

REVISTA

AGRI

Dulce

“Así sabe la transformación”

México

Un país independiente,
de contrastes Agridulces

NO. 4 - SEPT - 2024



SIGUENOS

Numerología · Salud · Radiante · Cosmovisión
Destinos · Emoción Arte · Consciente
Biohack 90 · Finanzas · El Diván · Namaste
Bienestar · Nutrición · Transformación · Sexo
La Entrevista · Alquimia · Voces de Triunfo

agridulcetransformacion.mx



SIEMPRE QUE VEAS
UNA MANITA, LE
PUEDES DAR CLICK

Ilustración: Hublester Lodoza

REVISTA "AGRI
Dulce
"Así sabe la transformación"

México, un país de contrastes vibrantes, combina belleza y desafíos en una experiencia agridulce. En esta edición de Agridulce, exploramos cómo la riqueza cultural y las adversidades se entrelazan, celebrando la resiliencia y el espíritu único de esta tierra cautivadora. ¡Disfruten de un viaje emocional a través de las páginas de nuestra revista!



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



Emoción Arte



Sexo



Consciente



La Entrevista



Biohack 90



Alquimia



Finanzas



Voces de Triunfo





52 Días, 7 Etapas:

Descubre los Ciclos que Marcan tu Año

En numerología, se dice que cada año de vida se divide en 7 ciclos o etapas, cada uno con una energía y enfoque particular. A partir del día siguiente de cumpleaños comienzas a contar 52 días, así podrás seccionar cada periodo. Conocerlos puede ayudarte a comprender mejor las dinámicas y retos que enfrentas durante el año. A continuación, te explico brevemente cada uno de ellos:

CICLO DE INICIACIÓN:

Este ciclo marca un nuevo comienzo. Es una etapa para sembrar nuevas ideas, establecer metas y comenzar proyectos. Aquí, la energía se centra en la acción, la planificación y la toma de decisiones.



1

CICLO DE CRECIMIENTO Y EXPANSIÓN:

En esta fase, las ideas y proyectos empiezan a desarrollarse. Es un periodo para nutrir lo que has iniciado, buscando apoyo y colaboración. También es un tiempo de paciencia y adaptación.

2



3



CICLO DE CONSOLIDACIÓN Y ESTRUCTURACIÓN:

Este es un periodo para trabajar con disciplina y construir bases sólidas. La energía se centra en la organización, el esfuerzo y la estabilidad. Es un tiempo para consolidar lo que has estado desarrollando.

CICLO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN:

Este ciclo se enfoca en la creatividad, la autoexpresión y la comunicación. Es ideal para compartir ideas, socializar y atraer nuevas oportunidades. Aquí la energía es más ligera y dinámica.



4

CICLO DE CAMBIO Y ADAPTACIÓN:

Este ciclo trae una energía de cambio, movimiento y libertad. Es un tiempo para salir de la rutina, explorar nuevas opciones y ser flexible ante los desafíos. Es una etapa de transición y reajuste.

5



CICLO DE REFLEXIÓN Y EVALUACIÓN:

En esta fase, la energía invita a la introspección y a evaluar el progreso. Es un tiempo para hacer ajustes y equilibrar las áreas de tu vida. También puede ser un periodo para enfocarte en el bienestar emocional y las relaciones



6

7

CICLO DE CULMINACIÓN Y PREPARACIÓN:

Este último ciclo está relacionado con la finalización de proyectos y la preparación para un nuevo comienzo. Es un momento de cierre, reflexión y renovación, para que estés listo para un nuevo ciclo anual.

"Entender y aplicar estos ciclos numerológicos te permitirá navegar por tu año con mayor conciencia y propósito. Cada etapa te ofrece una oportunidad única de crecimiento y aprendizaje, ayudándote a alinear tus acciones con la energía predominante. Al conocer los retos y oportunidades que cada ciclo trae consigo, podrás tomar decisiones más informadas y aprovechar al máximo el potencial de cada momento. Permítete explorar estas fases con una mente abierta y un corazón dispuesto, y verás cómo el conocimiento de tus ciclos puede transformar tu vida."



Brenda Soriano

Consultora en Bienestar

Sígueme



Sígueme



Las alas de un ave moribunda

“Una historia que te invita a resignificar tu vida”

Quando toca enfrentarte a situaciones dolorosas que te cambian la forma de vivir, tienes dos opciones: sentirte a flor y victimizarte, llevando tus días oscuros y grises hasta el final, lamentando tus decisiones y culpando a los demás; o hacer alianza con el enemigo recién llegado (ruptura amorosa, duelo, enfermedad, infertilidad, abandono, críptico) y juntas descubrir la magia de su llegada.

Las alas de un ave moribunda te llevan hacia el camino del encuentro contigo mismo, cuestionando cada cosa que has y no has hecho a lo largo de tu vida, poniendo lupa en el tiempo, el estar, el presente... el hoy.

Alondra, la protagonista, te llevará con tintes de drama, suspenso y humor negro por el sendero que te conducirá a un encuentro contigo, envolviéndote en su historia, poniéndote en cada párrafo frente a tus sombras y descubriendo tu luz.

Brenda Soriano

Presentando mi novela

LAS ALAS DE UN AVE MORIBUNDA

ADQUIERE TU LIBRO



REPRODUCE EL PRIMER CAPÍTULO DE LA NOVELA



urgencia o emergencia médica

En la vida cotidiana, todos estamos expuestos a situaciones imprevistas que pueden comprometer nuestra salud o la de quienes nos rodean. Saber actuar correctamente en momentos críticos puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Es fundamental distinguir entre una urgencia y una emergencia médica para poder tomar las decisiones adecuadas.

Diferencia entre Urgencia y Emergencia

- **Urgencia:** Se trata de una situación en la que una persona requiere atención médica, pero su vida no está en peligro inminente. Ejemplos de urgencias incluyen fracturas, heridas menores, fiebre alta, entre otros.



- **Emergencia:** En este caso, la vida de una persona está en riesgo y requiere atención médica inmediata. Ejemplos de emergencias incluyen infartos, derrames cerebrales, accidentes graves, y otros eventos que comprometen la vida.



Pasos a Seguir Ante un Incidente

➤ Llamar al 911:

Lo primero que debes hacer es contactar a los servicios de emergencia. Describe la situación de manera clara y concisa, proporcionando toda la información relevante para que puedan enviar la ayuda adecuada lo más rápido posible.

➤ Proporcionar Información Clave:

A la llegada de los paramédicos, es esencial que les brindes la siguiente información:

- ¿Qué sucedió?
- ¿A qué hora aproximadamente ocurrió?
- Evitar la acumulación de personas en el lugar que puedan obstruir el acceso de los equipos de emergencia.

Nota Importante:

Recuerda que los recién nacidos, niños, y personas mayores de 60 años deben recibir atención prioritaria en situaciones de emergencia.

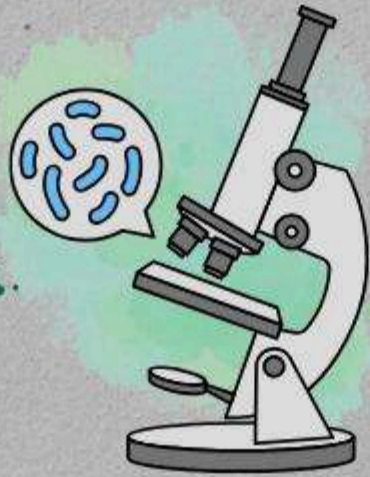


Prevención:

Conocer tu información médica

Para estar mejor preparados, es vital que todos conozcamos y tengamos accesible la siguiente información:

- **Tipo de sangre:** Puede ser crucial en caso de necesitar una transfusión.
- **Patologías:** Conocer cualquier enfermedad crónica que padezcas.
- **Tratamientos médicos:** Incluir una lista de medicamentos que tomes regularmente.
- **Alergias:** Asegúrate de informar sobre cualquier alergia, especialmente a medicamentos.



