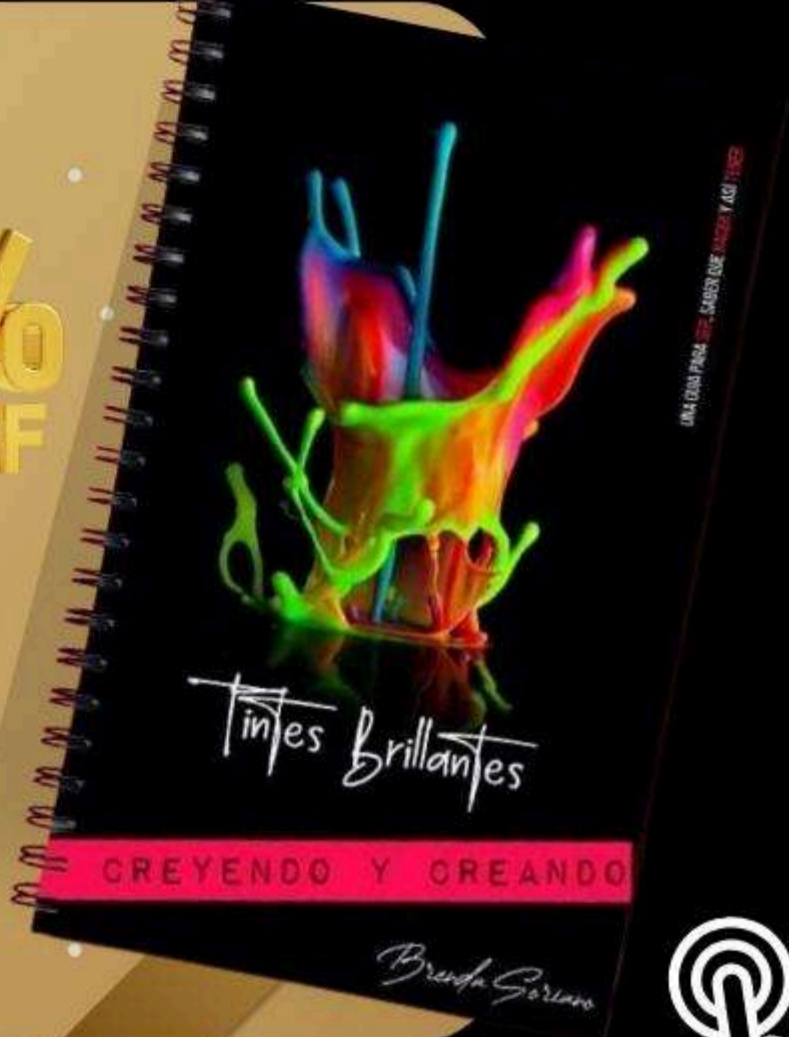
15% OFF

Libreta

Tintes Brillantes

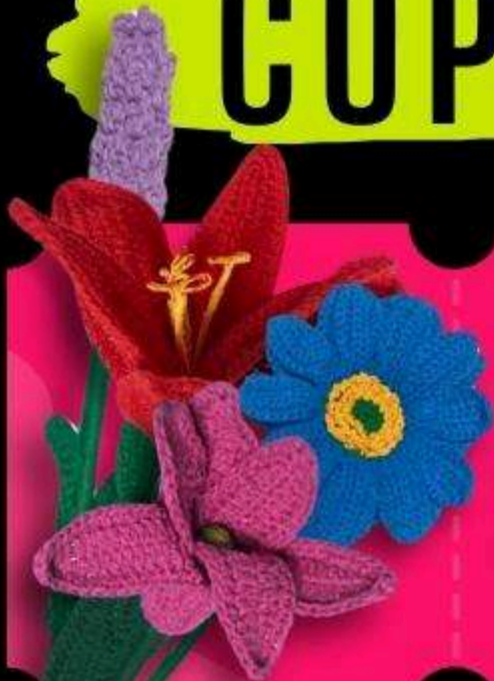
*envío gratis a todo el país.

