

MIRA LA SESIÓN
DE MAQUILLAJE

NO. 5 - OCT - 2024



SIGUENOS

CÓMO LA **Muerte**

NOS RECUERDA QUE LA
VIDA ES UN REGALO

 agridulcetransformacion.mx

Esta época en la que recordamos a nuestros difuntos y honramos su vida con celebración y color es buen momento para reflexionar a través de un viaje hacia adentro explorando la transformación como un proceso de renacimiento y crecimiento. Bienvenidos a este espacio donde la transformación es dejar morir lo que obstruye tu camino al nacimiento de tu mejor versión.



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

Transformación

Biohack90

Sexo

Consciente

La Entrevista

Que Tal Si

Alquimia

Finanzas

Voces de Triunfo



EL PODER DEL

11:11

El 11:11 es un código numérico que ha captado la atención de muchas personas en todo el mundo debido a su significado espiritual y simbólico. A continuación, te presento algunas interpretaciones:

Significado espiritual:

1. Portal dimensional: Se cree que el 11:11 es un portal dimensional que conecta nuestro mundo con otros planos de existencia, permitiendo la entrada de energías elevadas y la comunicación con seres de otros reinos.

2. Activación de la conciencia: El 11:11 se asocia con la activación de la conciencia colectiva, recordándonos nuestra conexión con el universo y nuestra verdadera naturaleza espiritual.

3. Nuevo comienzo: Este código numérico simboliza un nuevo comienzo, una oportunidad para reiniciar y renovar nuestra vida, dejando atrás patrones y hábitos limitantes.



Simbolismo numérico:

- Máster número:** El 11 es considerado un número maestro en numerología, asociado con la iluminación, la espiritualidad y la conciencia superior.
- Doble portal:** El 11:11 representa un doble portal, simbolizando la unión de lo divino y lo humano, y la integración de lo masculino y lo femenino.
- Código de manifestación:** Algunos creen que el 11:11 es un código de manifestación, que puede ayudar a materializar deseos y pensamientos en la realidad.

Cómo trabajar con el 11:11:

- Meditación:** Utiliza el 11:11 como un momento para meditar y conectar con tu interior.
- Intención:** Establece intenciones claras y positivas durante este portal.
- Reflexión:** Toma tiempo para reflexionar sobre tu vida y tus objetivos.

Recuerda que el significado del 11:11 es subjetivo y varía según cada persona. Lo importante es encontrar resonancia personal con este código numérico y utilizarlo como herramienta para tu crecimiento espiritual.



**Brenda
Soriano**

Consultora en
Bienestar

Sígueme



Sígueme



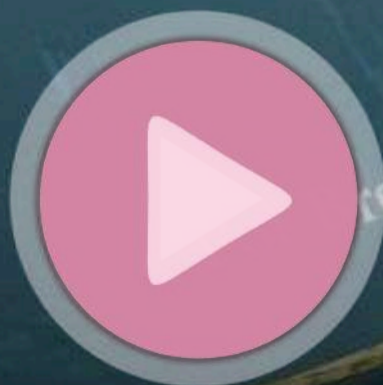
LAS ALAS DE UN AVE MORIBUNDA

“Una historia que te invita a resignificar tu vida”

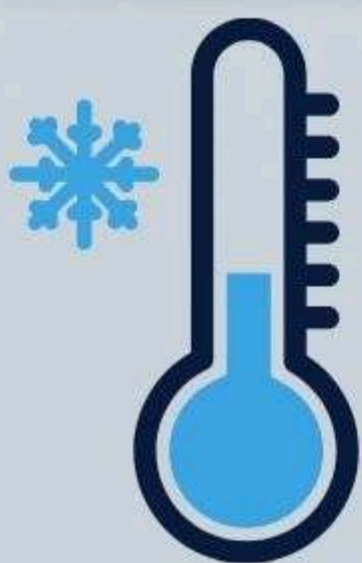
LAS ALAS DE UN AVE MORIBUNDA



ADQUIERE TU LIBRO



REPRODUCE EL PRIMER CAPÍTULO DE LA NOVELA



5 tips

PARA EVITAR RESFRIADOS EN EL OTOÑO

- **Refuerza tu sistema inmunológico:** Aumenta el consumo de alimentos ricos en vitaminas C y D, como cítricos, espinacas, brócoli y pescados grasos. También puedes considerar suplementos si es necesario.
- **Hidrátate bien:** Aunque el clima es más fresco, es importante seguir bebiendo suficiente agua. Mantenerse hidratado ayuda a que tu cuerpo funcione de manera óptima, lo que incluye la defensa contra enfermedades.
- **Lava tus manos frecuentemente:** El lavado constante de manos reduce la probabilidad de contraer virus y bacterias que pueden propagarse más fácilmente en otoño.
- **Viste en capas:** El clima en otoño puede ser variable. Vestirte en capas te permite adaptarte a los cambios de temperatura y evitar enfriamientos repentinos que pueden debilitar tu sistema inmunológico.
- **Duerme lo suficiente:** El descanso adecuado es clave para mantener tu cuerpo en equilibrio y que pueda defenderse mejor contra enfermedades. Intenta dormir al menos 7-8 horas cada noche.





LM
Luis Marty



Radiante



CONOCE LAS

EXTENSIONES DE PESTAÑAS

Vamos, confiesa. ¿A quién no le gustaría despertar cada mañana con pestañas más gruesas, curvadas y densas, sin tener que lidiar con rímel o pestañas postizas a diario? Afortunadamente, hoy en día existen opciones semi permanentes para realzar las pestañas: las extensiones de pestañas.

¿QUÉ SON LAS EXTENSIONES DE PESTAÑAS?

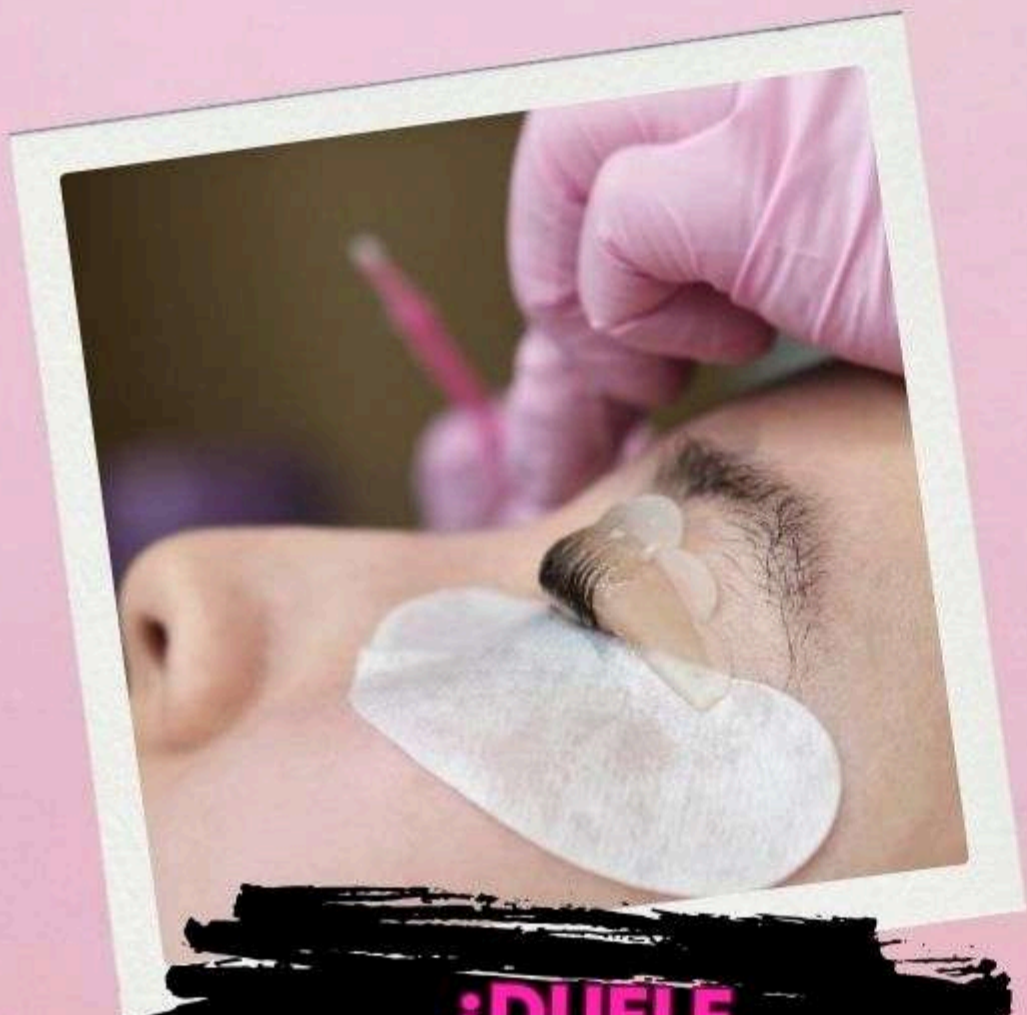
♡ lashes ♡

Las extensiones de pestañas tienen como objetivo aumentar la cantidad y densidad de las pestañas naturales, intensificando la mirada y haciendo que los ojos parezcan más grandes. Estas extensiones están hechas de fibras sintéticas, como seda o poliéster, diseñadas para ofrecer un aspecto completamente natural.



¿CÓMO ES EL PROCESO?

Se aplican pestañas individuales, una a una, con una curvatura que imita la forma natural de las pestañas. Este es un proceso manual detallado que debe ser realizado por profesionales capacitados, asegurando los mejores resultados.



**¿DUELE
COLOCARLAS?**

**¿CUÁNTO
DURAN?**

La duración de las extensiones depende del ciclo natural de crecimiento de las pestañas, que suele ser de 60 a 90 días. Con el cuidado adecuado y mantenimientos regulares, pueden durar más de dos meses.

No, el proceso es indoloro ya que las extensiones no se adhieren al párpado, sino a la mitad de las pestañas naturales.



**¿LASTIMAN
LAS PESTAÑAS
NATURALES?**

No, el procedimiento no es invasivo, por lo que las pestañas naturales mantienen su integridad. No sentirás peso extra ni incomodidad en los párpados durante el día.



**¿CÓMO SE
DEBEN CUIDAR?**



Las primeras 48 horas después de la aplicación son cruciales para el correcto secado del adhesivo. Durante este tiempo, se deben evitar actividades como ducharse con agua directa en la cara, nadar o usar productos oleosos en la zona de los ojos. También es recomendable evitar el vapor y las camas de bronceado.



**Valeria
Quintana**

Estilista

Sígueme



Luce⁺ Bella

Ya eres Bella...Brilla⁺!

By Ale López

Alisados Progresivos



ALISADO BRASILEÑO



ANTES

DESPUÉS

ALISADO ORGÁNICO



ANTES

DESPUÉS

ULTRA NANO MANGO



ANTES

DESPUÉS

NANOPLASTIA



ANTES

DESPUÉS

ALISADO ORGÁNICO



ANTES

DESPUÉS

Mira el Proceso



by Ale López





Así se puede llegar a ver la cosmovisión



En una de las clases que suelo dar, hablamos de todo un poco. Un día estuvimos discutiendo acerca de lo que consumimos. Hablamos de alimentos, de ropa, de accesorios, e incluso de con qué lavamos o cómo cuidamos nuestra higiene y salud. Estos son los temas más comunes sobre nuestros consumos o los estilos de vida asociados a dichos consumos. Sin embargo, hablamos poco de lo que hoy en día consumimos en nuestro tiempo libre o de cómo algunos elementos culturales pasan a formar parte de nuestra vida cotidiana. Me refiero a la música, el arte, los eventos, el cine, las redes sociales, entre otros.

Por lo general, cuando hablamos de gustos como los mencionados previamente, no nos damos la oportunidad de ver, escuchar, apreciar o simplemente invertir nuestro tiempo en algo a lo que no estamos acostumbrados. Justo en esta zona de confort es donde considero que podemos estar perdiendo algo valioso, como la conexión con el resto del mundo desde otra perspectiva.

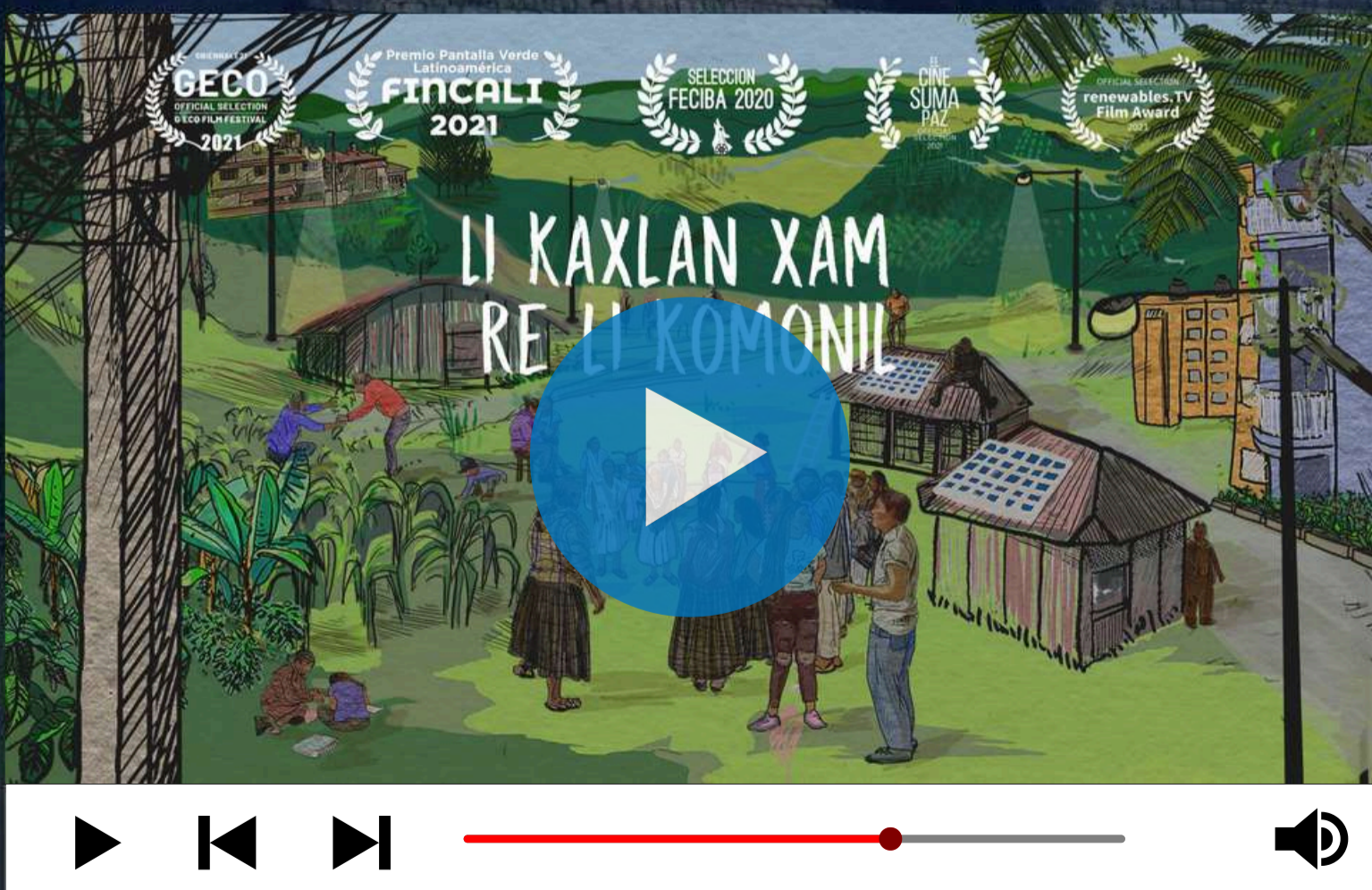
Así que, en esta sección les invitaré a que se den la oportunidad de consumir algo más... como los documentales. Lo que me encanta de estos materiales, además de su gran trabajo de realización; es que permiten conocer historias reales, con esos matices agrídulces que nos dejan apreciar un poco cómo es la vida en otros lugares, en otros tiempos y bajo otras circunstancias.