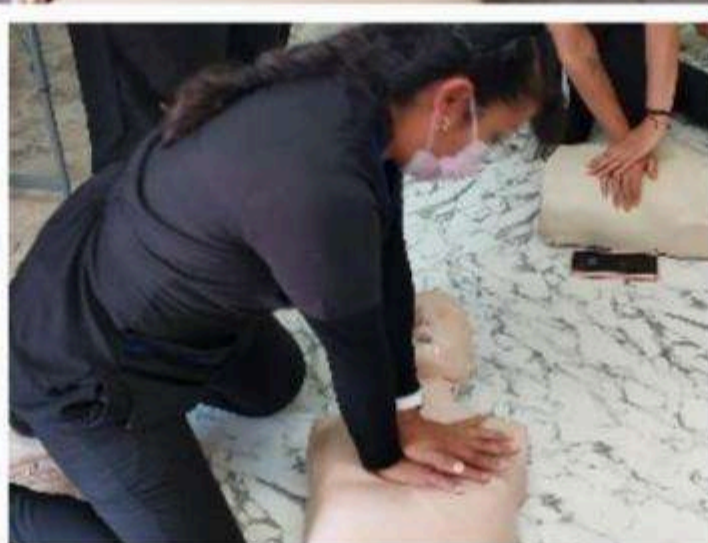
El Rol del **TAMP** en Emergencias

Un Técnico en Atención Médica Prehospitalaria (TAMP) es el profesional encargado de brindar la atención inicial en el lugar de los hechos.

Este profesional está capacitado para:

- Identificar la gravedad de la situación.
- Evaluar las necesidades inmediatas del paciente.
- Intervenir rápidamente para estabilizar al paciente antes de llegar al hospital.





Tu colaboración es fundamental para que los servicios de emergencia puedan realizar su trabajo de manera efectiva y oportuna. Recuerda que en situaciones de urgencia o emergencia, cada segundo cuenta. Mantén la calma, sigue los pasos mencionados, y sobre todo, ten presente que ayudar a facilitar la labor de los profesionales puede salvar vidas.



**Guadalupe
Lara Guerrero**

TAMP - Auxiliar en
Enfermería

Sígueme



Sígueme



Radiante



6 TIPS PARA ACLARAR AXILAS, CODOS Y RODILLAS



1

Frota limón:

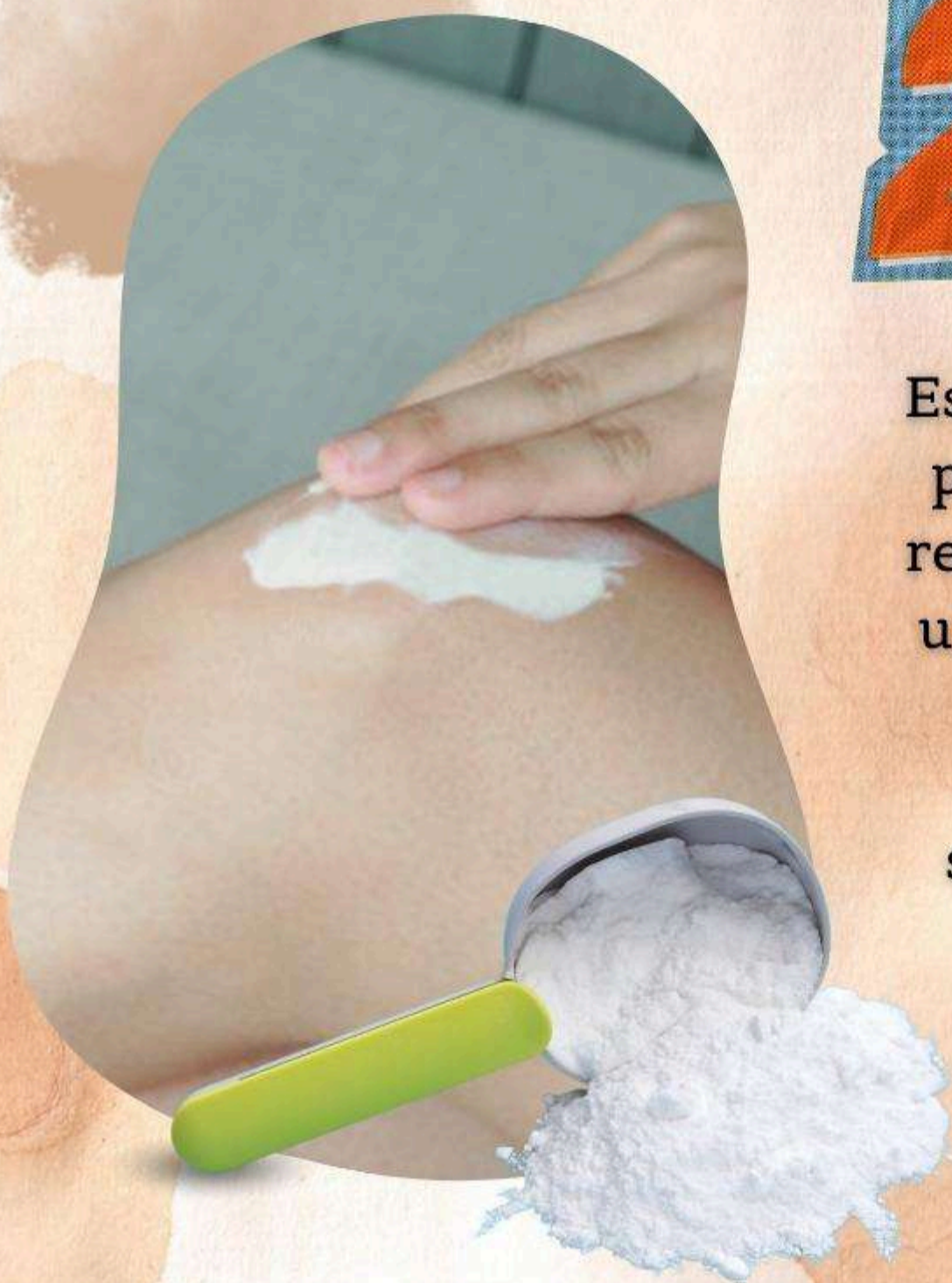
De acuerdo con la Purdue University, el jugo de limón es conocido por ser un gran removedor de manchas. Corta un limón en rodajas y frótalas sobre la piel. Deja que el jugo actúe durante 30 minutos y enjuaga con agua tibia. Repite después de cada baño. Al final, aplica una crema hidratante para evitar la resequedad.



2

Bicarbonato de sodio:

Este ingrediente es muy eficaz para la limpieza de la piel y la reducción de manchas. Agrega una cucharada de bicarbonato en un poco de leche para formar una pasta. Aplícala sobre rodillas, codos y axilas, y frota en movimientos circulares. Repite la acción cada dos días.



3

Cúrcuma:

Mezcla un poco de este polvo con leche y miel para hacer una pasta. Aplícala en las zonas oscuras y déjala reposar 20 minutos. Frota durante dos minutos y enjuaga con agua tibia.



4

Aceite de oliva:

Por sus propiedades blanqueadoras naturales, el aceite de oliva te ayudará a eliminar las manchas mientras suaviza tu piel. Mezcla cantidades iguales de aceite y azúcar hasta formar una pasta espesa. Aplícala en rodillas y codos, y frota durante cinco minutos. Lava con agua y jabón neutro.