*Envíos realizados por Correos de México



CUPONERA

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



TODAS LAS FLORES INDIVIDUALES

Xiquiyehua

*llévate gratis la de menor precio

3x2

DISEÑO

PROFESIONAL DE TU LOGOTIPO Y TUS TARJETAS DE PRESENTACIÓN

\$500

*Detalles del trabajo y entrega de archivos 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

Empieza hoy a ahorrar para tu retiro y obtén

UN SEGURO DE GASTOS MÉDICOS

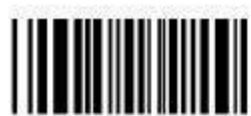
GRATIS

POR UN AÑO!

Paola Solis

Activación akashica luz ilimitada

-20%

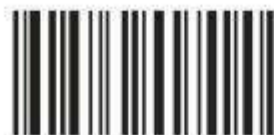


Valeria Quintana

\$90

en gelish

*UN TONO TODO EL MES



Jazael Lozada

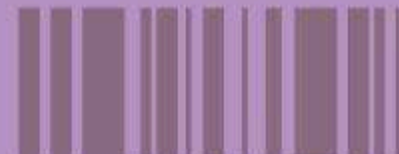
15% de descuento en el taller El Sendero del Ermitaño



20% OFF

Soham Spa

ofrece un 20% de descuento en todos sus faciales



alquimia



Diferencia entre la enseñanza

Exotérica



Esotérica

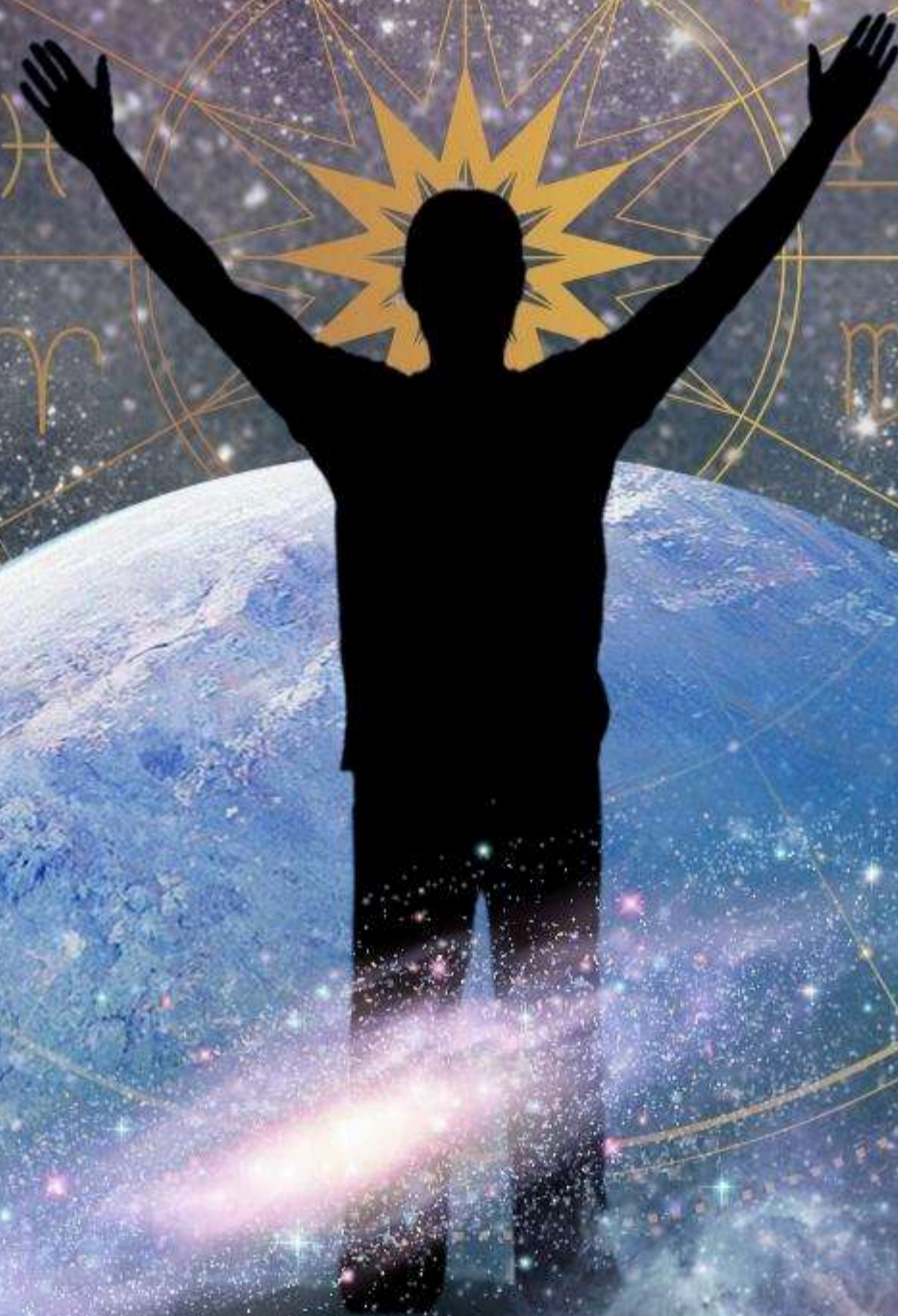


**“Sagrado y Profano,
Público y Secreto”.**



Normalmente se asocia el esoterismo con ciertas escuelas de la Antigüedad (pitagórica, órfica, cabalística, etc.) cuya filosofía solo era conocida por los iniciados, es decir, por aquellos que accedían a ciertos misterios; con las enseñanzas de las diversas sociedades secretas que, herederas de este primer legado, se han ido sucediendo a lo largo de la historia y con las llamadas “ciencias ocultas” (magia, astrología, alquimia, etc.).

Aunque también se ha dicho que la cultura verdaderamente esotérica es aquella que, en vez de llegar a nosotros desde el exterior, parece manar del fondo de nosotros mismos para desvelarnos “otro mundo”; que se trata de un impreciso conocimiento tejido con misteriosas intuiciones; un sueño íntimo y secreto que no conseguimos comunicar porque nosotros mismos solo lo hemos desvelado en una ínfima parte.