En primer lugar, les recomiendo que vean:

“La energía de los pueblos”



Una gran historia que narra lo que viven varias comunidades de la región latina para obtener la energía que utilizan en su vida diaria, pero que, al hacerlo, también luchan por defender su territorio, con todo lo que ello implica. Además, todos quienes narran sus historias trabajan de manera cooperativa para hacer posible su independencia energética al interior de la comunidad, sin que esto genere grandes impactos ambientales por esas actividades.



En segundo lugar, les recomiendo:

“Allin Kawsay”



El cual refleja un poco sobre la cosmovisión andina del llamado Buen Vivir, donde las experiencias de las distintas comunidades nos permiten apreciar la forma en que se conectan con la naturaleza que les rodea, cómo se puede vivir de una manera diferente al modelo predominante de desarrollo y, por supuesto, da ejemplo de cómo la sociedad, al colaborar con un mismo propósito, puede llegar a tener una vida buena, mientras respeta su cultura y el medio ambiente que la rodea.



Por último, espero que se den la oportunidad de conocer la historia de:

“Huicholes: Los últimos guardianes del peyote”



Esta increíble historia la vi en un congreso, donde la productora de dicho documental nos platicó sobre la manera en que se llevó a cabo y lo importante que ha sido acompañar la lucha del pueblo Wirárika, uno de los pueblos originarios de México, para defender su territorio desde la cosmovisión de dicho pueblo. Este documental nos comparte otra realidad que se vive en nuestro país, donde se disputa el territorio entre las compañías inversionistas y los pueblos que tienen su espiritualidad entrelazada con los elementos naturales que forman su territorio, el cual define también su identidad.



Obviamente, no son los únicos documentales que valen la pena, pero han sido de los últimos que he visto y que me han resultado sumamente entrañables, permitiendo apreciar las historias de resiliencia y la perseverancia por mantener viva la identidad de las comunidades. También nos dan una gran muestra de cómo aún es posible vincularse con la madre naturaleza desde lo que somos. Me gusta que, gracias a estos proyectos audiovisuales, se nos abre la puerta para reflexionar profundamente sobre nuestra manera de ver y conectarnos con el resto del mundo.

“Transformemos nuestra relación con nuestra Pachamama”.



**Fátima
Lodoza**

Economista y
Docente
Universitaria

Esíbeme





ANDALUCÍA Y MADRID

Historia, Cultura y Belleza Natural

Andalucía y Madrid son dos destinos imprescindibles para quienes buscan experimentar lo mejor de España. En este recorrido, viajaremos a través de la rica herencia cultural de Andalucía, cuna de grandes civilizaciones y sede de algunas de las joyas arquitectónicas más emblemáticas del mundo, para luego adentrarnos en el corazón de Madrid, una ciudad vibrante que equilibra su historia con la modernidad.

Desde las costas soleadas de Málaga hasta los majestuosos palacios de Granada, pasando por la pasión flamenca de Sevilla, las playas doradas de Cádiz y la historia entrelazada de Córdoba, este viaje ofrece una visión completa de lo que hace especial a esta región. Cada destino tiene su propia esencia, pero todos comparten un hilo conductor: la fusión única de culturas y la belleza incomparable de sus paisajes.



Málaga

Sol, Playa y Arte

Málaga, la joya de la Costa del Sol, es conocida por sus impresionantes playas, un clima privilegiado y un patrimonio cultural enriquecido. La ciudad natal de Picasso alberga su museo, así como el majestuoso Alcazaba, una fortaleza musulmana que ofrece vistas espectaculares de la ciudad.

Lugares destacados:

- Museo Picasso Málaga
- Alcazaba y Teatro Romano
- Calle Larios y el puerto



Granada

El Legado Andalusí



Granada es mundialmente famosa por la Alhambra, un palacio y fortaleza declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, que refleja la grandeza del arte islámico. Además de su arquitectura, Granada destaca por su vibrante vida nocturna y las tradicionales tapas gratuitas.

Lugares destacados:

- La Alhambra y el Generalife
- Mirador de San Nicolás
- El barrio del Albaicín



Sevilla

La Cuna del Flamenco

Sevilla es una ciudad que enamora con su historia, arte y su influencia árabe. Su Catedral, que es la más grande de estilo gótico, y la Giralda, la famosa torre campanario, junto con el Real Alcázar, son monumentos de visita obligada.

Lugares destacados:

- Catedral de Sevilla y Giralda
- Real Alcázar
- Plaza de España



Cádiz

La Tacita de Plata

Cádiz es una de las ciudades más antiguas de Europa, famosa por sus carnavales y su arquitectura gaditana única. Su mezcla de mar, historia y tradición la convierten en un destino ideal para los amantes de las playas y los paseos históricos.

Lugares destacados:

- La Playa de la Caleta
- La Catedral de Cádiz
- El Gran Teatro Falla



Córdoba

La Ciudad de las Tres Culturas



Córdoba, con su emblemática Mezquita-Catedral, es un ejemplo vivo de la convivencia entre las culturas islámica, judía y cristiana. Sus callejuelas del casco antiguo, sus patios florecidos y su historia la hacen un destino imprescindible en cualquier viaje a Andalucía. Lugares destacados:

- Mezquita-Catedral
- Alcázar de los Reyes Cristianos
- Puente Romano



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

Contáctanos para mayores informes

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



INFORMES



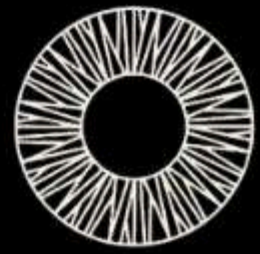


CEDRELA LOTES

RESIDENCIALES EN LA
RUTA DE LOS CENOTES

DESDE

\$574,200 MXN



SELECT
PROPERTIES
LUXURY REAL ESTATE



+ DE 20
AMENIDADES
DE LUJO



261 M2



60 MSI

RESERVA TU LOTE CON SÓLO

\$10,000 MXN

ENGANCHE

\$57,420 MXN



BROCHURE



AMENIDADES



MASTER PLAN



RENDERS



RECORRIDO VIRTUAL



PAGOS

CONTÁCTAME



DALE CLICK



VISUALIZA LOS ARCHIVOS
DEL PROYECTO

BIOHACK 90

Más allá del cuerpo y mente:

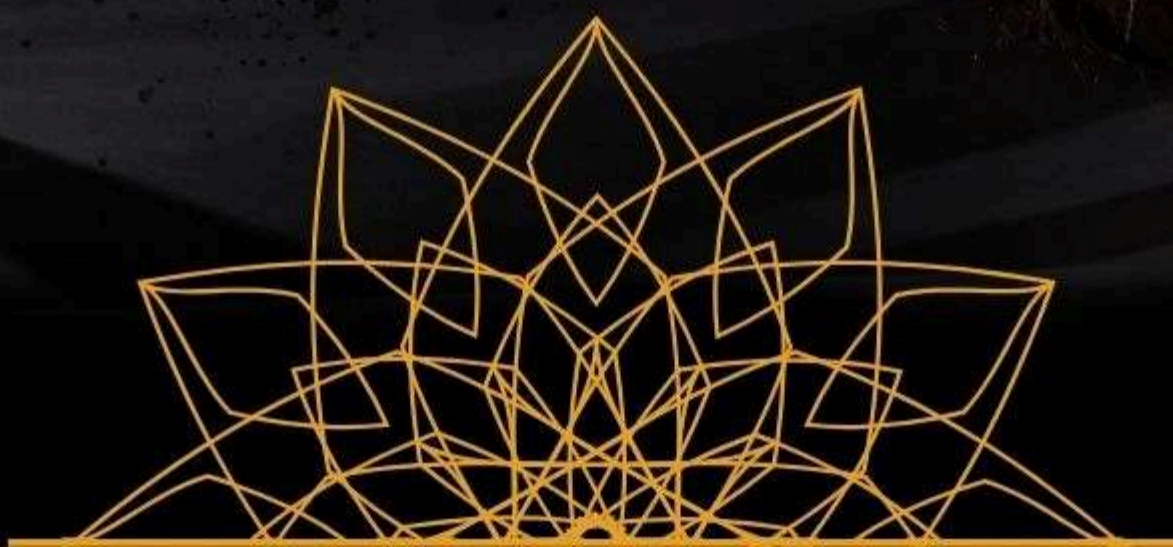
¿Qué es el biohacking y cómo puede elevar nuestras capacidades?

El biohacking no es simplemente una tendencia, sino un movimiento robusto que busca empoderar al cuerpo humano mediante la convergencia de ciencia, tecnología y la biología individual. ¿Qué es realmente el biohacking y cómo puede esta innovadora práctica elevar nuestras capacidades y mejorar nuestra calidad de vida?

Nuestro cuerpo y mente son entidades complejas, con un deseo innato de optimización y mejora constante. En este artículo, exploraremos qué es el biohacking, sus beneficios y cómo cada persona puede aprovecharlo para mejorar tanto su salud mental como física, transformando su estilo de vida.

Prácticas del segundo mes del reto Biohack90

A continuación, compartimos algunas de las prácticas clave para el segundo mes del reto, enfocadas en equilibrar cuerpo y mente.



1. Dinámica de Yoga

El yoga es una práctica milenaria con múltiples beneficios, tanto para la mente como para el cuerpo. Algunos de los más destacados son:

- **Relajación:** Ayuda a relajar el cuerpo y el sistema nervioso.
- **Mejoría de la flexibilidad:** Trabaja las articulaciones y la fascia muscular, lo que mejora la flexibilidad.
- **Corrección postural:** Favorece una postura corporal saludable.
- **Reducción de la presión arterial y frecuencia cardíaca:** Contribuye a reducir la presión arterial y a controlar el ritmo cardíaco.
- **Concentración:** Incrementa la capacidad de concentración.
- **Mejor calidad de sueño:** Ayuda a dormir mejor y más profundamente.
- **Reducción del estrés y ansiedad:** Disminuye niveles de estrés y ansiedad, mejorando el bienestar mental.
- **Mejora la coordinación y confianza:** Favorece la coordinación física y refuerza la confianza en uno mismo.



2. Dinámica de Grounding

El grounding, también conocido como earthing, es una práctica que consiste en conectar físicamente el cuerpo con la tierra para absorber sus electrones y neutralizar los radicales libres. Esta práctica puede realizarse de varias maneras, como caminar descalzo sobre tierra, césped o arena, o utilizar dispositivos conductores como mantas o láminas diseñadas para tal fin.

Beneficios:

- Mejora el equilibrio energético del cuerpo.
- Ayuda a reducir la inflamación y el estrés oxidativo.
- Promueve una mayor conexión con la naturaleza, mejorando el bienestar general.



3. Sesión de SCIO

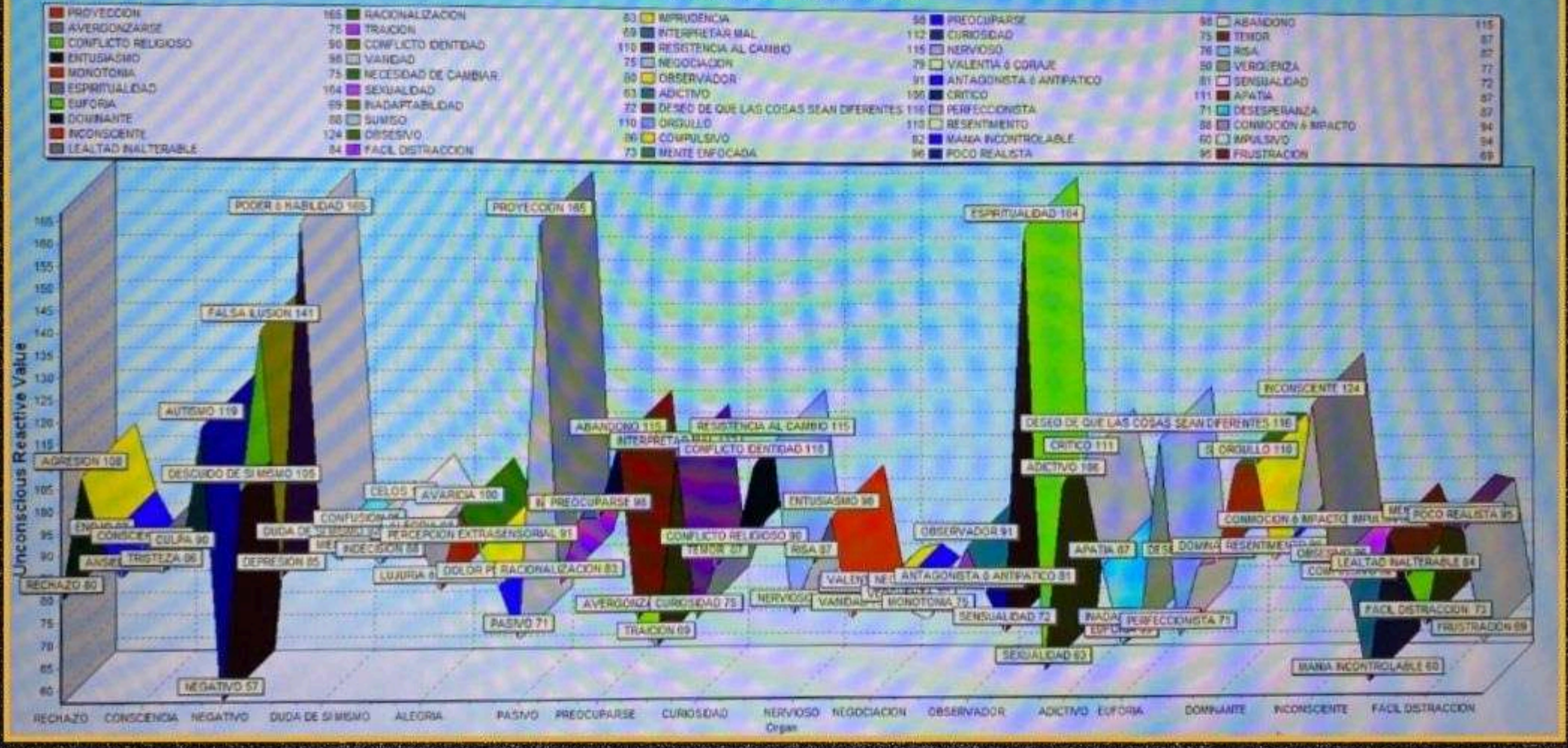


Quantum SCIO es un dispositivo de biofeedback que permite medir y tratar el estrés a través de la evaluación de los parámetros bioeléctricos del cuerpo. Este sistema electrofisiológico tiene una serie de beneficios que contribuyen a la salud holística.