5

Aloe vera:

Por sus propiedades astringentes y humectantes, el aloe vera hidrata la piel y evita la sequedad. Toma una hoja de sábila, retira el gel que se encuentra en su interior, aplícalo en las rodillas, codos y axilas, deja reposar media hora, y después enjuaga.



6

Vinagre y yogur:

Al unir estos dos ingredientes, creas una mezcla blanqueadora e hidratante. Aplícala en rodillas, codos y axilas con movimientos circulares durante dos minutos y enjuaga.

El objetivo de cada uno de estos tratamientos es eliminar las células muertas de las zonas afectadas y humectar la piel. Si tu problema es más severo o notas algún cambio desagradable en la dermis, lo mejor es consultar al dermatólogo para llevar un tratamiento profesional.



**Valeria
Quintana**

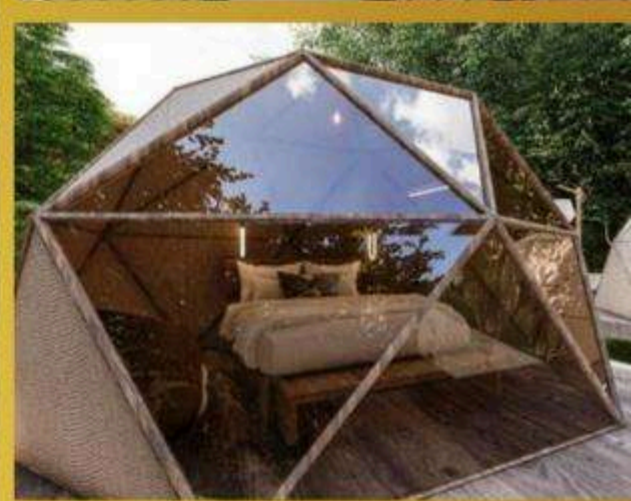
Estilista

Sígueme



ALDEA YAAKUN

— THE JUNGLE EXPERIENCE —



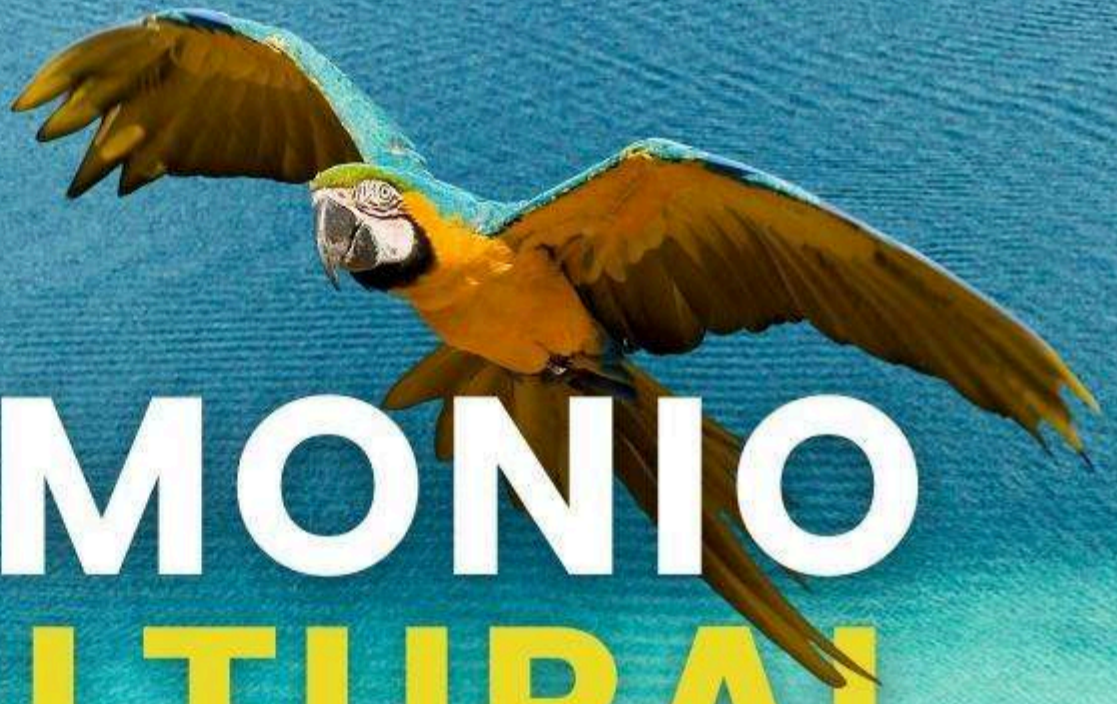
Aldea Yaakun es el desarrollo ecoturístico que te brinda la oportunidad de invertir en la Riviera Maya, destino favorito a nivel nacional e internacional. Te ofrece lotes de 450m², caseta de seguridad, ciclovía, zonas comerciales, restaurantes, gimnasio al aire libre, alberca, áreas deportivas y 2 hermosos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



PATRIMONIO BIOCULTURAL

La biodiversidad, conocida como la variedad de la vida, se extiende a lo largo de todo el mundo. Sin embargo, en ciertos espacios adquiere mayor relevancia debido a una mayor diversidad biológica.

Territorios como Colombia, China, Perú, Malasia, Ecuador, Madagascar, Indonesia, India, Australia, Zaire, Brasil y México son reconocidos como megadiversos. Su megadiversidad está determinada por su ubicación geográfica, la diversidad de sus paisajes, la extensión de su territorio, la historia evolutiva y también por el desarrollo cultural en esos territorios.






Como pueden ver, los aspectos físicos del territorio determinan la abundancia de la variedad de vida, pero además influye el factor humano a través de la cultura. Al respecto, la cultura permite domesticar especies (como comentamos en el artículo anterior al hablar sobre la milpa) y ha conservado en mayor medida la riqueza natural de estos lugares.

Podemos considerar que todas las sociedades están caracterizadas por una cultura peculiar y única, basada en aspectos espirituales y en los conocimientos que poseen respecto a las artes dentro de un grupo social determinado. También incluye los modos de vida, las relaciones sociales, los valores, las creencias y las tradiciones que resguardan.

De acuerdo con lo anterior, también existe la diversidad cultural, considerada vasta en territorios como Papúa Nueva Guinea, Nigeria, Camerún, Indonesia, India, Australia, Zaire, Brasil y México.

Ahora es más sencillo apreciar que algunos países coinciden en estar enlistados en ambas diversidades, la biológica y la cultural. En estos importantes espacios, donde coexisten la biodiversidad y la diversidad cultural, se les conoce como territorios de diversidad biocultural.

A photograph of a man in a rural setting, likely a farmer or laborer. He is shirtless, wearing dark shorts and a blue cloth draped around his waist. He carries a long wooden pole across his shoulders, with two large bundles of palm fronds or similar vegetation hanging from it. He wears a traditional conical hat made of woven palm leaves. The background is a lush, green field with tall grasses and palm trees, suggesting a tropical or subtropical environment. The lighting is bright, creating a hazy, sun-drenched atmosphere.

La diversidad biocultural ha sido posible debido a la manera en la que las sociedades en estos territorios han aprendido a apropiarse de elementos de la naturaleza, coexistiendo con ella a través de su cultura particular, pero sin sobreexplotar el uso y aprovechamiento de su entorno natural.

La diversidad biocultural se conserva hoy en día pese a que los grupos sociales y los sistemas naturales han cambiado. Esto nos permite apreciar que una relación respetuosa con la madre naturaleza también hace viable la vida de las personas que comparten una cosmovisión común donde ella es respetada.