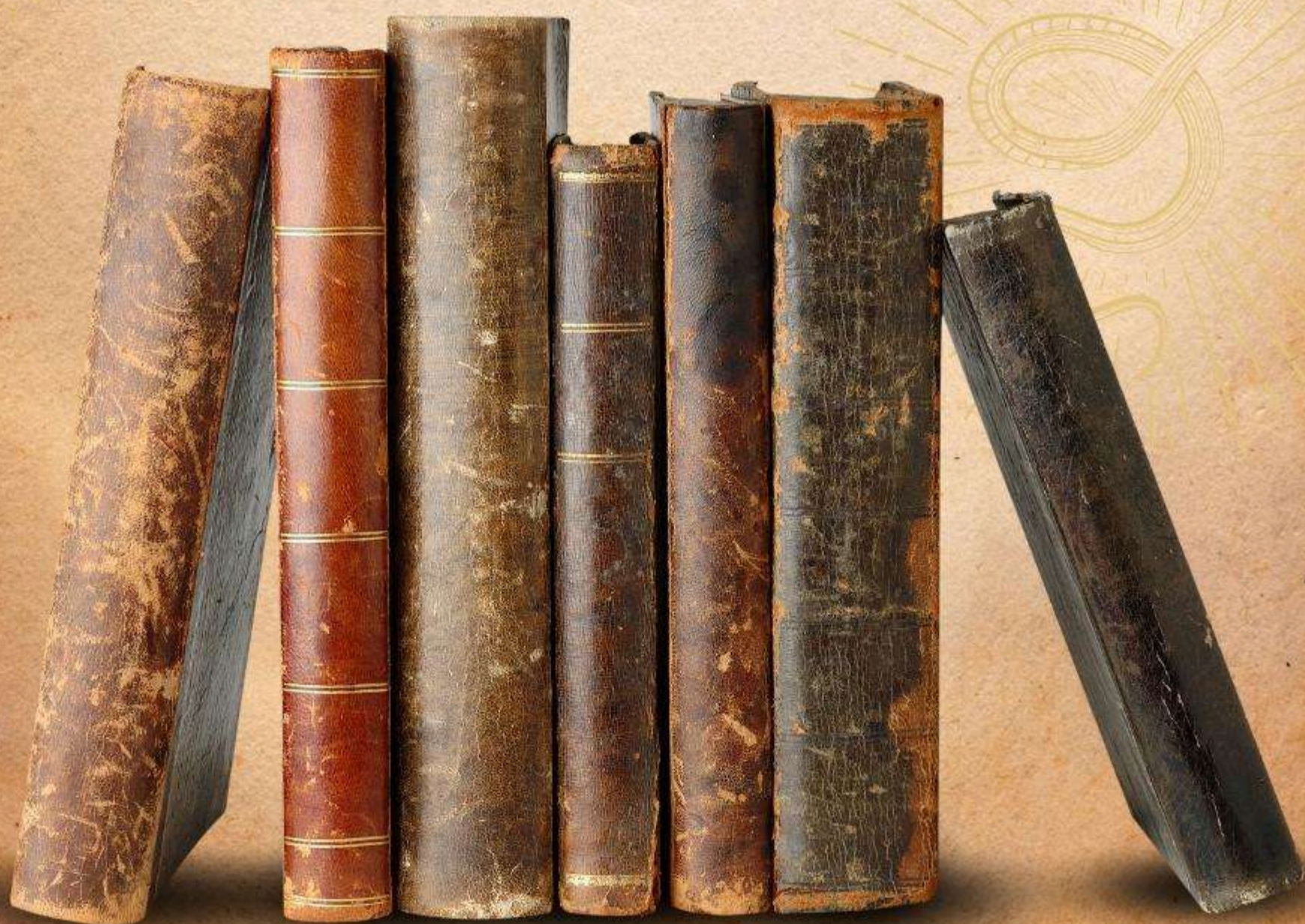
EXOT ERICA



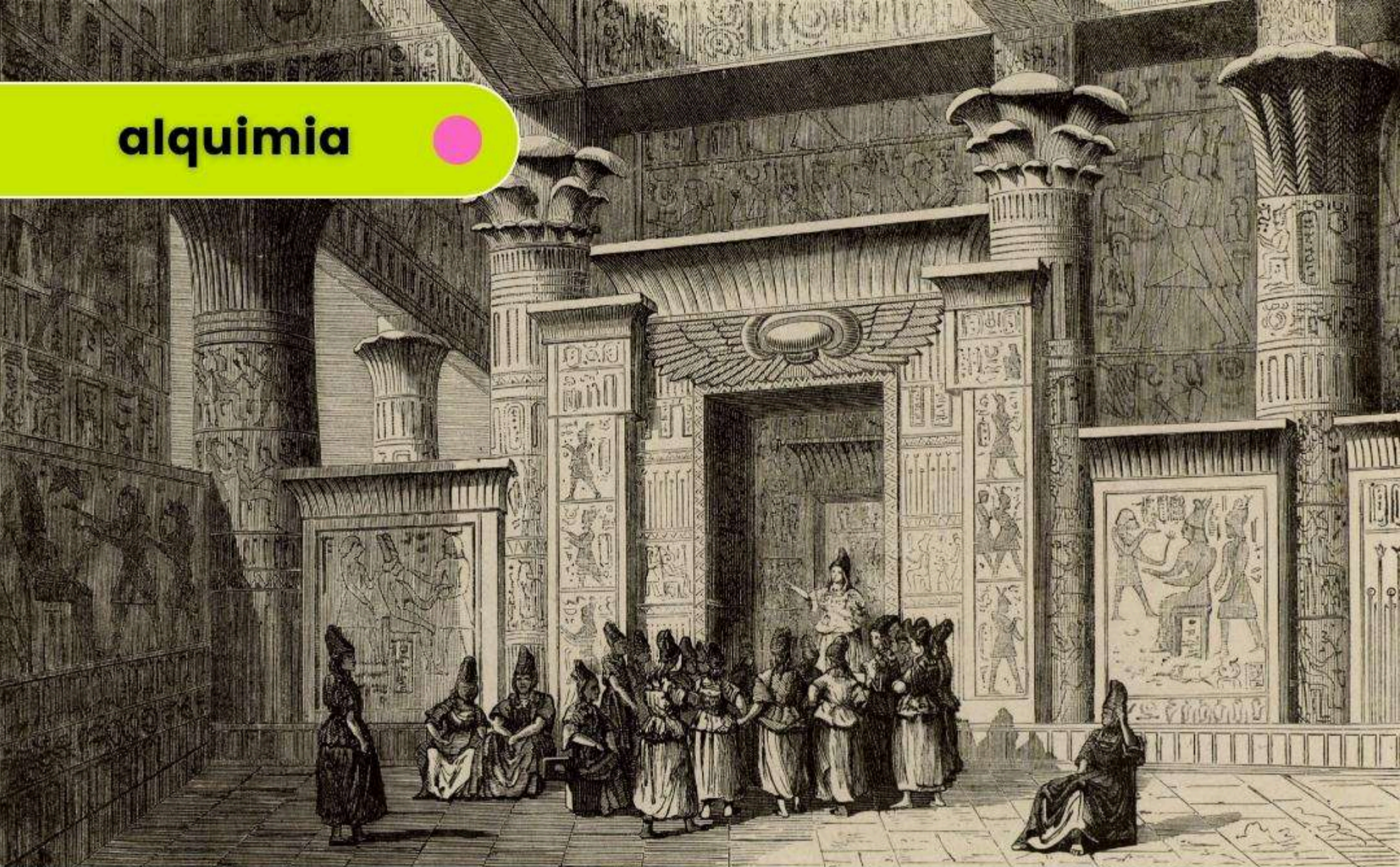
ESOT ERICA

Los diccionarios etimológicos, aunque dan como significado de esotérico “reservado a los adeptos”, se preocupan de aclarar que propiamente esotérico significa “íntimo”, y que deriva de “acra”, que significa “adentro”; aunque, finalmente, terminan definiendo el concepto por oposición a aquel que es su contrario, “exotérico”, de “afuera”.