Beneficios del Quantum SCIO:

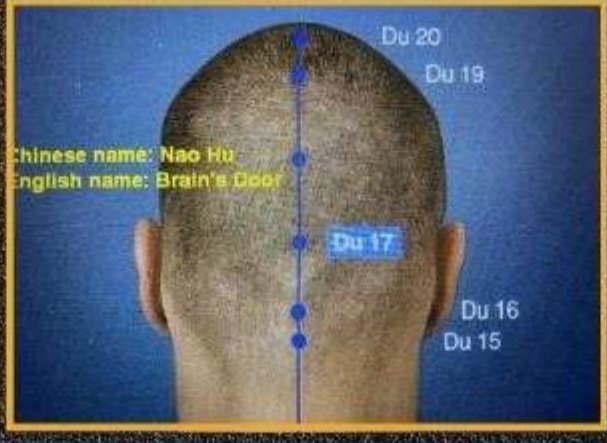
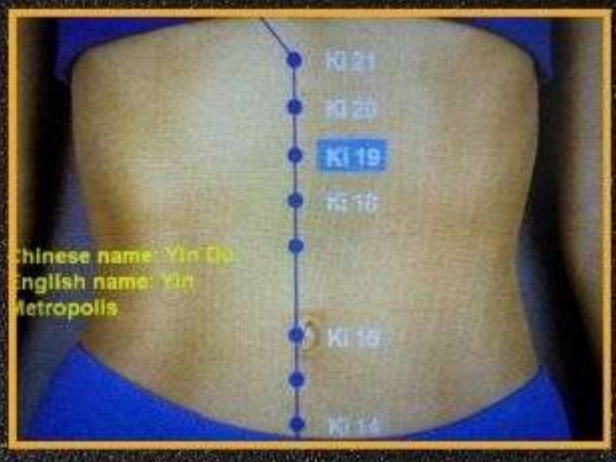
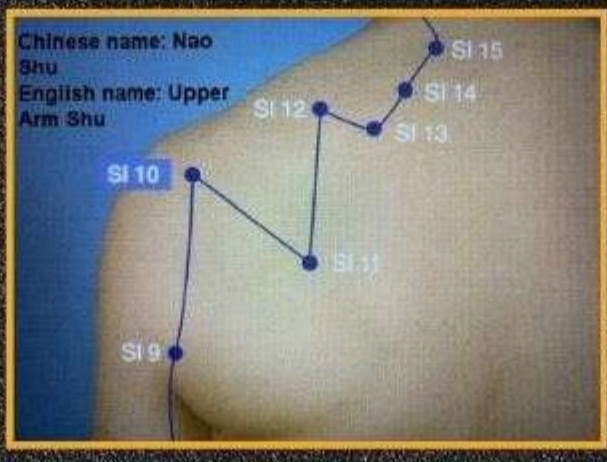
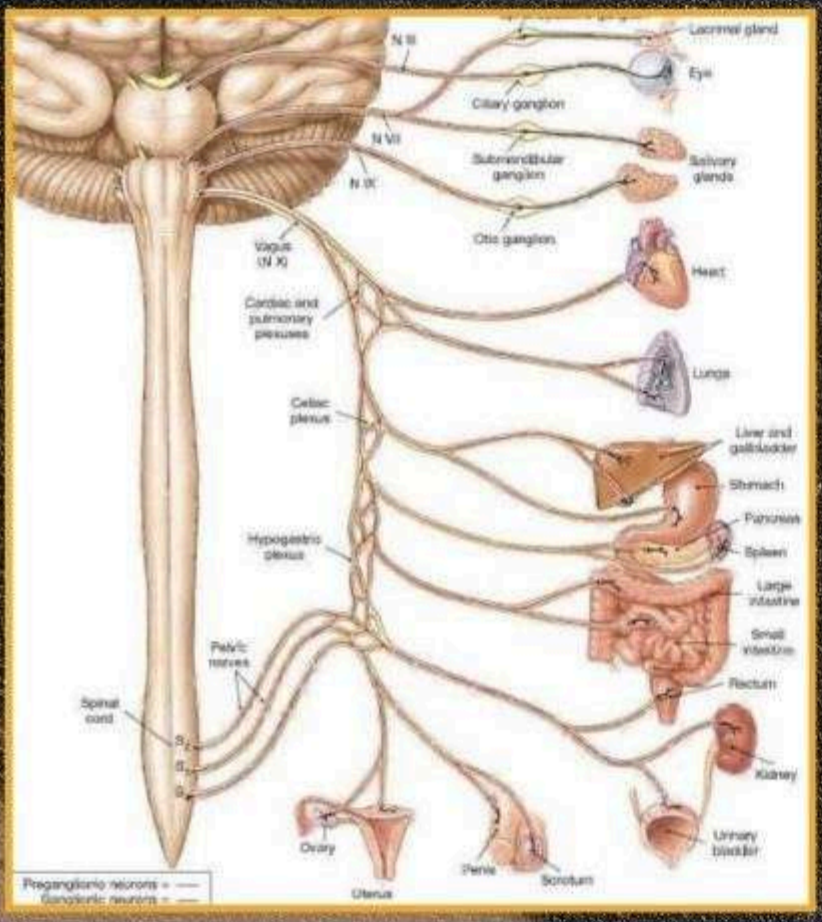
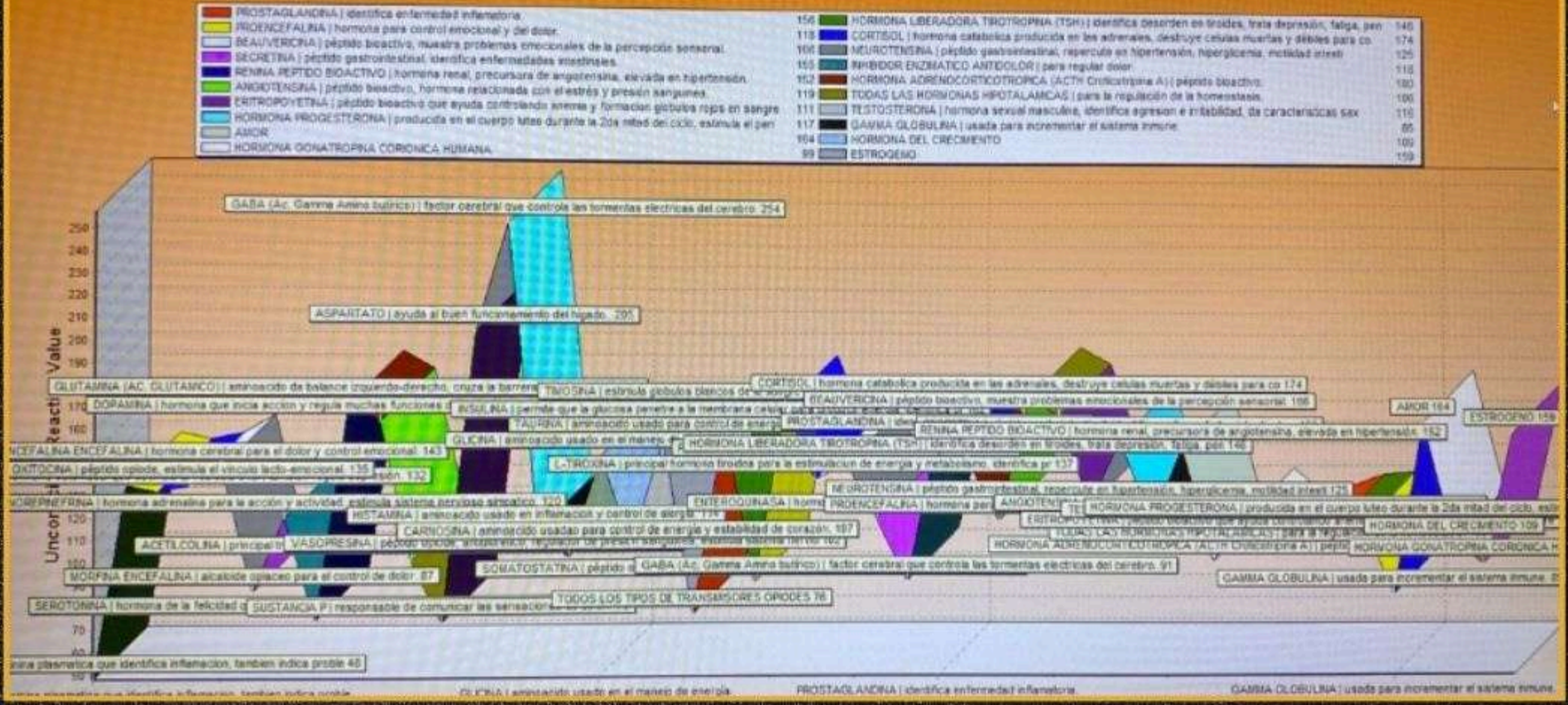
- **Evaluación electrofisiológica:** Detecta y cataloga las respuestas electrofisiológicas del cuerpo con una precisión del 85%, aunque requiere corroboración con pruebas clínicas.
- **Estimulación celular y metabólica:** Mejora la actividad celular y del metabolismo.
- **Tratamiento de problemas psicoemocionales:** Ayuda a abordar cuestiones emocionales y mentales.
- **Técnica de aprendizaje:** Sirve como una técnica para estimular el aprendizaje y la concentración.
- **Mejora el rendimiento deportivo:** Optimiza el rendimiento físico y mental, ayudando en la recuperación de lesiones.
- **Equilibrio energético:** Contribuye a equilibrar el campo energético del cuerpo.
- **Salud y estética:** Ayuda a mejorar la elasticidad de la piel, reducir arrugas y fortalecer los músculos faciales.
- **Apoyo en nutrición y digestión:** Puede contribuir al equilibrio nutricional y hormonal.

Emotion Imponderable Reaction



1/10/2024 Oscar Jazael Dominguez Lozada

Neurotransmitter EPR



FUNDADORES

BRANDON ALONSO SUSTAITA

OSCAR JAZAEL DOMINGUEZ LOZADA

Visítanos



Síguenos



REGISTROS AKÁSHICOS

AGENDA TU CITA



Síguenos



MIRA EL
VIDEO



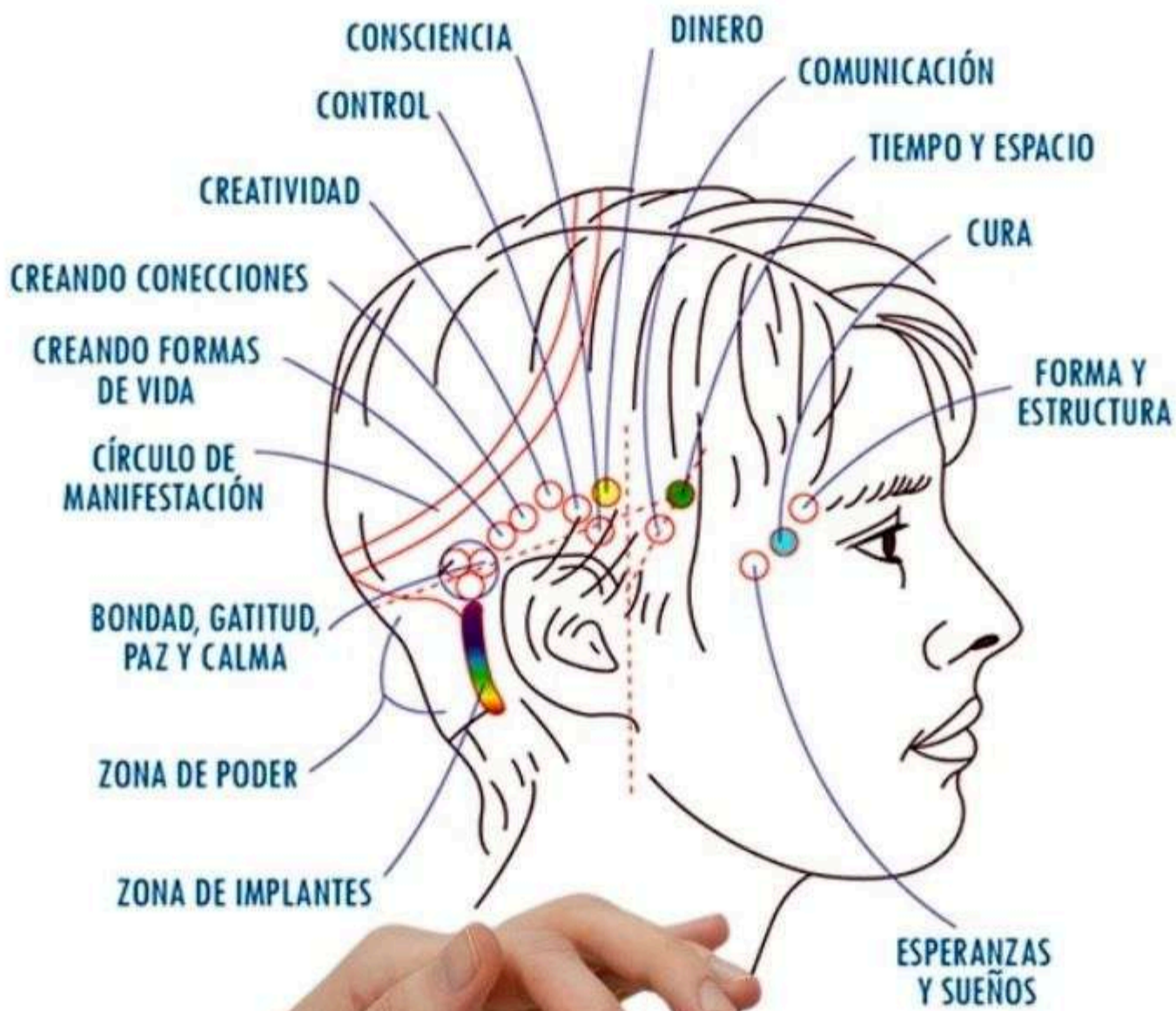
El Akásha, según el antiguo sánscrito, es la sustancia energética de la cual emana la vida. También conocido como alma, espacio, cielo o éter, es una matriz energética que contiene toda la información del Universo desde el principio de los tiempos. El campo akáshico registra todo lo que ha existido, existe y existirá, y es el lugar donde el alma guarda su archivo de aprendizajes, esencia y memoria. Este conocimiento está disponible para quienes deseen acceder a él.

Consciente



Liborando el Potencial de Tu Mente y Cuerpo con Barras de Access

En la búsqueda constante de bienestar y equilibrio, cada vez más personas exploran técnicas que trascienden lo convencional. Una de estas herramientas es Access Bars o Barras de Access, una técnica energética que permite liberar bloqueos mentales y emocionales, promoviendo un estado de relajación profunda y apertura mental.



¿Qué Son las Barras de Access?

Access Bars es una técnica desarrollada por Gary Douglas en los años 90, basada en la idea de que existen 32 puntos energéticos en la cabeza que, al ser tocados suavemente, permiten liberar limitaciones, creencias y emociones que nos impiden vivir en libertad y plenitud. Cada uno de estos puntos corresponde a diferentes áreas de la vida, como el dinero, el control, la creatividad, la alegría, la tristeza, entre otros.

Al activar estas barras, es posible liberar bloqueos energéticos acumulados a lo largo de la vida, lo que permite que la energía fluya libremente y crea un espacio para nuevas posibilidades y cambios positivos.



“Tu punto de vista crea tu realidad,
tu realidad no crea tu punto de vista”

Gary Douglas

Beneficios de las Barras de Access

Los beneficios de las Barras de Access son amplios y abarcan desde la liberación de estrés hasta un cambio profundo en la percepción de la vida. A continuación, se detallan algunos de los principales beneficios:



- **Reducción del Estrés y Ansiedad:** Uno de los beneficios más comunes es la reducción significativa del estrés y la ansiedad. Los usuarios expresan una profunda sensación de paz y relajación después de una sesión.



- **Mejora del Sueño:** Muchas personas experimentan un mejor descanso y una mayor calidad de sueño tras recibir sesiones de Barras de Access.



- **Mayor Claridad Mental:** Las Barras de Access pueden ayudar a despejar la mente, facilitando la toma de decisiones y mejorando la concentración.



- **Incremento en la Energía y Vitalidad:** Quienes se someten a esta técnica sienten un aumento de energía y una mayor motivación para enfrentar los desafíos diarios.



- **Apertura a Nuevas Posibilidades:** Las Barras de Access facilitan un cambio de perspectiva, abriendo la mente a nuevas ideas y oportunidades que antes parecían inalcanzables o simplemente no se percibían.



- **Mejor Gestión Emocional:** Al liberar emociones reprimidas, las personas experimentan un equilibrio emocional más estable y una mayor capacidad para manejar situaciones difíciles.

¿Cómo Funciona una Sesión de Barras de Access?

Durante una sesión de Barras de Access, el practicante toca suavemente los 32 puntos en la cabeza del receptor. La sesión suele durar entre 45 y 90 minutos, durante los cuales la persona entra en un estado de relajación profunda. No es necesario hablar o reflexionar durante la sesión; el simple acto de recibir facilita la liberación de energía.