Estas experiencias de uso consciente de sistemas naturales, la manera de domesticar las especies y adaptar dichos sistemas a sus modos de vida, así como los conocimientos que se heredan a las siguientes generaciones, quienes en su momento se guiarán por la misma cosmovisión, han permitido constituir el patrimonio biocultural de los pueblos, sobre todo de los pueblos indígenas, quienes conservan estos procesos y conocimientos.





Al respecto, me he preguntado sobre la relevancia de este tema. Es decir, ¿qué pasaría con nuestro planeta si no existiera el patrimonio biocultural de los pueblos? Lo que me lleva a concluir que, desgraciadamente, perderíamos la esencia de los paisajes que nos rodean, las especies que nos alimentan. También se perderían los vastos conocimientos de aquellos que aprendieron de la madre naturaleza, y no se podría enseñar a las generaciones cómo utilizar los elementos naturales de tal manera que se logre la resiliencia de los mismos. En fin, sería un mundo sombrío, sin culturas ni territorios, que le dan sustento no solo a la vida de las comunidades, sino que también dan vida al planeta.



Fátima
Lodoza

Economista y
Docente
Universitaria

Escíbeme





UNIC
UNIVERSIDAD
INTEGRAL DE ESTUDIOS SUPERIORES

DURACIÓN
3 años

LICENCIATURA EN CINE Y EDICIÓN DIGITAL DE VIDEO

RVOE SEP FEDERAL 20232674

Especialízate en:



Preproducción, producción y postproducción



Comunicación audiovisual



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



Gestión de proyectos cinematográficos



¿Por qué estudiar con nosotros?

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



¡INSCRÍBETE!



MIRA EL VIDEO PROMOCIONAL



Encantos Contrastantes del Lejano Oriente

Japón & Corea

Japón y Corea del Sur, dos naciones ubicadas en el corazón del Lejano Oriente, poseen una riqueza cultural y una historia milenaria que, a lo largo de los siglos, han evolucionado hacia un fascinante equilibrio entre tradición y modernidad. Aunque comparten raíces culturales y una geografía cercana, cada uno de estos países ha desarrollado una identidad única y vibrante, donde lo antiguo coexiste armoniosamente con lo ultramoderno. Desde los templos serenos y jardines zen de Japón hasta los palacios históricos y los rascacielos futuristas de Corea del Sur, este artículo te llevará en un viaje a través de los encantos contrastantes de estas dos joyas asiáticas, explorando sus costumbres, su gastronomía, su arquitectura y sus festividades. Prepárate para descubrir datos curiosos y aspectos poco conocidos que hacen de Japón y Corea del Sur destinos inigualables y llenos de sorpresas.



Japón



Cultura Ancestral y Modernidad

En Japón, la coexistencia entre lo antiguo y lo moderno se manifiesta de manera única y fascinante. En ciudades como Kioto, los templos históricos, con sus techos de tejas y jardines zen, transportan a los visitantes a un pasado lleno de serenidad y espiritualidad. Sin embargo, a solo unas horas, Tokio ofrece un contraste impresionante con sus rascacielos futuristas, luces de neón y tecnología de vanguardia, donde la modernidad parece desafiar constantemente los límites del posible. Este equilibrio entre tradición y progreso es lo que define la esencia del Japón contemporáneo, un país donde el pasado y el futuro conviven en perfecta armonía.



Omotenashi

La hospitalidad japonesa es legendaria, con un enfoque en anticipar y satisfacer todas las necesidades del huésped.



Cruce de Shibuya

En Tokio, hasta 3,000 personas cruzan a la vez en el famoso cruce peatonal de Shibuya, creando un espectáculo visual único.



Shinkansen

Los trenes bala japoneses son increíblemente puntuales, con retrasos promedio medidos en segundos.

Kintsugi

Japón repara la cerámica rota con oro en un arte llamado kintsugi, celebrando la belleza de las imperfecciones.



Calles sin nombre

Muchas calles en Japón no tienen nombre; las direcciones se basan en números de bloques y edificios.





Corea



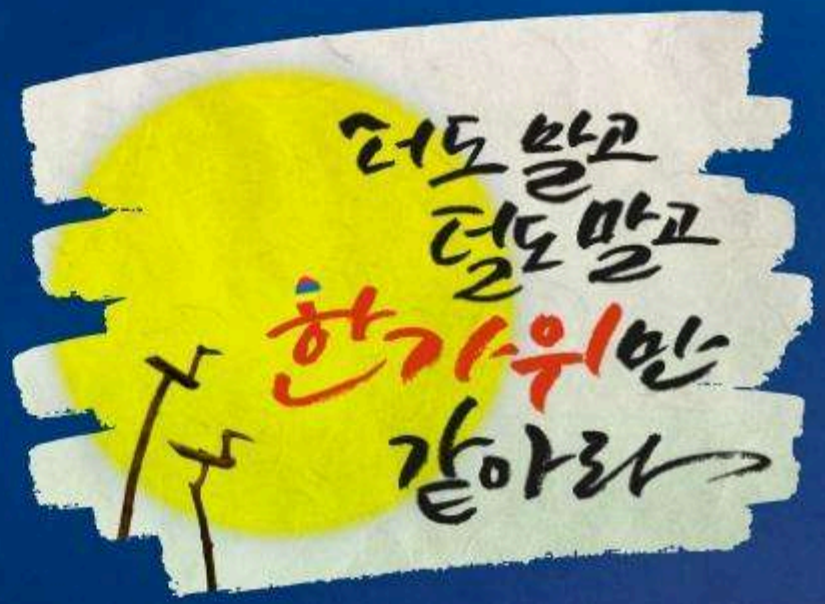
Innovación y Tradición en Calma

Corea del Sur, un país que ha surgido como una potencia cultural y tecnológica en las últimas décadas, es un fascinante crisol donde la tradición y la innovación coexisten en perfecta armonía. Desde los antiguos palacios de la dinastía Joseon hasta los vibrantes distritos de Seúl, donde la tecnología de vanguardia y la cultura pop global prosperan, Corea del Sur ofrece a sus visitantes una experiencia única que combina lo mejor de ambos mundos. Un país que ha logrado mantener vivas sus raíces ancestrales mientras lidera el camino hacia el futuro.



Hangeul

El alfabeto coreano, creado en el siglo XV, es famoso por su facilidad de aprendizaje.



PC Bangs

Son cibercafés muy populares en Corea, los cuales están abiertos 24/7, para jugar videojuegos.

K-pop

Corea del Sur es la cuna del K-pop, un fenómeno global que ha llevado a sus ídolos musicales a todo el mundo.



Chimaek

El chimaek es una popular combinación coreana de pollo frito (chicken) y cerveza (maekju), ideal para disfrutar en grupo.

Cultura del respeto

En Corea, es costumbre saludar con una inclinación de cabeza como muestra de respeto.



Japón y Corea del Sur son verdaderos tesoros del Lejano Oriente, donde lo antiguo y lo moderno se entrelazan para crear destinos únicos e inolvidables. Cada rincón de estos países ofrece una ventana a mundos llenos de historia, innovación, cultura y belleza. Desde los tranquilos templos y palacios hasta las vibrantes ciudades llenas de vida y tecnología, ambos lugares cautivan y sorprenden a cada paso. Si bien hemos explorado algunos aspectos fascinantes de estos destinos, te invitamos a sumergirte aún más en su magia a través de los videos adjuntos, donde podrás disfrutar de imágenes impresionantes que capturan la esencia de Japón y Corea del Sur en todo su esplendor.