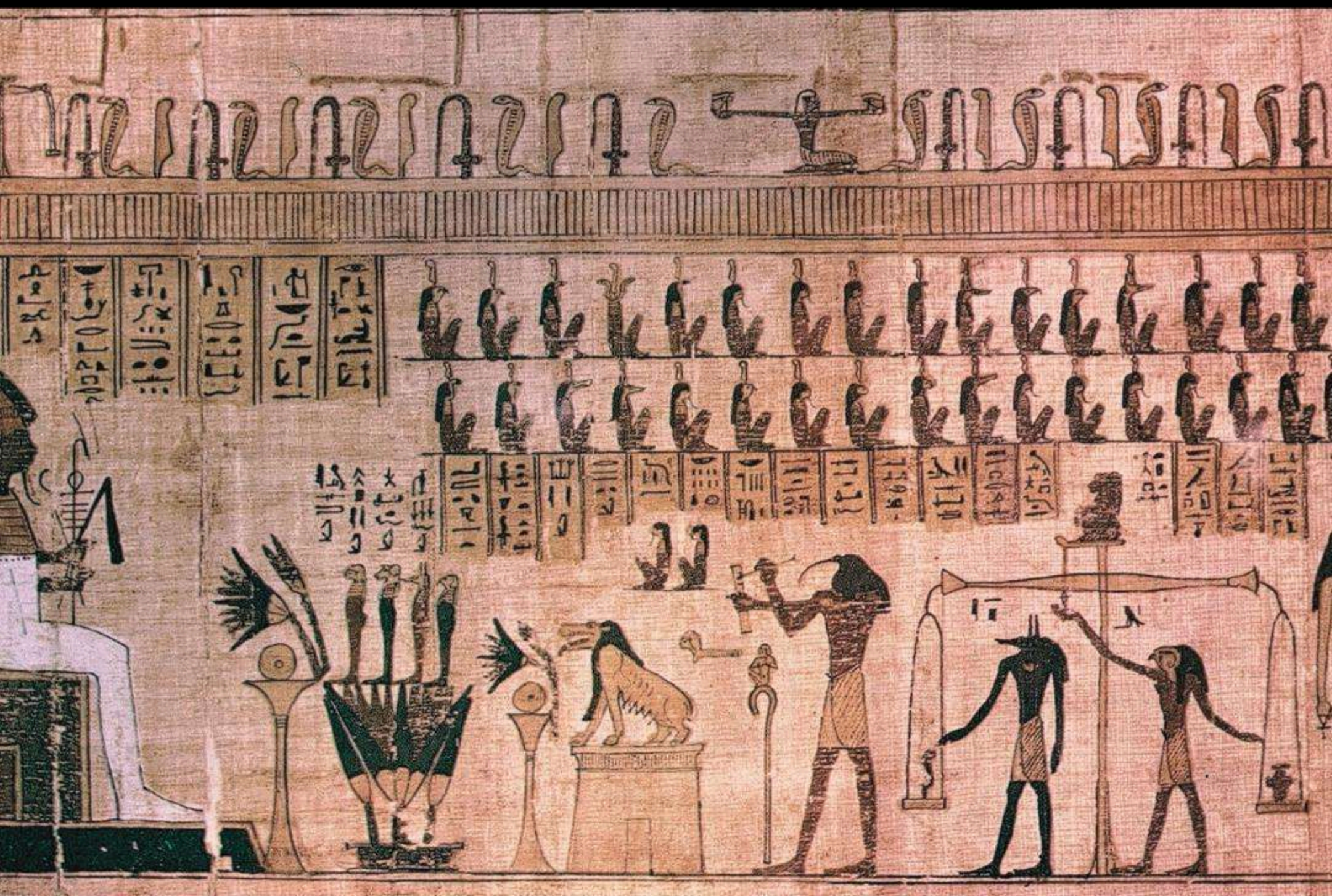
Pero si este primer discernimiento entre lo interior y lo exterior es necesario y oportuno, poco es lo que en realidad nos desvela; pues si esotérico es lo íntimo, también es aquello que está reservado a los adeptos, es decir, lo compartido con los afines, con los íntimos; convirtiéndose así en una tradición transmitida en secreto (o, al menos, en privado, es decir, solo a unos pocos elegidos); un conocimiento que, lógicamente, se diferenciaba de aquel que era común a todos, público, profano. En cualquier caso, es difícil discernir en las diferentes civilizaciones, y entre las múltiples interpretaciones y creencias de la Antigüedad, cuáles eran esotéricas y cuáles exotéricas. Sobre todo si damos a estas palabras el sentido que se les da en la actualidad.