La experiencia es única para cada persona; algunas sienten una sensación inmediata de alivio y ligereza, mientras que otras pueden notar cambios más sutiles a lo largo del tiempo. Lo que es constante es que las Barras de Access crean un espacio de posibilidad, donde se pueden manifestar cambios positivos en diversas áreas de la vida.



Frases Inspiradoras sobre Barras de Access

Para potenciar los efectos de las Barras de Access, se recomienda el uso de afirmaciones que promuevan una mentalidad abierta y receptiva. A continuación, te comparto algunas frases que pueden ser utilizadas en tu práctica diaria. Al verbalizarlas, simplemente siéntelas y suéltalas, sin buscar respuestas ni hacerlo cognitivo; deja que todo se muestre por sí solo:

¿Qué más es posible que aún no he considerado?

Todo en la vida viene a mí con facilidad, gozo y gloria.

Estoy dispuesto a liberar todo lo que ya no me sirve.

¿Qué tomaría para vivir más allá de mis limitaciones?

Permito que la energía fluya libremente en mi vida.

Soy el creador de mi realidad, y elijo infinitas posibilidades.

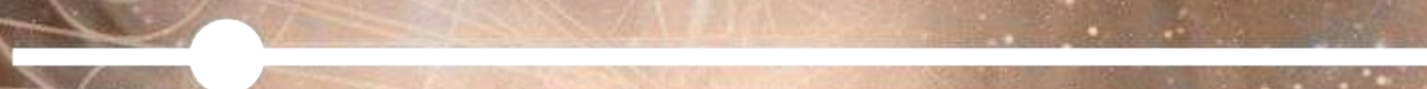
Elijo la paz y la claridad en mi mente y corazón.

Hoy es el día para liberar lo viejo y dar la bienvenida a lo nuevo.

Cada pensamiento que libero abre espacio para nuevas oportunidades.

Estoy abierto a recibir todo lo que el universo tiene para ofrecerme.

JALÓN DE ENERGÍA PARA MANIFESTAR



Explora esta técnica y descubre lo que es posible para ti.
Te invito a elegir este acompañamiento y abrirte a
nuevas posibilidades.



**Paola
Solis**

Facilitadora
de Conciencia

Sígueme



Sígueme





Cristina Garcia

EVENTOS KRIX

Baby Showers & Despedidas

PUEBLA - TLAXCALA - MORELOS



"Momentos únicos, recuerdos inolvidables."

Que tal si



Y qué tal...
¡SÍ, acepto!



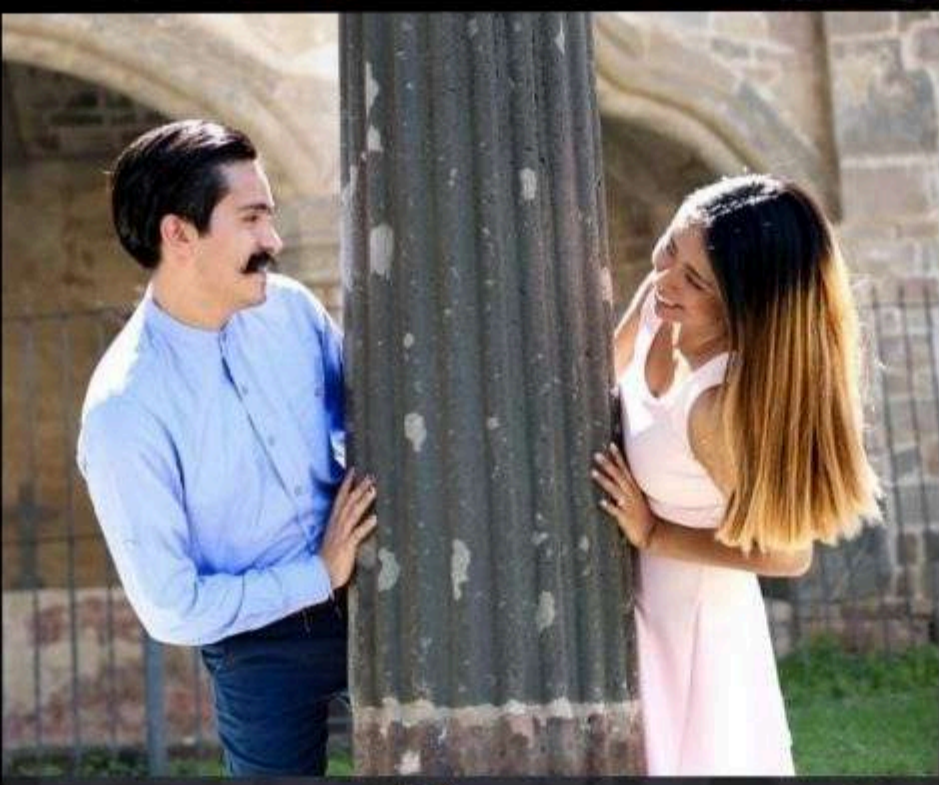
**Reflexiones de
una bride
transformadora**

Geeeeeeelou amigos, ¡ya lo sé! ¡También los extrañé!



Les platico: Estos meses han sido de bastaaaantes cambios, amigos, sip... cambios muy muuy agridulces pero con cero arrepentimiento. Es por eso que el artículo de este mes se lo quiero dedicar a una transformación que me trae toda loca, emocionada y conociendo una nueva versión de mí: **¡Bride to be en camino! ¡Me voy a casaaaaaar!**

Y aunque suena bastante normal estar emocionada y tener muchos sentimientos encontrados, hoy les quiero hablar (y no me vayan a odiar) de todo lo contrario: **¿Por qué romantizamos tanto ser la perfecta bride?...** Bien, aquí vamos.



A pesar de estar rodeada de mucha gente que sé que me quiere genuinamente, de que mi prometido está para mí y viendo varios detalles como me lo esperé siempre, me sentí súper aturdida y estresada porque la gente tiene bastantes expectativas de mi boda y la neta sí, porque es **#LaBodaDelAño** jaja. Así que tomé, como siempre, lo mejor de todo y me dejé fluir en este proceso.

La emoción es indescriptible, no les miento, pero también lo es la ansiedad. ¿Estoy lista para este paso? ¿Qué significa realmente comprometerme para siempre? ¿Funcionará o al año me divorcio? Y esas preguntas son de verdad muy, muy reales y hoy lo entiendo: **BASTANTE NORMALES**.



Llevo más de 7 años con Amaury y aún me acuerdo del día que nos conocimos, de cuando fuimos por primera vez al cine y evidentemente cuando me pidió matrimonio como si fuera ayer. La ilusión y la felicidad me invadieron por completo. Sin embargo, a medida que se acerca la fecha de la boda, comienzan a surgir las dudas y los nervios para llegar a la conclusión: **TODO DEBE SALIR PERFECTO, PORQUE SOY LA NOVIA PERFECTA Y ME ELIGIÓ POR SER PERFECTA...** Amigos, ojalá sigan sin odiarme por lo que diré pero... jajajaja, están soñando que todo será perfecto.

Fuera de la planificación, que ha sido un proceso intenso y largo donde se toman decisiones, quiero profundizar en dejarles un mensaje a todas las novias que están próximas a casarse:

EQUIVOQUENSE.

Y pónganse todos los panoramas desastrosos del mundo. Dense el tiempo de tener una catarsis (sí, estoy hablando en serio), tomen una tarde para llorar por su pareja (obvio, antes de llorar díganles que se quieren desahogar porque si no, se van a espantar como Amaury, jaja). Platiquen todas las cosas a las que le temen y de verdad: tomen un tiempo para respirar y pensar que lo imperfecto simplemente es perfecto. Es uno de los días más especiales del mundo en su vida y, sobre todo, denle a su momento un significado que solamente ustedes conozcan. Porque al final, es de ustedes para ustedes, sin importar nada, y que les importe un cacahuete si la pachanga es grande, chica o mediana. La neta, no se dejen llevar por todos los comentarios que les harán, úntense mantequilla como nosotros y vivan su momento.

Amaury, esto va para ti: Este artículo es solo un punto de partida de lo inmensamente completa que me siento en este momento. A medida que se acerca el gran día, siento una mezcla de emociones, todas confirmando una cosa: decidimos estar juntos, para formar el equipo al que todos conocen como familia, y esta boda es para recordar y celebrar todo el camino que llevamos. Hoy nos transforma y nos hace reafirmar que tú y yo, para toda la vida, en nuestro camino nos vamos a encontrar. No estoy nerviosa, estoy lista. Y gracias por darme la confianza de que salga como salga, saldrá imperfectamente perfecto.

P.D. Lo que sí, valora las manualidades, porque para la renovación de votos las mandamos a hacer, jajaj, ¡no ciertooo, moris! Te amo.

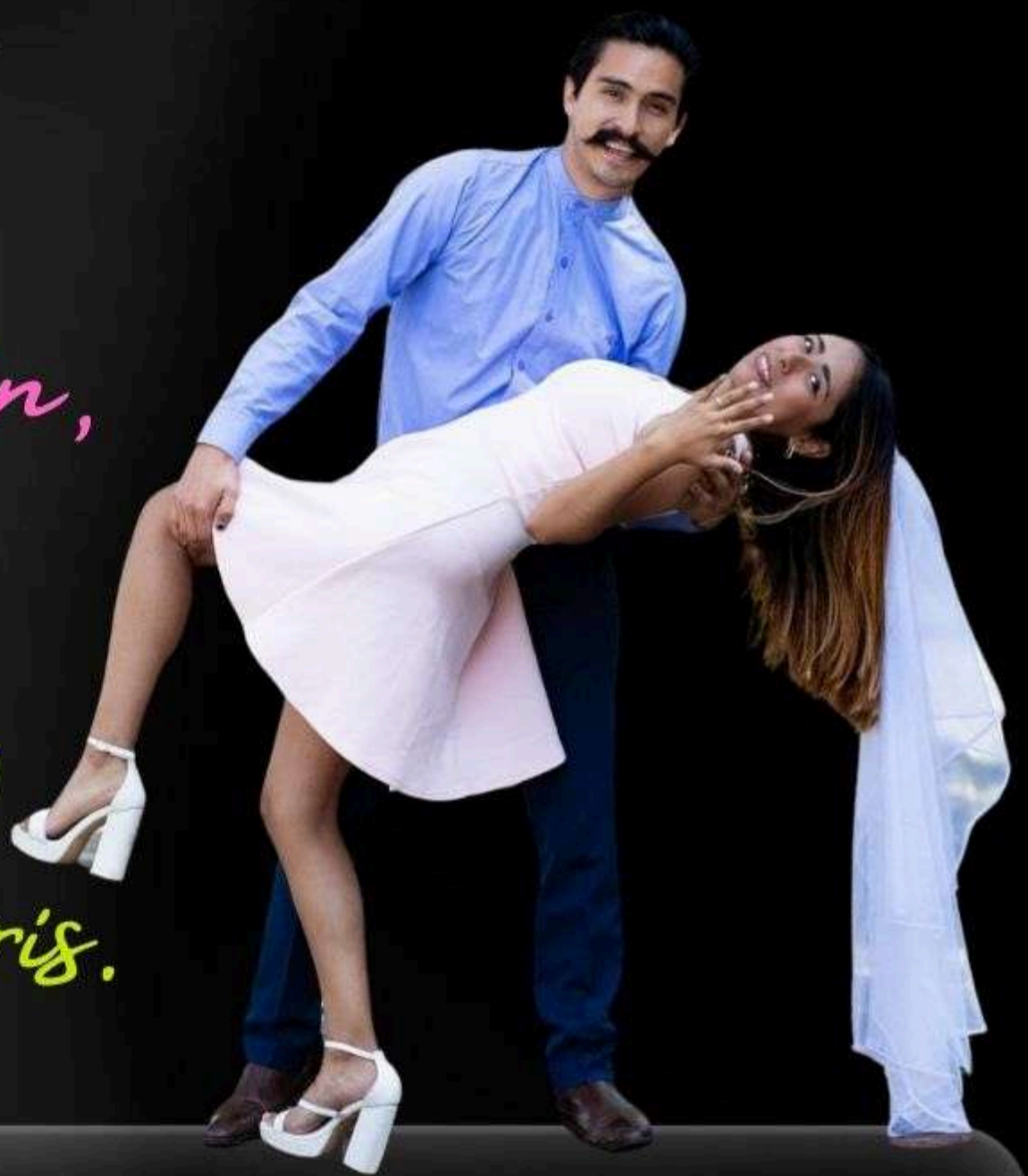
Ahora sí... Lista para una transformación más.

Con amor,

Carolain,

y en unos días:

Sra. Moris.



**Caro
García**

Publicista

Sígueme



Sígueme



HAZ CRECER TU DINERO EN

CANCÚN

RENTA DE LOCALES

- ✓ 1. SIN COMPETENCIA CERCANA.
- ✓ 2. FÁCIL ACCESO POR CARRETERAS.
- ✓ 3. AMPLIO ESTACIONAMIENTO.



VER UBICACIÓN



Ideal para
franquicias y
cadenas

PUNTA LAK'IN

CANCÚN



WHATSAPP



LLAMAR



EMPIEZA A AHORRAR HOY:

6 MÉTODOS SIMPLES Y EFECTIVOS PARA CREAR

EL HÁBITO

En el artículo anterior hablamos del poder del ahorro y la inversión para llevar una vida financiera saludable para cualquier persona, no solo para expertos. Así que si te estás preguntando cómo empezar, o si alguna vez has pensado que ahorrar es imposible, este artículo es especialmente para ti. Sabemos que crear el hábito del ahorro no es fácil, pero con algunos ajustes sencillos puedes comenzar hoy mismo a transformar tus finanzas personales. Te comparto 6 métodos prácticos que puedes aplicar de inmediato, sin importar el tamaño de tu ingreso.



Método 1: El Método del 50/30/20

Este método es una forma sencilla de organizar tu presupuesto y comenzar a ahorrar. Se basa en dividir tus ingresos en tres partes:

- 50% para necesidades (alquiler, comida, transporte).
- 30% para deseos (entretenimiento, compras, viajes).
- 20% para ahorro o pagar deudas.

Si no puedes destinar el 20% desde el principio, empieza con un 5% o 10%. Lo importante es crear el hábito, e ir ajustando con el tiempo.

Método 2: Ahorro Automático

La tecnología puede ser tu mejor aliada. Configura una transferencia automática mensual de tu cuenta corriente a una cuenta de ahorro. Al automatizar el proceso, eliminas la tentación de gastar ese dinero, y sin darte cuenta, tu ahorro irá creciendo.

Método 3: Ahorra las "Devoluciones" o "Ingresos Extra"

Cada vez que recibas un ingreso extra, como el aguinaldo, bonos o devoluciones de impuestos, ahorra al menos el 50% de esa cantidad. Como no lo tenías contemplado, ahorrar ese dinero no afectará tu estilo de vida, y hará que tu cuenta de ahorro crezca rápidamente.



Método 4: Redondeo de Compras

Muchas aplicaciones bancarias permiten redondear las compras y transferir la diferencia a una cuenta de ahorro. Por ejemplo, si compras algo que cuesta \$9.50, la aplicación redondea a \$10 y deposita \$0.50 en tu cuenta de ahorro. Aunque parece poco, estos pequeños montos se acumulan con el tiempo.

Método 5: Desafío de Ahorro Semanal

Este método consiste en ahorrar una cantidad pequeña cada semana. Por ejemplo, la primera semana puedes ahorrar \$10, la segunda \$20, la tercera \$30, y así sucesivamente. Al cabo de un año, habrás ahorrado una cantidad significativa sin haber sentido que te sacrificaste mucho en el proceso.

Método 6: Lleva Registro de tus Gastos

Tener claro en qué gastas es fundamental para encontrar oportunidades de ahorro. Lleva un registro durante un mes de todos tus gastos, incluso los más pequeños, como un café o una golosina. Esto te permitirá identificar "gastos hormiga" que puedes eliminar y destinar ese dinero al ahorro.