Japón

Corea



¿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



Emoción Arte



DOLORES NO SE AHOGA



Escucha el
Playlist de
DOLORES



Escucha mi Playlist

PLAY

Spotify

Ella es DOLORES

Felicidades!!!

Felicidades!!!

Felicidades!!!

¡Me voy
a volver
LOCA!



Escucha mi Playlist

PLAY

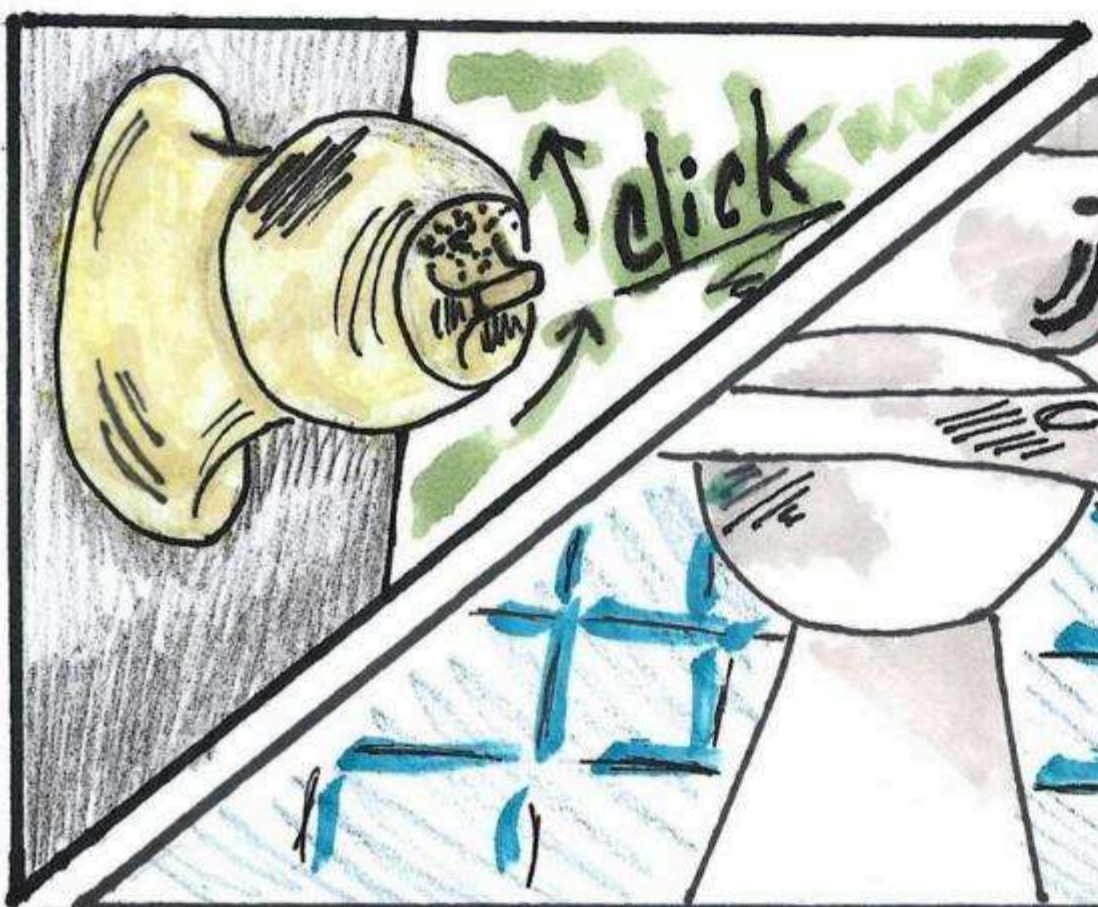
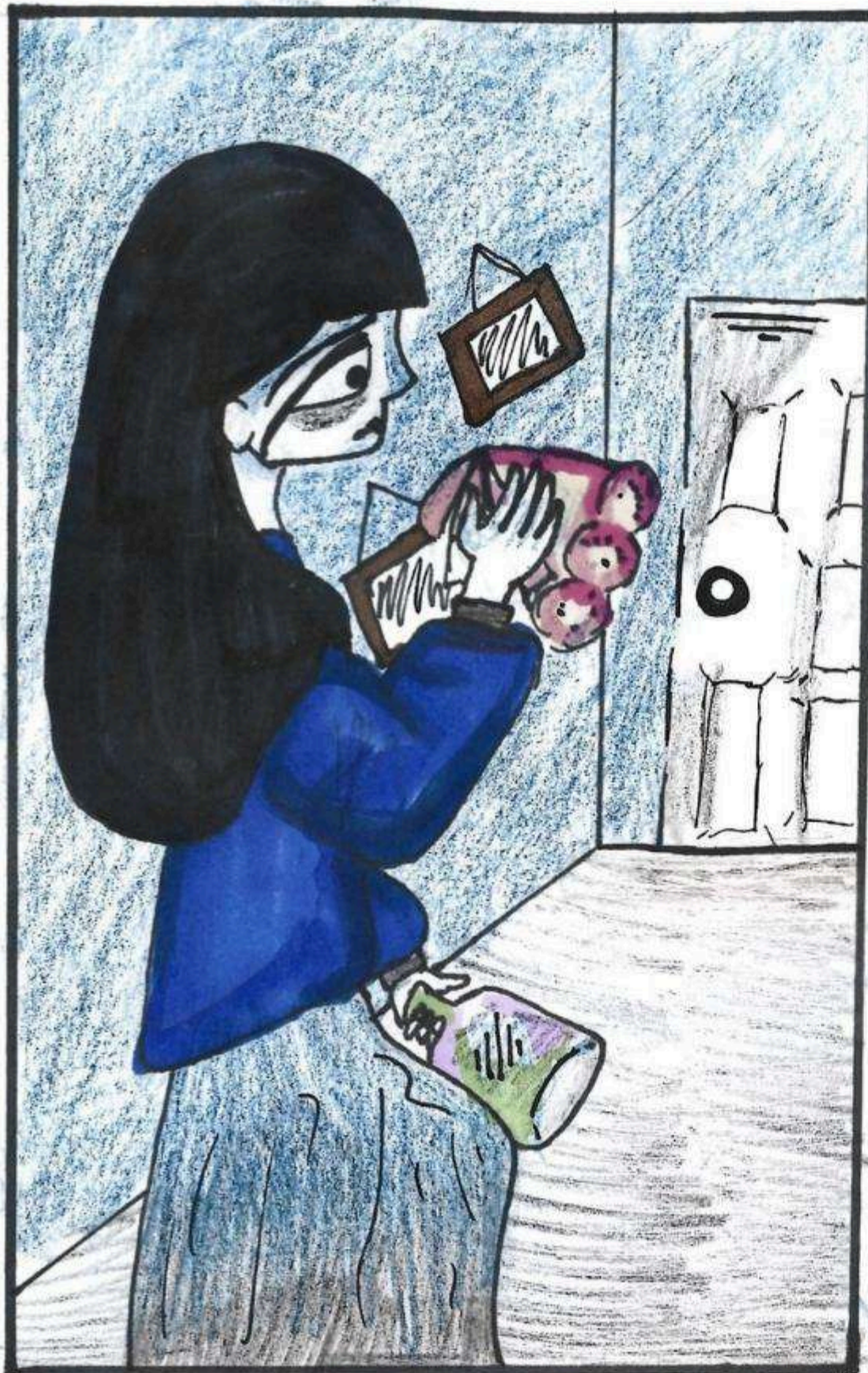


Disculpen, iré por algo para limpiar



Escucha mi Playlist

PLAY



Escucha mi Playlist

PLAY





**Vale
Ramírez**
Artista Plástico

Sígueme



Consciente



Hablando de la Energía de Nuestro Sistema Familiar

**¿Sabes lo Importante que es
Tomar la Energía de los Padres
en Constelaciones Familiares?**

En el contexto de las constelaciones familiares, una de las enseñanzas más profundas es la importancia de tomar la energía de ambos padres, el padre y la madre, para vivir una vida plena y equilibrada. A continuación, te detallo las características energéticas que nos brinda cada uno de ellos.