alquimia



Esotérico, incluso transmitido a través de una iniciación, fue, en Egipto y en las civilizaciones mesopotámicas, el conocimiento tanto en lo que se refiere a los dioses y al destino, como en lo que atañe a la geometría o a la astronomía. Esotérico fue el conocimiento sagrado y, por ello, aquel en el que se sustentaba el poder. Allí lo exotérico eran las leyendas, las supersticiones, las romerías y peregrinajes, las representaciones de las fábulas y los ritos.





Del griego **ἔσωτερικός**: orientado hacia el interior y **ἐξωτερικός**: orientado hacia el exterior. Con el término **“esotérico”** se designa una idea, una teoría, destinada exclusivamente a los iniciados, comprendida solo por los especialistas. El término de **“exotérico”**, en cambio, se aplica en el sentido de “popular”, “accesible también al no especialista”. Dichos términos se emplean, asimismo, para designar nexos internos esenciales (esotéricos) y externos (exotéricos) de los fenómenos.



Jazael Lozada

Consultor



Sígueme



Sígueme

CONOCE LAS TARJETAS **NFC**

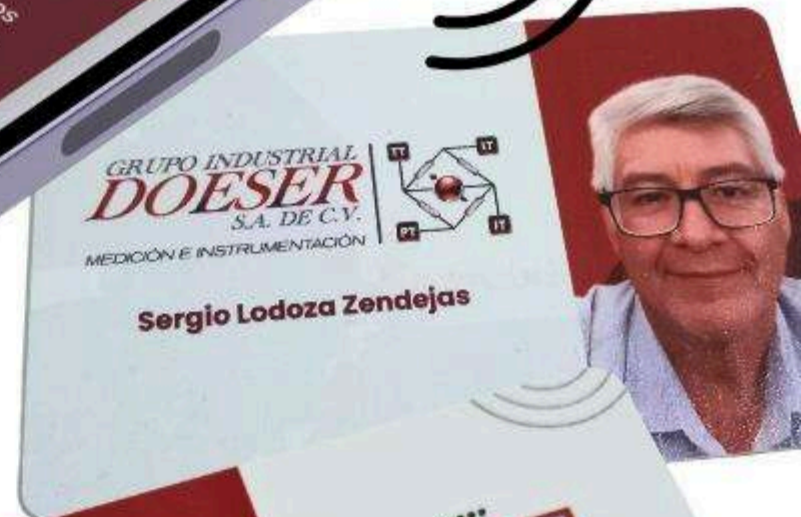
Una tarjeta de presentación en PVC con CHIP integrado, que permite mostrar en los teléfonos móviles toda tu información de contacto, como redes sociales, página web, botones de llamada, mensajería o email. Todo mediante la tecnología de proximidad NFC o escaneando el código QR con la cámara.