El ahorro no requiere cambios radicales o sacrificios extremos, sino pequeños ajustes constantes que, con el tiempo, harán una gran diferencia en tus finanzas. La clave está en comenzar con un método sencillo y adaptarlo a tu vida. Recuerda, el mejor momento para empezar a ahorrar es hoy. Con disciplina y constancia, pronto verás cómo tu cuenta de ahorros crece y te proporciona la seguridad financiera que siempre has deseado.

Lizbeth Gutiérrez.

Agente de Seguros



Liz
Gutiérrez

Asesor Financiero

Sígueme

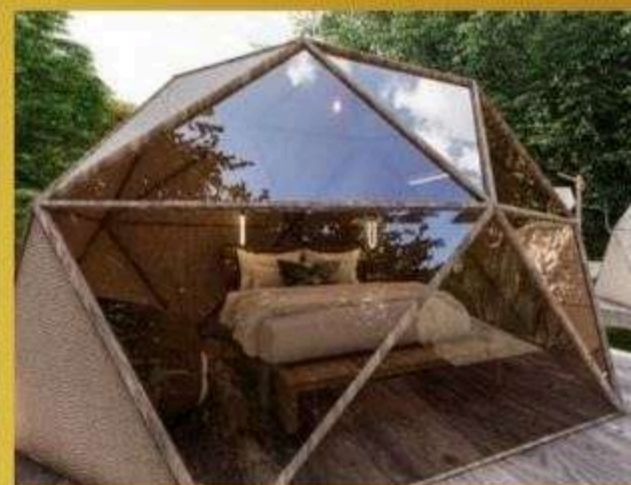


Sígueme



ALDEA YAAKUN

— THE JUNGLE EXPERIENCE —



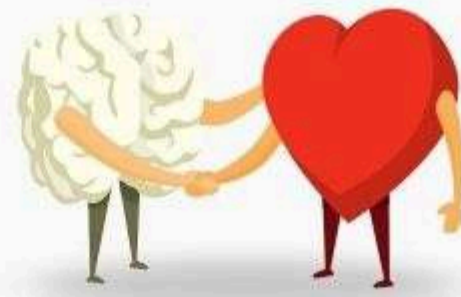
Aldea Yaakun es el desarrollo ecoturístico que te brinda la oportunidad de invertir en la Riviera Maya, destino favorito a nivel nacional e internacional. Te ofrece lotes de 450m², caseta de seguridad, ciclovía, zonas comerciales, restaurantes, gimnasio al aire libre, alberca, áreas deportivas y 2 hermosos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



Mejorando mis relaciones interpersonales con ayuda de la inteligencia emocional

Habilidades sociales

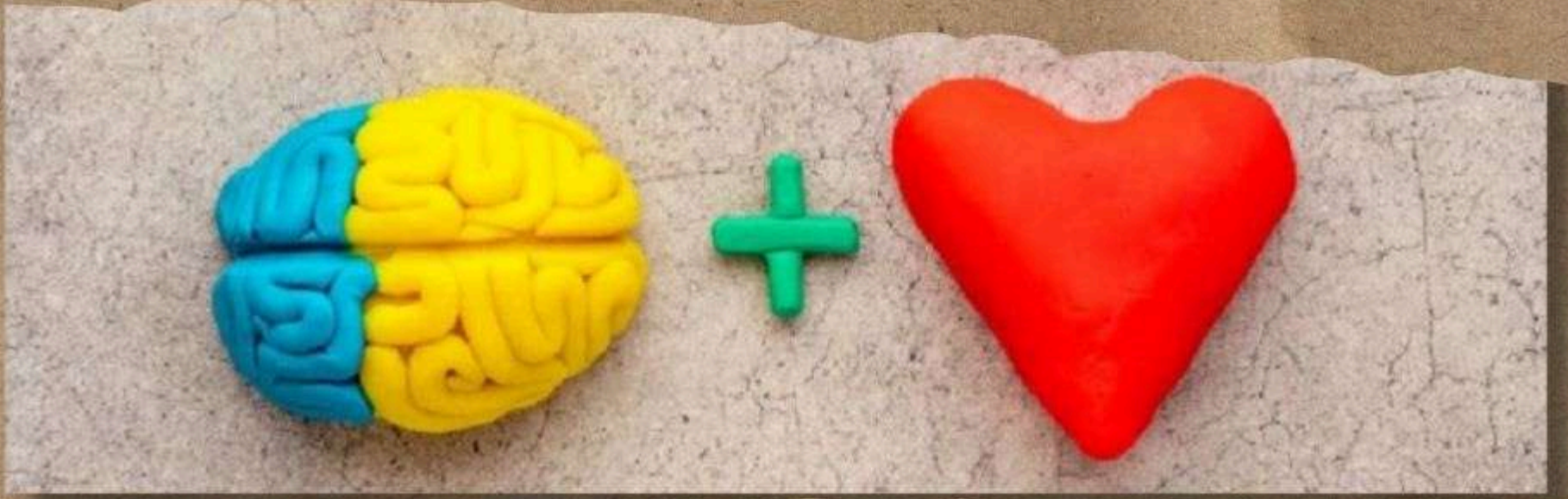
Las habilidades sociales son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social. Constituyen un arte de relacionarse con las personas y el mundo que nos rodea. Se trata de conductas adecuadas para alcanzar objetivos en situaciones sociales específicas.





Inteligencia emocional

Es la capacidad de reconocer tanto los sentimientos propios como los ajenos, de motivarnos, y de manejar adecuadamente nuestras relaciones.



¿Por qué se ven afectadas mis relaciones interpersonales?

Algunas de las causas más comunes son:

- Diferencias de personalidad (emociones, sentimientos, pensamientos, creencias, carácter y temperamento).
- Conflictos en diferentes contextos.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Falta de capacidad para resolver conflictos.
- Incapacidad de gestionar correctamente nuestras emociones.
- Diferencia en los intereses personales.
- Desconocimiento de cómo poner límites.
- Falta de habilidad para comunicarse y/o mantener una conversación.



Es importante mencionar que las habilidades sociales se aprenden desde la infancia, al fomentar buenas relaciones en el entorno familiar. Esto permite que, al ingresar a la escuela y comenzar a convivir con sus pares, los niños desarrollen relaciones saludables, fortaleciendo su capacidad para socializar. Más adelante, estas habilidades ayudarán a establecer relaciones de pareja sanas.



Faby
Hernández
Psicóloga

Sígueme



Sígueme



Namaste



EL SALUDO AL SOL

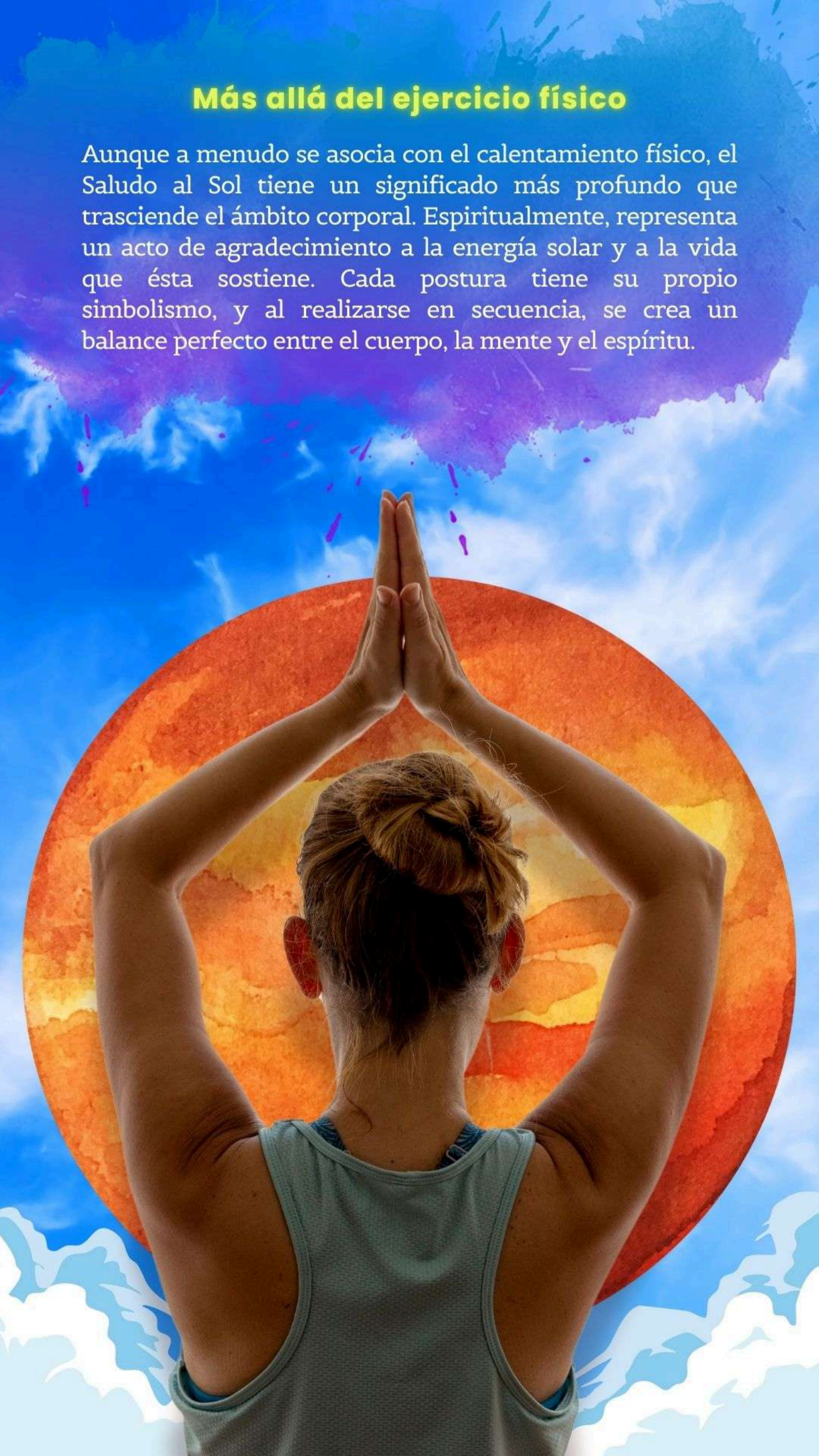
Conexión entre Cuerpo, Mente y Espíritu

El Saludo al Sol, conocido en sánscrito como "Surya Namaskar", es mucho más que una secuencia de posturas de yoga; es una profunda reverencia al sol, fuente de energía vital y símbolo de la vida misma. Esta práctica, que combina movimiento y respiración, suele abrir cada sesión de yoga, preparando el cuerpo y enfocando la mente.



Más allá del ejercicio físico

Aunque a menudo se asocia con el calentamiento físico, el Saludo al Sol tiene un significado más profundo que trasciende el ámbito corporal. Espiritualmente, representa un acto de agradecimiento a la energía solar y a la vida que ésta sostiene. Cada postura tiene su propio simbolismo, y al realizarse en secuencia, se crea un balance perfecto entre el cuerpo, la mente y el espíritu.



Un momento de conexión

El yoga me ayudó a encontrar un propósito más profundo y un sentido de vida. A través de la conexión entre mente, cuerpo y espíritu, empecé a descubrir un camino más alineado con mi bienestar y mis valores. Más allá de lo físico, la práctica me brindó una claridad interna que me guió hacia una vida con mayor significado.



Los beneficios de la práctica

Más allá del ámbito espiritual, el Saludo al Sol fortalece los músculos, mejora la flexibilidad, estimula el sistema cardiovascular y revitaliza todo el organismo. Al unir cuerpo y mente en esta secuencia de movimientos fluidos, experimentamos una sensación de bienestar y paz interior.



Brenda Soriano

Instructora de Yoga

Sígueme



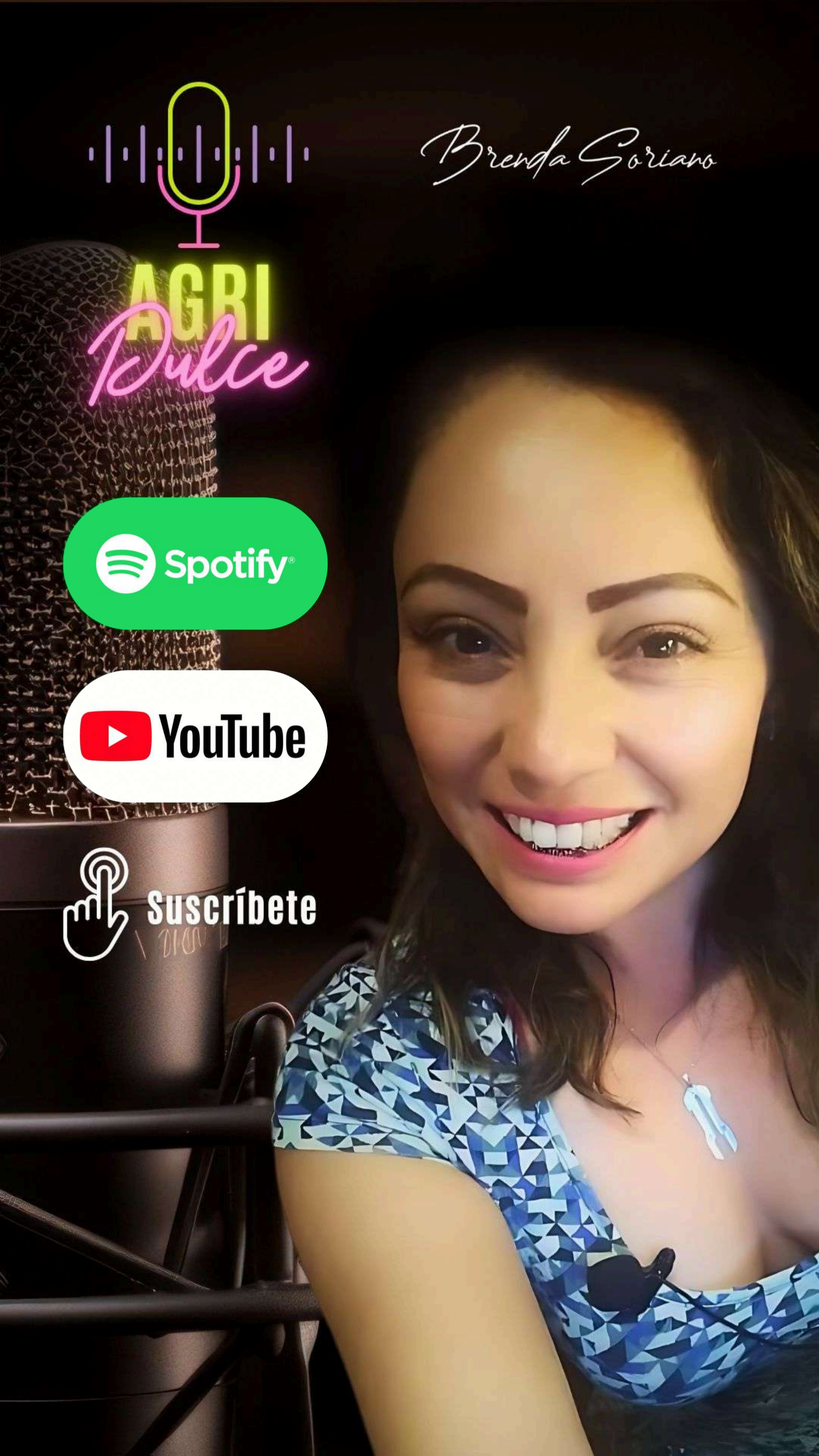
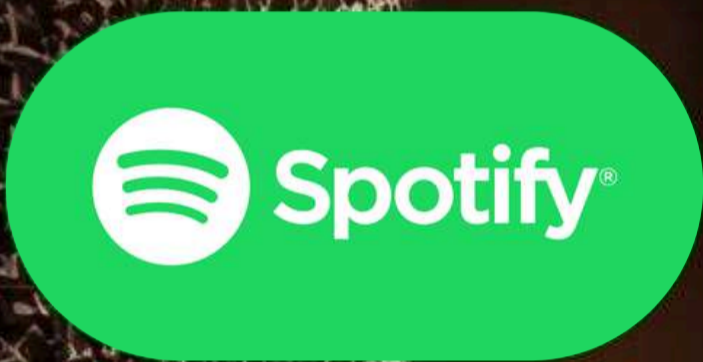
Sígueme