¿Por qué reconocer la energía de **Mamá?**

La energía de la madre es crucial para la formación de una base emocional sana en el desarrollo de tu vida. Aceptar y honrar esta energía nos permite estar en armonía con nuestro origen.



El Origen de la Vida:

Mamá es vista como la puerta a la vida. Tomar su energía significa aceptar y honrar el hecho de que ella nos ha dado la vida, sin importar las circunstancias de nuestra relación.

Amor Incondicional y Nutrición Emocional:

Mamá es nuestra primera fuente de amor, esencial para el desarrollo de nuestra seguridad emocional y autoestima. Su cuidado y protección se reflejan en nuestra capacidad para cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.

Confianza en la Vida:

A través de la conexión con mamá desarrollamos confianza en nosotros mismos y en la vida en general. Esta energía es fundamental para nuestro sentido de identidad, ayudándonos a sentirnos conectados y arraigados.

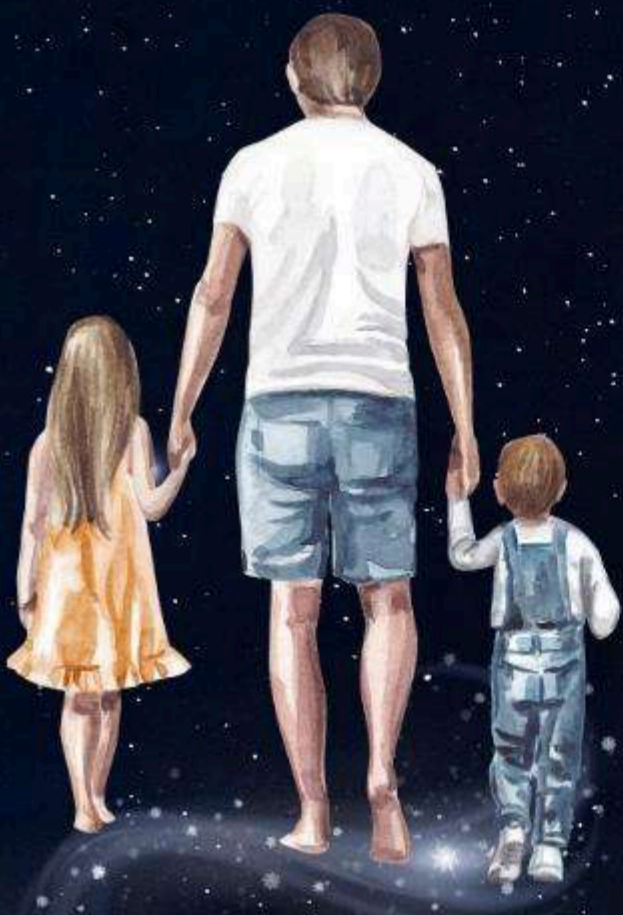


Creatividad y Conexión con la Abundancia:

Al tomar su energía, accedemos a nuestro potencial creativo y a la capacidad de crear una vida rica y plena. Mamá representa la abundancia de la vida, lo que se traduce en la capacidad de atraer prosperidad.

Aceptación y Reconciliación:

Aceptar a mamá con sus virtudes y defectos nos apoya para reconciliar cualquier conflicto o herida, permitiendo que la energía fluya libremente y nos lleve a avanzar con mayor libertad y paz.



¿Por qué reconocer la energía de Papá?

El padre simboliza la conexión con el mundo exterior, la estructura, el orden, y la dirección en la vida. Su energía está relacionada con nuestra capacidad de avanzar, tomar decisiones, y establecer metas.

Dirección y Propósito:

La energía de papá nos conecta con la capacidad de encontrar dirección y propósito en la vida, estableciendo metas claras y avanzando con confianza.

Conexión con el Mundo Exterior:

Mientras que mamá nos conecta con la vida y el amor, papá nos conecta con el mundo exterior y nuestra capacidad de actuar en él, apoyándonos para enfrentar desafíos con determinación y coraje.

Autoridad y Disciplina:

La energía de papá se relaciona con la autoridad interna y la disciplina, ayudándonos a respetar las reglas, establecer límites saludables, y desarrollar un sentido de responsabilidad.

Capacidad de Actuar y Manifestar:

La energía de papá está vinculada a nuestra capacidad de actuar y hacer realidad nuestros proyectos y deseos, convirtiendo nuestras ideas en acción.

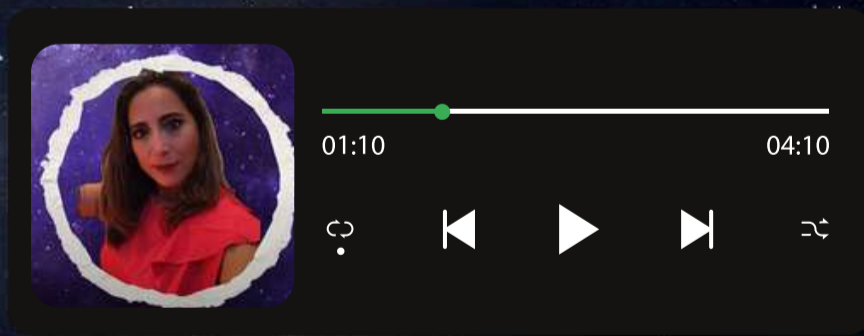
Relación con la Autoridad:

Nuestra relación con las figuras de autoridad en la vida está influenciada por la energía de papá, ayudándonos a desarrollar una relación saludable con la autoridad.



¡Comienza tu proceso para reconocer tu sistema!

Integrar ambas energías es crucial para la sanación y el crecimiento personal, ya que equilibran y enriquecen nuestra vida, permitiendo amor, seguridad, y acción hacia una vida armoniosa.



Paola Solis

¡Comienza tu proceso para reconocer tu sistema!