¿Y CÓMO FUNCIONAN?



Acerca la tarjeta al móvil a menos de 5 cm y se mostrará la información en la pantalla del dispositivo.



Promoción **JULIO**
\$599



*Aplican restricciones.

voces de
triunfo



Alejandro LASS



Fotógrafo y barista

A veces la vida te pone en el camino decisiones que, si no te arriesgas, no llegas a donde quieres.

Ahí comienza todo, un día en que me di cuenta de que invertir mi tiempo en un lugar que no valoraba lo que hacía no tenía sentido, y decidí empezar a hacer lo que en verdad me llenaba.



voces de triunfo



P5 PLUS

6

3

6

P5 PLUS

P5 PLUS

9

TRA 400

27A

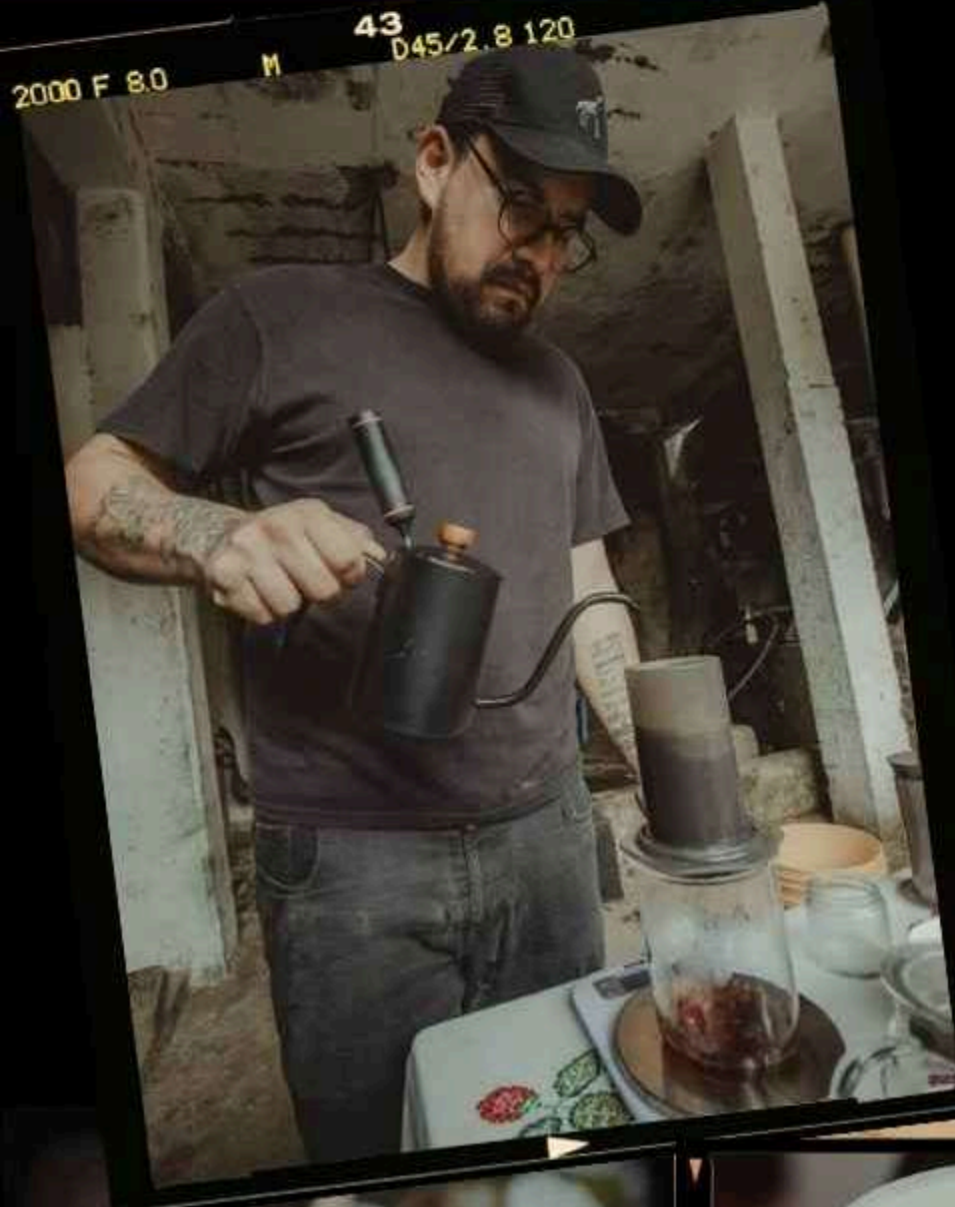
27

27A

27

voces de triunfo

La verdad no recuerdo fechas exactas porque sufro de lagunas mentales, pero sí recuerdo que fue por allá del 2015 cuando comencé a probar el café de especialidad. Había gente que me decía “ven, prueba esto”, y esos fueron mis primeros acercamientos a este maravilloso producto que es el más consumido a nivel mundial.



Coffee please

Mi primera cafetera fue una Aeropress. Recuerdo que le dije a Zyanya (mi esposa) que me gustaba, y ella me la regaló en un cumpleaños. Fue una sorpresa porque no es común que esa sea la primera cafetera, y de hecho, con esa misma gané mi primera competencia de barismo en el 2021.

voces de triunfo



Así fui formando mi barra de café en casa y experimentando con diferentes cafés. Compré mi primer molino y mi primera báscula. Zyanya me volvió a regalar otra cafetera, una Hario V60.



Por ahí de enero del 2021, junto con tres amigos decidimos aventurarnos a abrir una cafetería, y fue ahí que durante la pandemia nació Insitu. Fuimos la sensación por nuestro toque minimalista y purista. Ese mismo año, como una motivación para los baristas, entré en la competencia de Aeropress que se llevó a cabo en Coatepec, Veracruz. Fue tanto mi entusiasmo y práctica que gané. Ahí mismo conocí gente maravillosa, y es que una de las cosas más bonitas del café es la gente que te acerca a él.