Brenda Soriano



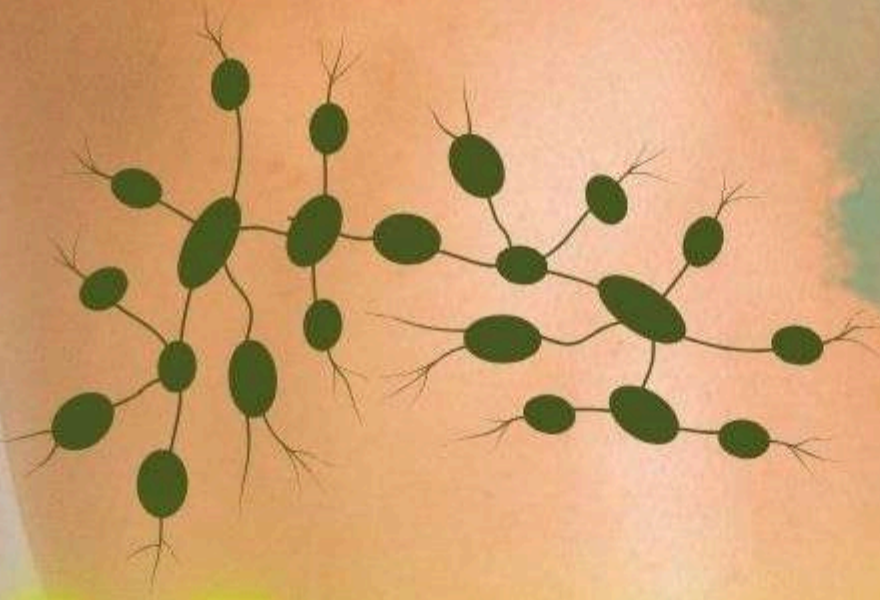
AGRI
Dulce





Dato Curioso

El cuerpo humano produce alrededor de 3 litros de linfa al día, que poco a poco se incorpora a la sangre.



Masajes Linfáticos:

Desintoxica y Cuida tu Salud

En esta edición de tu Sección favorita de Bienestar te platicaremos de los Masajes Linfáticos...

Para esto debes saber que el Ser Humano tiene dos grandes redes de canales que transportan líquidos:

- El Sistema Circulatorio, que conduce la sangre, y
- El Sistema Linfático, que traslada la linfa.

¿Sabes qué es la Linfa?

Es un líquido transparente escaso en proteínas y abundante en lípidos, cuyas únicas células son los glóbulos blancos (linfocitos), los cuales nos ayudan a protegernos de infecciones. La linfa actúa como intermediaria en los intercambios nutritivos entre la sangre y los tejidos.

Beneficios del masaje linfático



Realidad

¿Un masaje linfático estimula el sistema inmunológico?

A diferencia de otros masajes, el linfático utiliza una presión suave e indolora. Si se ejerce demasiada presión, los vasos linfáticos pueden bloquearse.

Al estimular el flujo linfático mediante el masaje, se promueve la producción de células inmunológicas y se fortalece el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir enfermedades



Mito

¿El masaje debe ejercer fuerte presión?

Mitos y realidades sobre el masaje linfático



Realidad

¿Los puntos de drenaje linfático están en todo el cuerpo?

Los movimientos son lentos y repetitivos. No deben exceder los 90 minutos. La frecuencia de las sesiones varía según las necesidades individuales, desde una vez por semana hasta una vez al mes.

Estos puntos están en diversas áreas del cuerpo, como el cuello, axilas, ingle y abdomen, donde se concentran los ganglios linfáticos.



Mito

¿El masaje linfático puede durar más de 90 minutos?

Efectos en la salud y la estética



Realidad

¿Ayuda a desintoxicar el cuerpo y mejorar la apariencia?

Aunque reduce la retención de líquidos, no es una solución para perder peso. Para resultados efectivos, debe combinarse con una dieta saludable y ejercicio.

Al aumentar el flujo linfático, se estimula la eliminación de toxinas y se mejora la elasticidad de la piel, reduciendo la celulitis.



Mito

¿Puede ayudar a perder peso?



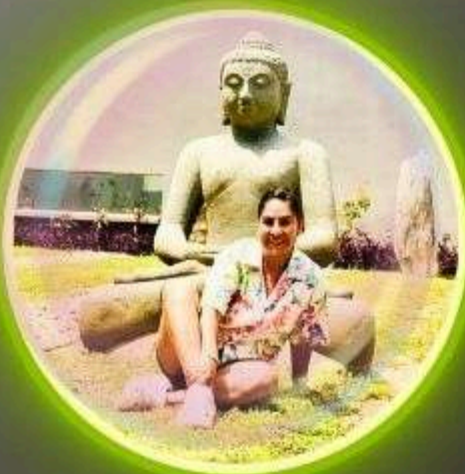
Realidad

¿Es recomendable después de una cirugía?

Al mejorar la irrigación sanguínea, ayuda a reducir hematomas, edema y acelera la cicatrización.

Por último, la presión suave aplicada durante el masaje libera endorfinas, las hormonas del bienestar, promoviendo una sensación de calma, mejorando la circulación y la salud cardiovascular.

Soy Pao Miranda, y te invitamos a consentirte con nuestras especialistas en una sesión de Masaje Linfático en nuestro Studio de Belleza y Salud. ¡Hazte sentir única y contribuye a tu bienestar!



**Pao
Miranda**

Directora de
UNIKA Studio de
Belleza y Salud

Sígueme

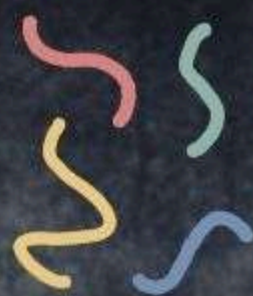


Sígueme





Tendencias en nutrición infantil



Consejos para una alimentación saludable durante la infancia

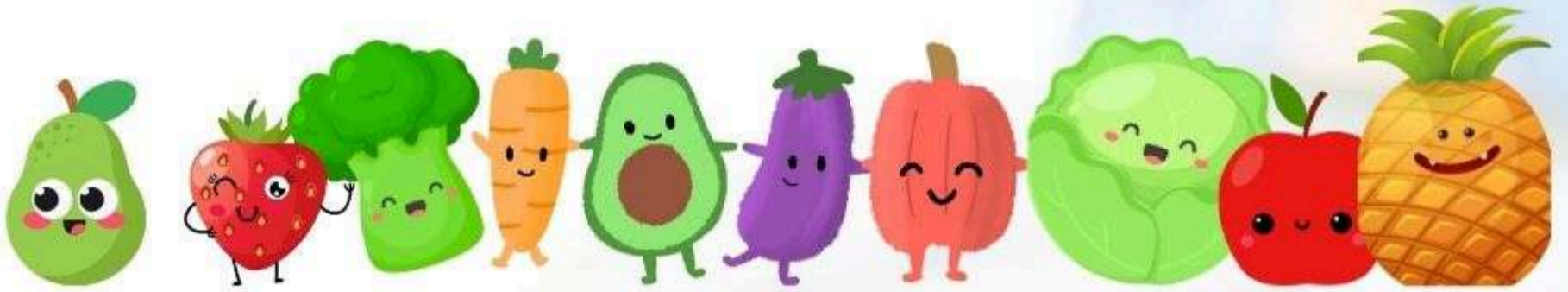


Una alimentación adecuada en los primeros años de vida es crucial para el crecimiento y desarrollo de los niños. Actualmente, las recomendaciones se enfocan más en el equilibrio y la variedad de los alimentos, con un creciente interés en cómo estas decisiones influyen en la salud a largo plazo.

La nutrición infantil está en constante evolución, con nuevas investigaciones y tendencias que orientan a los padres a tomar decisiones más informadas sobre la alimentación de sus hijos. En los últimos años, ha aumentado la preocupación por este tema debido al incremento de problemas como la obesidad y las enfermedades crónicas en edades tempranas..

Principales tendencias y consejos en nutrición infantil

Para garantizar una óptima alimentación y desarrollo, las siguientes tendencias y consejos resultan esenciales:



1. Alimentos frescos y mínimamente procesados

Se recomienda ofrecer alimentos frescos, de origen natural y mínimamente procesados. Las frutas, verduras, granos enteros y proteínas de buena calidad, como legumbres, pescado y carnes magras, son clave en la alimentación diaria de los niños. Preparar alimentos en casa es una excelente opción, evitando productos ultraprocesados que suelen contener altos niveles de azúcar, grasas trans y sodio.

2. Menos azúcar, más fibra

Una recomendación importante es limitar el consumo de azúcares añadidos en la dieta infantil, especialmente de bebidas azucaradas y golosinas. En su lugar, es fundamental incrementar el consumo de fibra dietética mediante frutas, verduras y granos enteros. Esto no solo mejora la digestión, sino que también ayuda a prevenir problemas como el sobrepeso y la obesidad.

3. Control de porciones adecuado

Ofrecer porciones apropiadas para la edad es clave para evitar el exceso de calorías. Enseñar a los niños a comer hasta sentirse satisfechos, en lugar de llenos, les ayuda a desarrollar patrones de alimentación equilibrados y a prevenir el sobrepeso. Este tipo de educación alimentaria es esencial para crear hábitos duraderos.

4. Alimentos funcionales



Una recomendación importante es limitar el consumo de azúcares añadidos en la dieta infantil, especialmente de bebidas azucaradas y golosinas. En su lugar, es fundamental incrementar el consumo de fibra dietética mediante frutas, verduras y granos enteros. Esto no solo mejora la digestión, sino que también ayuda a prevenir problemas como el sobrepeso y la obesidad.

5. Enfoque en la educación alimentaria

Una tendencia en crecimiento es educar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable desde edades tempranas. Involucrarlos en la planificación y preparación de las comidas les permite desarrollar una relación positiva con los alimentos y tomar decisiones más conscientes sobre lo que comen.

En conclusión

Proporcionar una dieta equilibrada, rica en alimentos naturales, y fomentar hábitos alimenticios saludables son claves para garantizar el bienestar físico de los niños y prevenir problemas de salud a lo largo de su vida.



**Fer
Lemus**
Nutrióloga

Sígueme



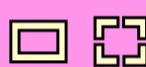
Transformación



Antes y Después



Mira el resultado



"De lo natural a lo espectacular. Un toque de color y todo cambia. ¡Siente el poder del maquillaje!"



Mira el resultado



De tímida a segura en segundos. El maquillaje revela tu mejor versión. ¡Descúbrela!"