**Paola
Solis**

Facilitadora
de Conciencia

Sígueme



Sígueme



HAZ CRECER TU DINERO EN

CANCÚN

RENTA DE LOCALES

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



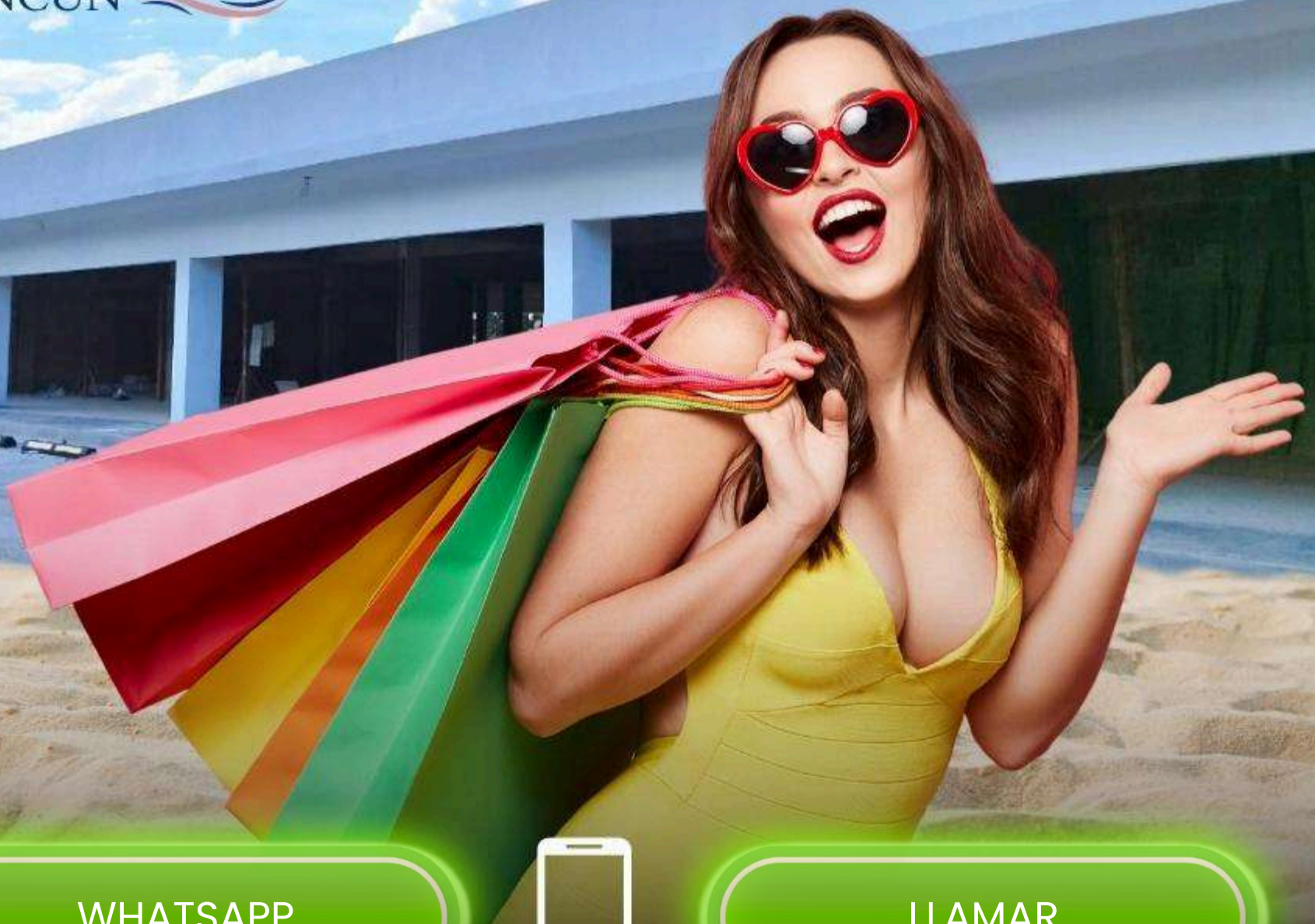
VER UBICACIÓN



Ideal para
franquicias y
cadenas

PUNTA LAK'IN

CANCÚN



WHATSAPP



LLAMAR



BIOHACK 90

Biohacking y Epigenética

¿Qué es el Biohacking y por qué está revolucionando la alimentación?

La filosofía del biohacking reside en la creencia de que es posible "hackear" el cuerpo humano para aumentar la productividad, alargando nuestra esperanza de vida. Se trata de una nueva tendencia en alimentación cuya base se centra en técnicas de ayuno, enfocadas en la pérdida de peso y, principalmente, en el aumento de la productividad.





¿Qué es BIOHACK 90?

BIOHACK 90 inició como una red de apoyo familiar, donde los resultados y el alcance fueron tan beneficiosos que más personas se interesaron en la visión, hasta llegar al punto de crear todo un sistema de seguimiento y apoyo. El proyecto consiste en un reto de 90 días en el que se abordan temas como:

Conexión con la Naturaleza

Pasar tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza para reducir el estrés y mejorar el bienestar mental.

Actividad Física Natural

Realizar ejercicios que imitan los movimientos naturales del cuerpo, como caminar, correr, trepar y levantar pesos, en lugar de depender exclusivamente de los gimnasios y máquinas.

Sueño y Ritmos Circadianos

Alinear los patrones de sueño con los ciclos naturales de luz y oscuridad, evitando la exposición a la luz artificial en las horas nocturnas.



Manejo del Estrés

Practicar técnicas ancestrales de relajación y meditación, como la meditación, el yoga y la respiración consciente.

Uso de Tecnologías Naturales

Incorporar prácticas como la hidroterapia, la termoterapia y la crioterapia, que se basan en principios naturales para la recuperación y el bienestar.



FUNDADORES

BRANDON
ALONSO
SUSTAITA

OSCAR JAZAEL
DOMINGUEZ
LOZADA

Visítanos



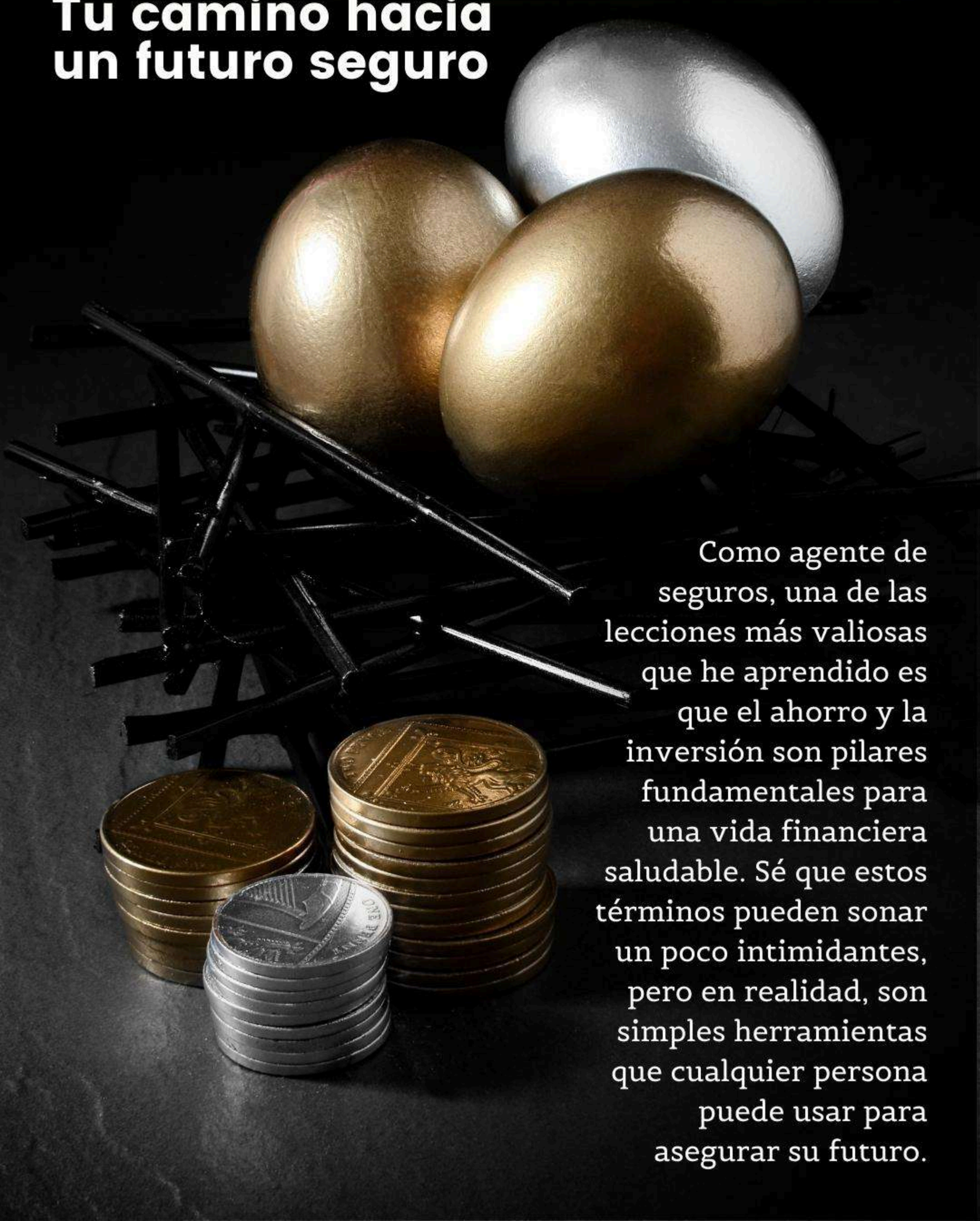
Síguenos





EL PODER DEL AHORRO E INVERSIÓN

**Tu camino hacia
un futuro seguro**



Como agente de seguros, una de las lecciones más valiosas que he aprendido es que el ahorro y la inversión son pilares fundamentales para una vida financiera saludable. Sé que estos términos pueden sonar un poco intimidantes, pero en realidad, son simples herramientas que cualquier persona puede usar para asegurar su futuro.