Así empezó ese recorrido llamado Insitu que, hasta la fecha, me sigue acercando a personas increíbles. Ahí he conocido a mi segunda familia. Cada vez que un barista llega y se va, se lleva una parte de mi corazón. Todos en Insitu nos queremos; siempre que alguien llega, lo recibimos con un abrazo porque eso es el café: un apapacho al corazón.

Y es aquí donde queda esta anécdota: siempre que hagas algo, haz lo que más te apasiona, con la misma fuerza con la que el corazón bombea sangre a todo el cuerpo. Verás que ir a trabajar es como ir a tu lugar favorito, y te darás cuenta de que vives en tu lugar seguro.

Queridos lectores de



Antes que nada, queremos agradecerles de corazón por haber leído este ejemplar de nuestra revista. Esperamos que hayan disfrutado de cada página tanto como nosotros disfrutamos creándola. Su apoyo y su interés son la razón por la que AGRIDULCE sigue creciendo y evolucionando.

Nos encantaría invitarles a ser parte de nuestra comunidad en redes sociales. Síguannos en Facebook e Instagram para estar al tanto de nuestras últimas publicaciones, participar en conversaciones interesantes y formar parte de una comunidad apasionada y vibrante.

Su apoyo en las redes sociales no solo nos permite conectarnos más con ustedes, sino que también es fundamental para el crecimiento y la continuidad de nuestra revista. AGRIDULCE se distribuye de manera gratuita, y su contribución como followers es un intercambio significativo que nos ayuda a seguir adelante y a sacar cada nuevo número con la misma pasión y dedicación.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad.
¡Esperamos verlos en nuestras redes sociales!



📍 agridulcetransformacion.mx