**Cinthia
Santana**

Makeup Artist

Sígueme



Sígueme



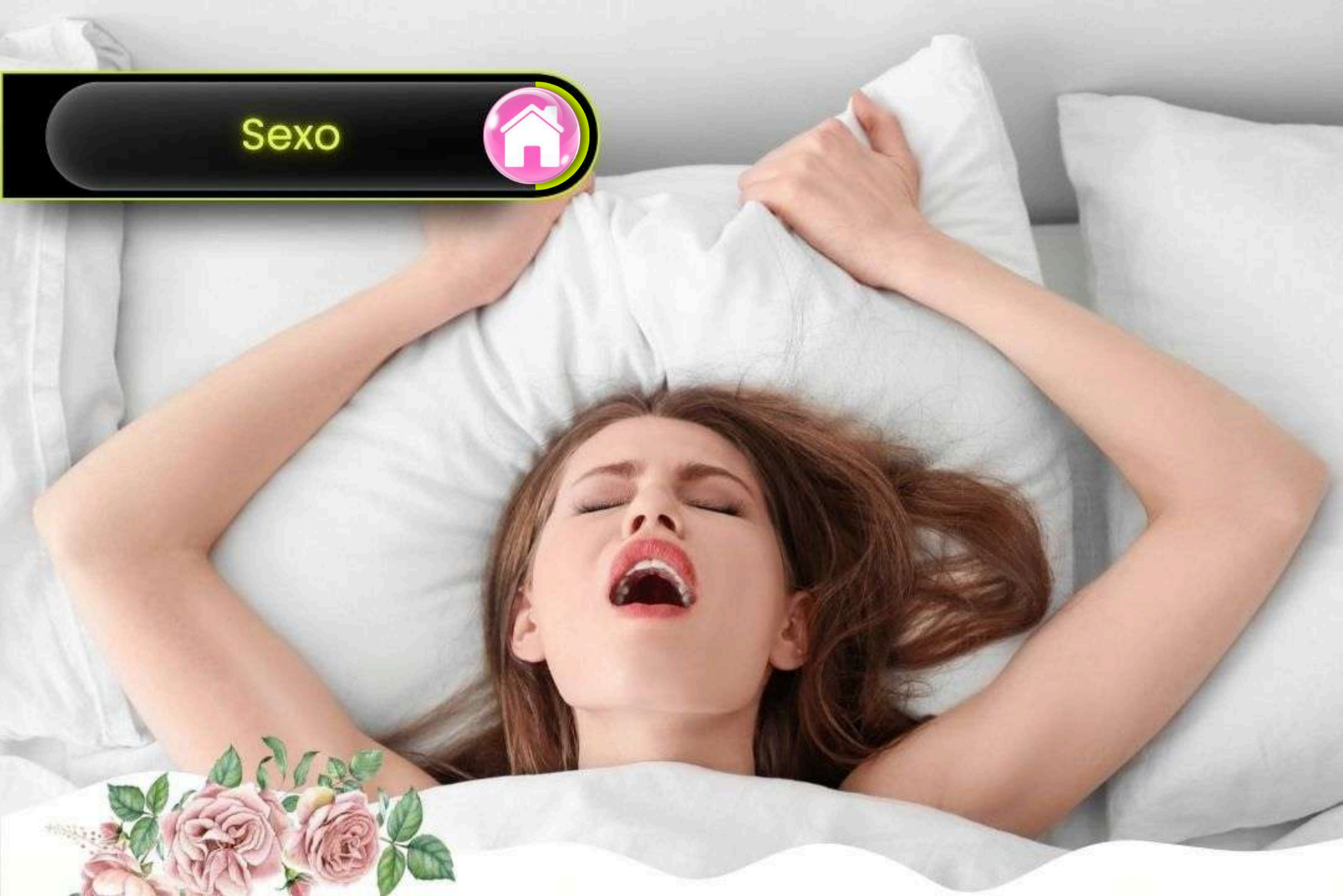


ARTE
HECHO
A MANO



ARTE
HECHO
CON
AMOR



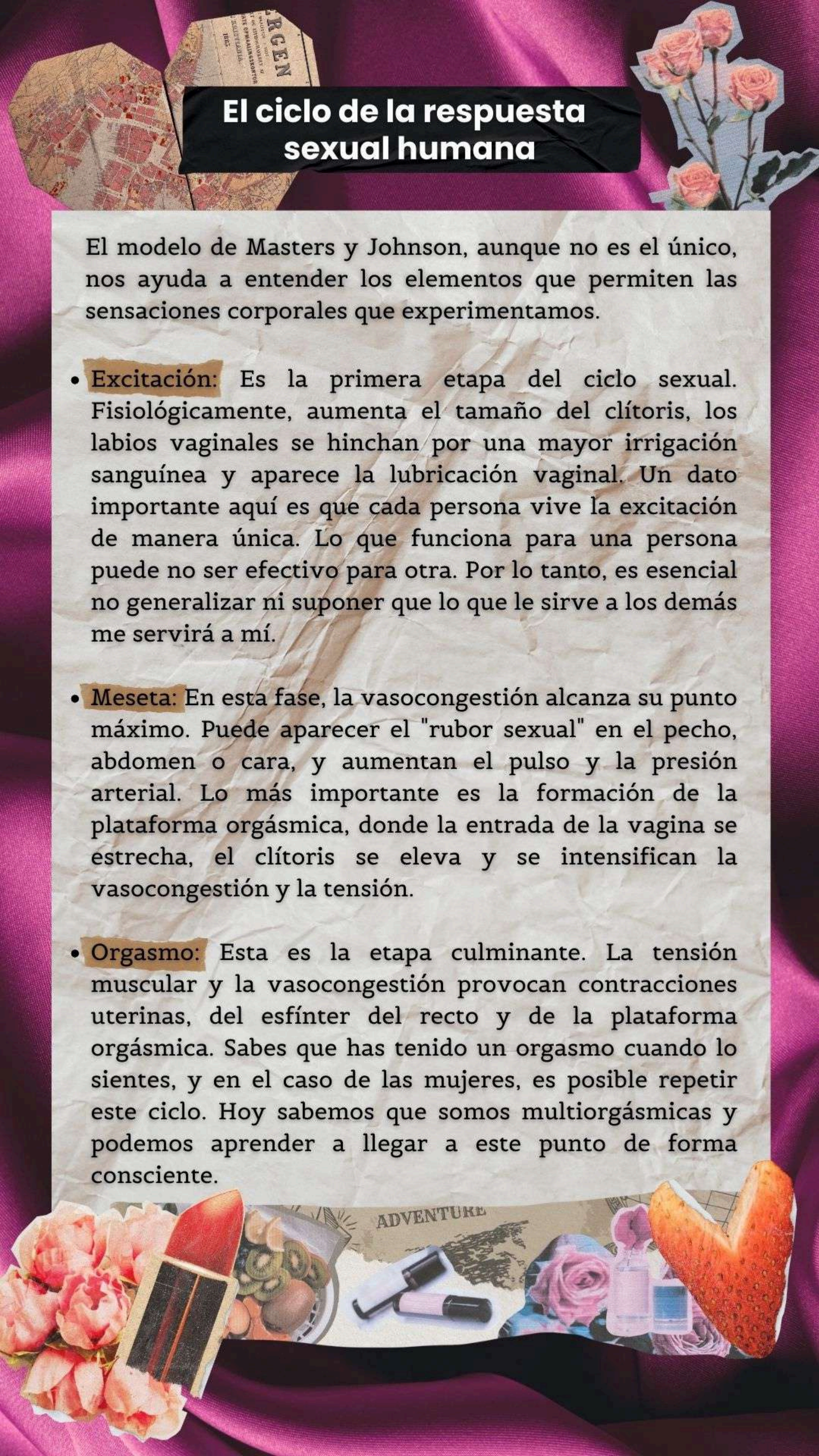


ORGASMO FEMENINO

Las mujeres que vivimos nuestra adolescencia y adultez en las décadas de los 80s y 90s no imaginamos el potencial que las nuevas generaciones tendrían para hablar abiertamente sobre sexualidad y sus temas relacionados. El orgasmo, la vida íntima, las expresiones de género y la visibilización de las violencias son temas actuales, latentes, que en otras épocas estaban minimizados o completamente anulados.

Hablar del orgasmo femenino nos otorga la posibilidad de romper el tabú, de reconocer que las mujeres también sentimos y tenemos derecho a decirlo, pero, sobre todo, a experimentarlo sin los condicionamientos sociales. Fisiológicamente, el orgasmo no es un evento aislado, sino una de las etapas de la respuesta sexual humana.





El ciclo de la respuesta sexual humana

El modelo de Masters y Johnson, aunque no es el único, nos ayuda a entender los elementos que permiten las sensaciones corporales que experimentamos.

- **Excitación:** Es la primera etapa del ciclo sexual. Fisiológicamente, aumenta el tamaño del clítoris, los labios vaginales se hinchan por una mayor irrigación sanguínea y aparece la lubricación vaginal. Un dato importante aquí es que cada persona vive la excitación de manera única. Lo que funciona para una persona puede no ser efectivo para otra. Por lo tanto, es esencial no generalizar ni suponer que lo que le sirve a los demás me servirá a mí.
- **Meseta:** En esta fase, la vasocongestión alcanza su punto máximo. Puede aparecer el "rubor sexual" en el pecho, abdomen o cara, y aumentan el pulso y la presión arterial. Lo más importante es la formación de la plataforma orgásmica, donde la entrada de la vagina se estrecha, el clítoris se eleva y se intensifican la vasocongestión y la tensión.
- **Orgasmo:** Esta es la etapa culminante. La tensión muscular y la vasocongestión provocan contracciones uterinas, del esfínter del recto y de la plataforma orgásmica. Sabes que has tenido un orgasmo cuando lo sientes, y en el caso de las mujeres, es posible repetir este ciclo. Hoy sabemos que somos multiorgásmicas y podemos aprender a llegar a este punto de forma consciente.



Si no has experimentado un orgasmo o no estás segura de haberlo tenido, es importante el autoconocimiento. No obstante, es fundamental recordar que existen trastornos que pueden presentarse en cualquiera de las etapas mencionadas. Si crees que alguna fase no se desarrolla adecuadamente, es recomendable acudir a un médico sexólogo o sexólogo general, quienes pueden despejar tus dudas y ofrecerte tratamiento si es necesario.

Resolución: Es la última etapa del ciclo sexual. Después de la excitación y el orgasmo, el cuerpo vuelve a su estado inicial. La vagina regresa a su forma habitual, la plataforma orgásmica desaparece y el útero desciende. Este proceso de resolución genera una sensación de bienestar y relajación, y es común sentir sueño o deseo de descanso.





Reflexión Final

Este recorrido por la parte fisiológica del orgasmo femenino no excluye la importancia de las emociones y los sentimientos que rodean cada etapa del acto sexual. Recuerda siempre que la sexualidad no debe ser coercitiva, y debe existir acuerdo entre las partes.

El orgasmo femenino sigue siendo objeto de muchos estudios y descubrimientos. Cada etapa es única para cada persona, y estas generalidades nos permiten comprender mejor nuestro cuerpo y las posibles dificultades que pueden surgir en el ciclo de respuesta sexual.

¿Sabías sobre esto? ¿Te ha parecido interesante? ¡Te esperamos en el próximo número de Agridulce con otro tema importante!



**Reyna
Vidal**

Sexóloga

Sígueme



26
OCTUBRE
9:00 HRS



CARLOS SAUCEDO



HUGET GUTIÉRREZ



KATA SIERRA

EMPRESARIAS EN ACCIÓN

**CRECIENDO JUNTAS
COMUNIDAD**


BUSINESS

BOOT

CAMP

INSCRIBETE | 2223800416



 **@creciendojuntas_mx**



La Entrevista



Yaqui Cedillo Ortiz



Guía y
Guardiana
de el



TLAHUISTLI

TEMAZCALLI

Angy: ¿Quién es Yaquelin Cedillo Ortiz?

Mi nombre es Yaquelin Cedillo Ortiz. Soy la guía y guardiana de Temazcalli "Tlahuistli". Soy una mujer que ama lo que hace y se entrega con pasión, colaborando en la sanación a través de la medicina tradicional y ancestral.

Por. Angy Carranza

Angy:

¿Qué es el temazcal y cuál es su origen cultural y medicinal?

El temazcal es de origen prehispánico y significa "casa o baño de vapor". Se remonta a nuestros ancestros con el objetivo de brindar limpieza física y mental. Se considera medicina tradicional por los beneficios que ofrece el vapor y el aroma emanado del agua con plantas medicinales al contacto con piedras volcánicas calientes.

¿Cómo influye el temazcal en el bienestar físico y emocional de las personas?

Angy:

El temazcal ayuda a depurar las toxinas del sistema linfático, mejorar la circulación sanguínea e incluso facilita la digestión. Además, promueve una sensación de bienestar y vitalidad, ayudando al manejo de las emociones y restableciendo la energía para estar en armonía con uno mismo.





Angy:

¿Qué componentes o prácticas dentro del temazcal son más relevantes para sus beneficios medicinales?

Desde la llegada, hacemos la ceremonia del permiso a los cuatro rumbos, abriendo energías y pidiendo autorización para trabajar con las emociones dentro del temazcal. El sahumado limpia nuestro cuerpo áurico y nos conecta con emociones contenidas que nos hacen daño.

El calor, el vapor y el aroma del temazcal nos desintoxican y relajan, permitiendo una introspección profunda hacia nuestro ser interior. Dependiendo de la dirección que se le dé al temazcal, se facilita la reconexión entre cuerpo, mente y espíritu.

¿Qué tipo de personas se benefician más del temazcal y en qué casos se recomienda?

Angy:

El temazcal está recomendado para todas las personas, hombres y mujeres, ya que estamos expuestos a los cambios de la vida. Es beneficioso para quienes tienen problemas respiratorios, circulatorios, emocionales, o mujeres que han dado a luz, ya que ayuda a "cerrar la cintura", calentar el cuerpo y reducir la hinchazón. También apoya a personas con problemas del sistema inmunológico y mejora la digestión debido a su efecto profundamente depurativo.



Angy: **¿Existen contraindicaciones o precauciones a tener en cuenta antes de participar en una ceremonia de temazcal?**

Sí, se recomienda precaución en mujeres embarazadas, personas recién operadas o con heridas abiertas, y aquellos con problemas cardíacos o presión alta. En estos casos, se proporciona un temazcal suave. Siempre es importante que el guía del temazcal esté informado sobre cualquier condición médica del participante.

¿Cómo se prepara una persona para una sesión de temazcal, tanto física como mentalmente?

Angy:

Es recomendable evitar el consumo de carnes rojas y bebidas alcohólicas al menos cuatro días antes de la sesión. También se sugiere no estar menstruando. Es crucial estar consciente de las emociones que podrían surgir y estar dispuesto a trabajarlas libremente, sin censuras.

¿Qué papel juega el guía en una ceremonia de temazcal y cómo influye en la experiencia medicinal?

Angy:

El guía es quien sahuma y limpia antes de entrar, guiado por el conocimiento ancestral. Pide permiso a los ancestros para trabajar con las emociones y apoyar la sanación del cuerpo, mente y espíritu del participante. La presencia del guía es fundamental para manejar las emociones y lograr la armonía durante el proceso.





Angy: ¿Cuáles son algunas experiencias o testimonios notables sobre los beneficios del temazcal?

He escuchado testimonios de personas que entran con emociones de enojo y, al hablar de su niñez, poco a poco su voz se torna más suave y pacífica. También he visto personas con artritis que, al sentir el calor y el vapor, dejan de lado sus temores y participan activamente, encontrando alivio en sus dolores.

Otro ejemplo son las familias que, al entrar al temazcal, comienzan a hablar sobre sus diferencias y, al final, terminan haciendo acuerdos y abrazándose, estrechando su amor familiar. En lo personal, el temazcal me sanó de una depresión, pues me ayudó a reconectar conmigo misma, brindándome salud y vitalidad.

¿Cómo ves el futuro del temazcal en el contexto de la medicina moderna y la salud holística?

Angy:

Estamos viviendo tiempos difíciles, donde el ritmo de vida rápido nos desconecta de lo esencial. El temazcal nos recuerda la importancia de detenernos a sentir nuestras emociones, ya que estas afectan nuestro cuerpo y nuestra salud. Si logramos sanar la mente y el espíritu, el cuerpo sanará también, logrando un equilibrio perfecto con nuestras emociones.



**Angy
Carranza**

Experta en
Redes Sociales

Sígueme



Sígueme



RECOMENDACIONES



Nail's by Juaní's

Arte en uñas



Chic & Nice

Accesorios de moda



Garra de Oso

Panadería y Repostería Gourmet



Studio Coco_Nail's

Arte en tus manos

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

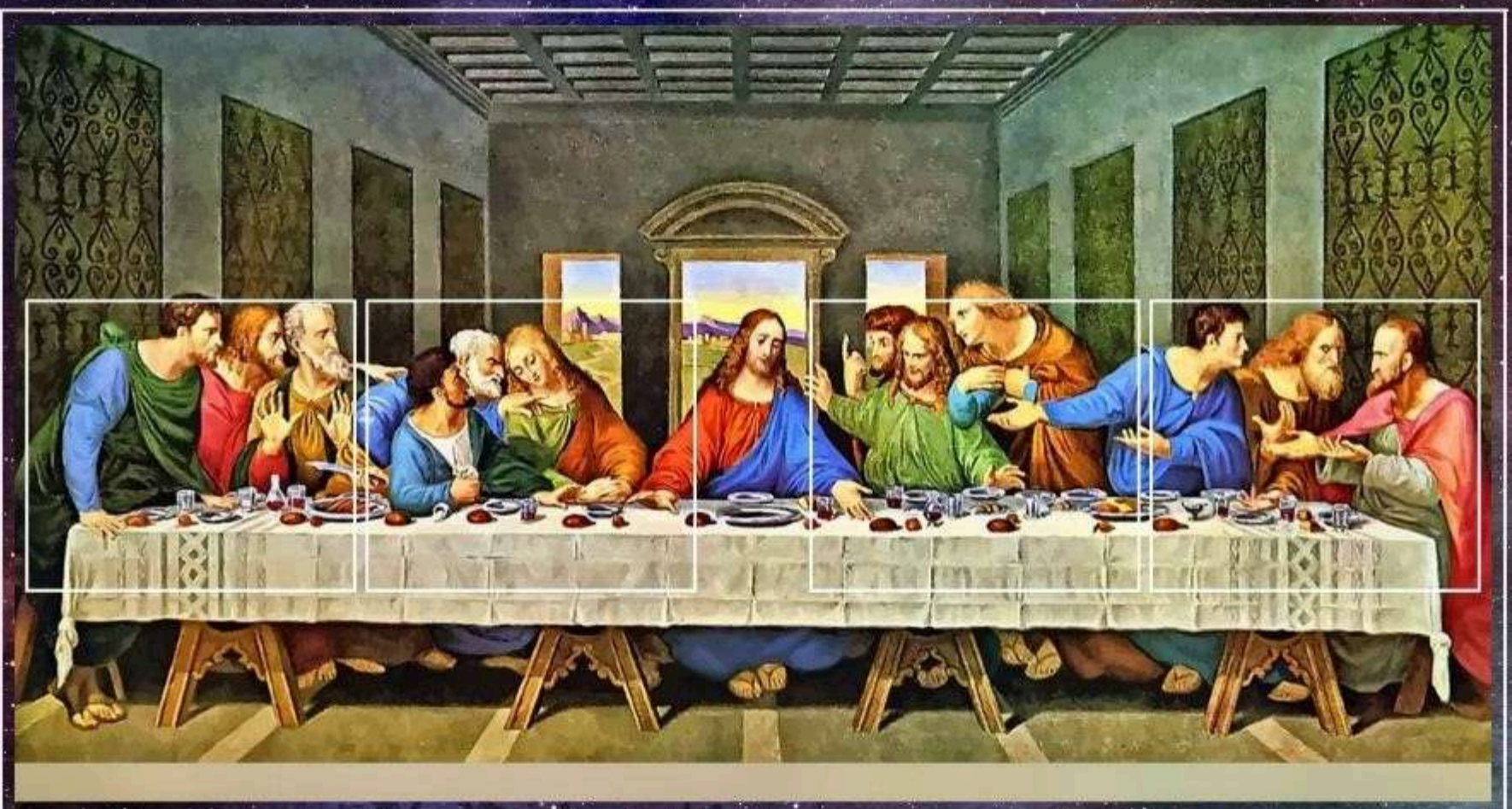


ASTROTEOLOGÍA

LA TEOLOGÍA DE PRISCA

La religión y la astronomía están unidas en el origen de nuestra cultura: en las estrellas y en su arcano lenguaje yace el legado más profundo del misticismo, común a diferentes civilizaciones, que une a la ciencia con la religión.

El hombre, al observar el cielo, ha creído encontrar un lenguaje y ver narrada una historia. Este lenguaje, escrito por estrellas y planetas en la bóveda celeste, es el lenguaje primordial con el que se ha construido el pensamiento religioso, común a la mayoría de las culturas. La concepción religiosa del hombre antiguo partía del sencillo principio de que el cielo influía en la tierra: en las estrellas y en sus movimientos percibía ciertos patrones. Reconocer, imitar y honrar esos patrones constituía la esencia de la práctica religiosa, una forma de homeostasis o existencia armónica.





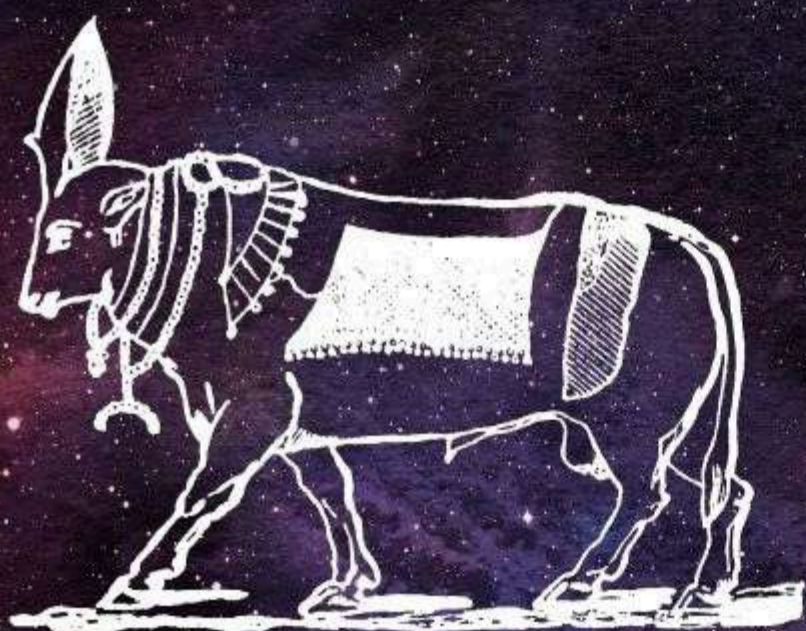
La astroteología estudia la relación entre la religión y la astronomía. Al profundizar en esta disciplina, descubrimos que la religión originalmente era una forma de culto astronómico: una astroteología. Se trata de la historia de cómo los cuerpos celestes influyeron en la conformación del pensamiento religioso de la antigüedad, un legado que aún subyace en nuestra construcción intelectual moderna. Las civilizaciones antiguas tenían una visión del mundo predominantemente espiritual; creían que las cosas materiales tenían causas espirituales.

Para Tomás de Aquino, la belleza es la forma que Dios puso en las cosas y que se ha multiplicado en la naturaleza sin su concurso directo. Para Plotino, la belleza aparece como resultado del reconocimiento de una disposición de las partes, que sería "la forma", misma que el ojo interior del alma adiestrada reconoce. Aristóteles, por su parte, indica que las cosas bellas son aquellas que son valiosas en sí mismas, independientemente de su utilidad y nuestro gusto particular.

La divinidad solar

Sabemos que muchas de las religiones antiguas rindieron principalmente culto al Sol. Esto obedece a cierta lógica cuando entendemos que "la religión era una experiencia de crecimiento en la naturaleza". Solo con el poder del Sol podía crecer la semilla, y sin él, el hombre pierde su vitalidad.

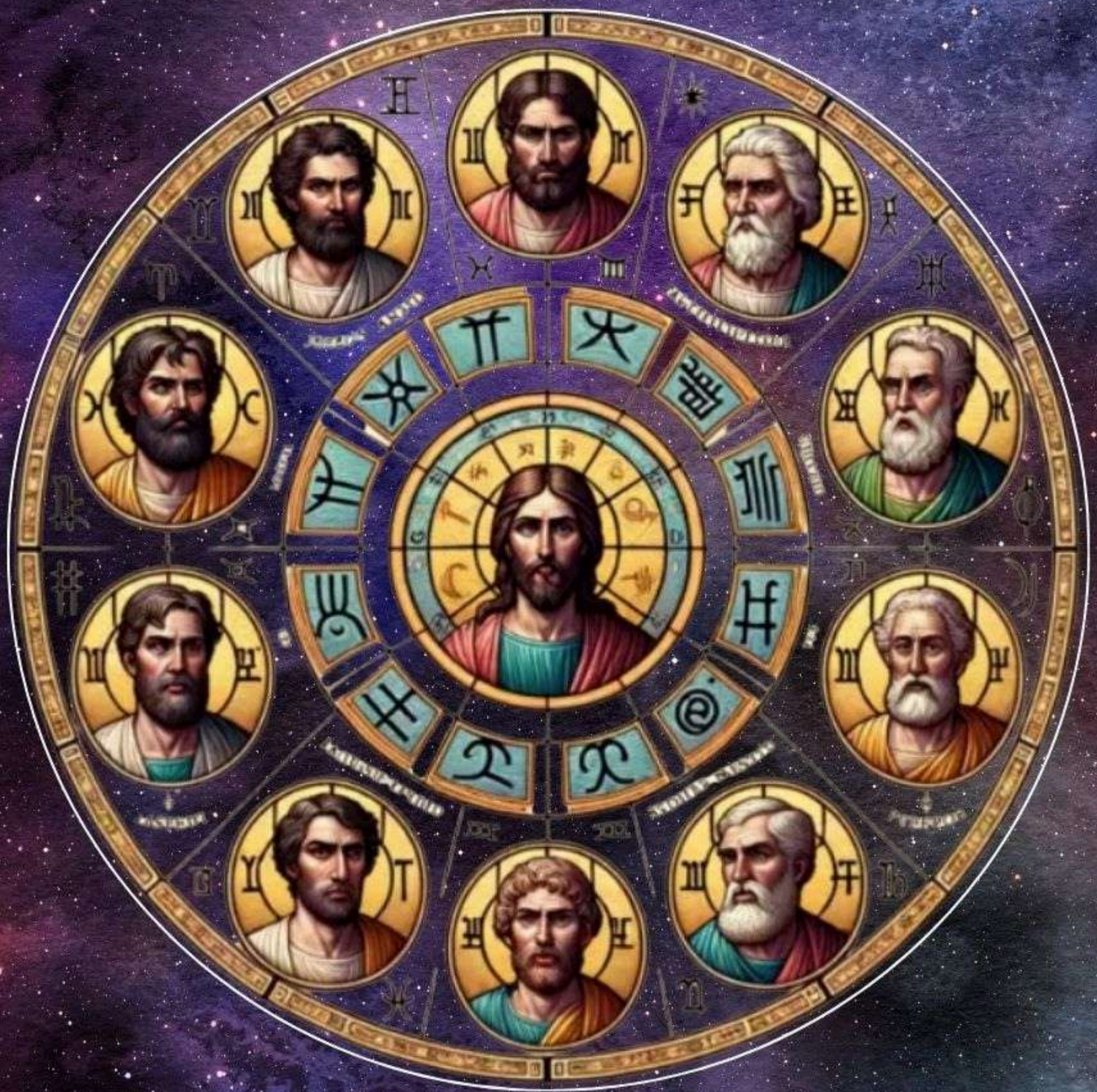
En Egipto, se decía que Osiris fue expulsado de la India en forma de toro, y se momificaban a los toros, representándolos con un disco solar entre los cuernos. En la India, el Trimurti —la trinidad de Shiva, Vishnu y Brahma— distingue tres etapas del Sol. Shiva, en su representación solar, viajaba por el cielo montado en un toro mientras cortejaba a Parvati, y cuando se unía a ella, la diosa de las montañas del crepúsculo, nacía su hija: **la noche**.



Cristo, arquetipo astrológico

Jesús, como Osiris, Siegfried y Quetzalcóatl, es una divinidad solar, encarnación del Sol. Esto se evidencia en que algunas de las fechas principales de la religión cristiana —cuyo día de adoración es el domingo, día del Sol— están relacionadas con fenómenos astronómicos, como el solsticio de invierno y el nacimiento de Jesús.

Curiosamente, todos estos dioses de la luz siguen un mismo patrón heroico: el niño divino que nace superando los obstáculos que impone la oscuridad, muere traicionado o viaja al inframundo para renacer. Jesús es traicionado por Judas, Osiris por Seth, Quetzalcóatl por Tezcatlipoca, y Siegfried por Gunnar y Hogni.



La astronomía:

La ciencia de la anatomía de Dios

El misterio de cómo las posiciones y movimientos de las estrellas se convirtieron en un lenguaje fundacional para nuestra cultura es fascinante.

La astronomía era considerada la ciencia de la anatomía del universo. "Los antiguos creían que el universo era el cuerpo de un dios bendito", por lo que la astronomía podía verse como el estudio de "la fisiología de la deidad, que se extiende a través de la diversidad infinita de sus propios miembros."



**Jazael
Lozada**

Consultor

Sígueme



Sígueme



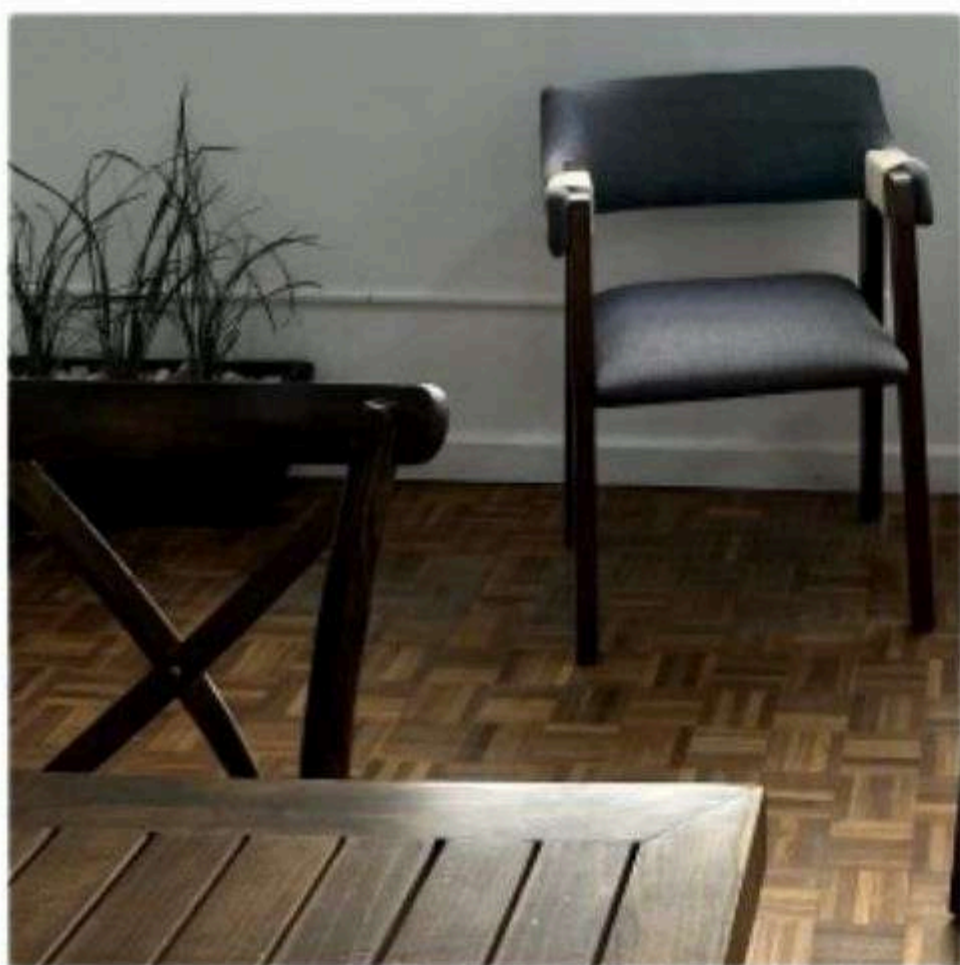
NomadHaus

Collab Spaces

NomadHaus

Collab Spaces

Un Espacio de
Trabajo Inspirador
en La Paz



¿Buscas un lugar
**creativo y
cómodo?**

- ◆ Oficinas Privadas.
- ◆ Salas de Juntas por Hora.
- ◆ Coworking Flexible (terrazas y áreas internas).
- ◆ Cafetería con horno de leña y café de grano con precios ideales.



SÍGUENOS



Conoce el COWORKING >>>



Calle Cholula #42, La Paz, Puebla



Emmanuel Arroyo



El joven poblano que triunfa en los medios de comunicación

A sus 28 años, Emmanuel Arroyo ha logrado posicionarse como uno de los mejores comunicadores de su generación, destacándose tanto en medios de comunicación tradicionales como en redes sociales.

Con una carrera que inició hace más de 9 años, este joven licenciado en Producción de Medios de Comunicación ha demostrado un profundo amor por los micrófonos, transmitiendo a sus oyentes no solo noticias, sino también un profundo aprecio por la cultura y la música.



Emmanuel ha tenido una destacada presencia en televisión y radio. Durante su paso por TV Azteca Puebla, trabajó como reportero y conductor de la sección "Los Hechos Nocturnos", donde llevó a los televidentes las noticias más relevantes de la noche y la madrugada. Sin embargo, fue la radio lo que siempre le apasionó, y hoy, desde la estación 91.7 FM (Mix FM), acompaña a los poblanos todos los días de 12:00 a 18:00 hrs, compartiendo su amor por la música y los valores que lo han formado.

Los HECHOS
PRIMERA LÍNEA PUEBLA

LUNES A VIERNES
5:49 AM

azteca
UNO

AZTECAPUEBLA.COM

@TV AZTECA PUEBLA

X f Instagram TikTok

EMMANUEL ARROYO
@EMMANUELARROYOC

LIZETH RODRÍGUEZ
@LIZIE_RODRIGUEZ

TV ABIERTA **1.1** / TOTALPLAY **1**

En palabras del propio Emmanuel:

"Estar al aire es más que una profesión, es una forma de vida. Me permite conectar con miles de personas, alegrarles el día y acompañarlos con música que nunca pasa de moda".





En su programa, Emmanuel se enfoca en consentir a los "chavorrucos" con lo mejor de la música de los años 80's y 90's. A través de la magia de la radio, transporta a sus oyentes a épocas inolvidables, llenas de recuerdos de la infancia, las caricaturas y programas que marcaron sus vidas, y los primeros conciertos a los que asistieron. Bandas como Queen, Aerosmith, The Beatles y The Rolling Stones son parte fundamental de esa experiencia nostálgica que comparte a diario.

Además de su éxito en la radio, Emmanuel ha logrado destacarse en el ámbito de la locución comercial, prestando su voz a importantes marcas como 7 Up, Amazon México, Tarlets Coffe, entre otras. Su voz ha resonado en campañas publicitarias a nivel nacional e internacional, consolidándolo como una figura versátil dentro de la industria de la comunicación.

adn 40
EN PUEBLA

CON
EMMANUEL ARROYO

LUNES A VIERNES
8:30 PM

@emmanuelarroyoc

12 TV ABIERTA - 601 TOTALPLAY

Roku amazon alexa DIRECTV GO Apple TV

ca Puebla aztecapuebla.com



Actualmente, Emmanuel sigue en constante preparación para ofrecer contenido de calidad, educativo y de entretenimiento. Su objetivo es claro:

“Seguir conectando con millones de personas y transmitirles mensajes que los inspiren y les alegren el día.”

Emmanuel Arroyo es, sin duda, un ejemplo de que los sueños se pueden hacer realidad con esfuerzo, pasión y dedicación.

Emmanuel Arroyo



Escucha nuestras Calaveritas

(DALES CLICK PARA ESCUCHARLAS)



CALAVÉRITA 1



CALAVÉRITA 2



CALAVÉRITA 3



CALAVÉRITA 4



REVISTA

AGRI

Dulce

“Así sabe la transformación”