¿Por qué es importante ahorrar?

El ahorro es como tener un paraguas en un día nublado. No sabemos cuándo lloverá, pero estamos preparados para cuando suceda. Ahorrar es apartar una parte de nuestros ingresos para pagarnos a nosotros primero, para emergencias, para metas a corto plazo, para poder invertir, para poder aprovechar oportunidades o simplemente para sentirnos más seguros financieramente.

¿Y qué hay de invertir?

La inversión, por otro lado, es como plantar un árbol. Al principio, puede que no veas grandes resultados, pero con el tiempo, ese árbol crece y da frutos. Cuando inviertes, tu dinero trabaja para ti, generando más a lo largo del tiempo. Es una manera inteligente de aumentar tus ahorros sin tener que hacer un esfuerzo extra.



¿Cómo empezar?

- **Establece un fondo de emergencia.** Lo primero es asegurarte de tener un colchón para imprevistos. Una buena meta es ahorrar de 3 a 6 meses de tus gastos mensuales.
- **Define tus metas.** ¿Quieres ahorrar para una casa, la educación de tus hijos o tu retiro? Tener un objetivo claro te motivará a seguir ahorrando e invirtiendo.
- **Diversifica tus inversiones.** No pongas todos tus huevos en una sola canasta. Consulta con un asesor sobre opciones como fondos de inversión, seguros con ahorro y planes de retiro que se adapten a tu perfil.



Ahorrar e invertir no es solo para los expertos en finanzas. Es para todos aquellos que desean tomar el control de su futuro. Como agente de seguros, mi trabajo es ayudarte a encontrar las mejores herramientas para hacerlo de manera segura y efectiva. ¡Empieza hoy y tu yo del futuro te lo agradecerá!

Recuerda, el mejor momento para asegurar tu futuro es hoy; con ahorro e inversión, estás construyendo la tranquilidad de mañana.



Lizbeth Gutiérrez.

Agente de Seguros



Liz
Gutiérrez

Asesor Financiero

Sígueme



Sígueme





MODO FASHION

ROPA DIVINA PARA QUE TE ENAMORES DE TI

by

Edith López



En Modo Fashion, rompemos estereotipos sobre cuerpos y tallas. La moda es para todas, y por eso nuestras fotos muestran a mujeres reales. Nosotros te ayudamos a lucir linda con el outfit perfecto, pero verte increíble depende solo de tu actitud.





Amor propio a través del **autoconocimiento** y la **autocompasión**

Hoy en día, es muy importante hablar del desarrollo personal, el cual no es posible sin una autoestima sólida, basada en el autoconocimiento y la autocompasión.

Autoestima

Valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.



Autoconocimiento

Conocernos profundamente a nosotros mismos, sabiendo entender nuestras emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto.



Autocompasión

Tratarse a uno mismo con respeto y amabilidad, sin mortificarse, sin autoexigencias excesivas ni autocastigarse por los errores.



Este enfoque es esencial porque nuestras vidas están marcadas por ciclos emocionales que duran aproximadamente cinco años. Durante estos ciclos, es crucial que nuestro crecimiento cronológico, emocional y nuestra madurez avancen de manera equilibrada. Por ello, dedicarnos tiempo de calidad a nosotros mismos, observarnos y conocernos diariamente, es clave para cultivar el amor propio y la aceptación personal.

Las emociones juegan un papel fundamental en el mantenimiento de una autoestima saludable. Estas son reacciones fisiológicas momentáneas desencadenadas por experiencias o vivencias específicas. Se manifiestan de manera única en cada individuo a través de pensamientos, sensaciones y conductas. Aunque las emociones son pasajeras, nos proporcionan una ventana para expresar lo que ocurre en nuestro interior y nos brindan la oportunidad de desarrollar habilidades personales, tales como la comunicación efectiva, la toma de decisiones y la resolución de conflictos.



Recibe tu emoción, permítete sentirla.

Canaliza tu emoción, por ejemplo: la alegría agradeciendo el momento que pasaste, la tristeza con llanto, el enojo con gritos o escribiendo y rompiendo la hoja, el miedo confrontándolo.



Estabiliza tu respiración con ejercicios respiratorios.

Piensa el motivo real por el cual tuviste esa emoción

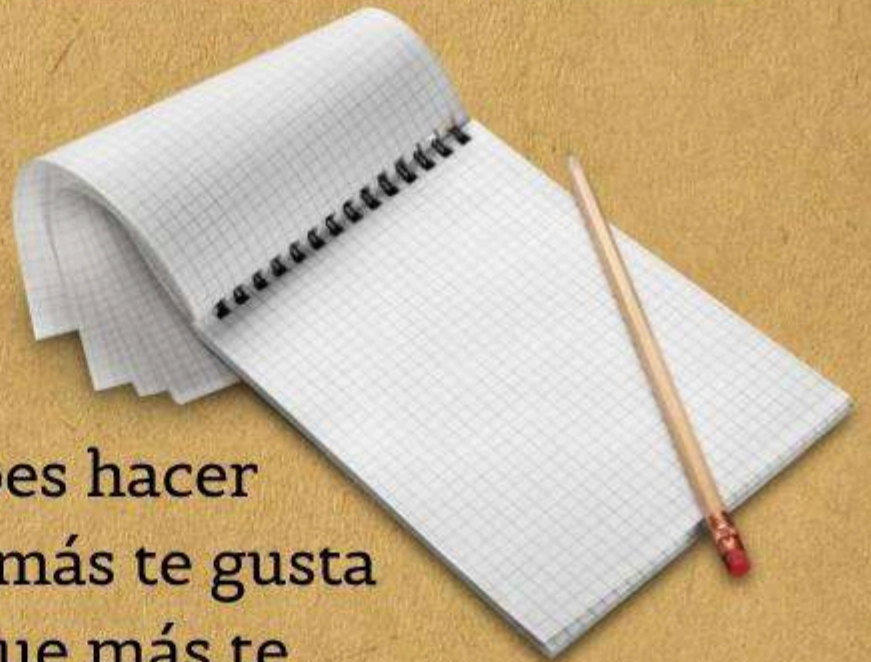


Busca una solución a la emoción

Te comparto actividades que ayudarán a trabajar tu autoconocimiento y autocompasión

ACTIVIDAD N° 3: ¿Quién soy?

Realiza una breve descripción de quién eres según tu propia perspectiva. Menciona, por ejemplo: qué haces bien, qué sabes hacer solo(a), cuáles son las cosas que más te gusta hacer, tus cosas favoritas, y lo que más te agrada de otras personas.



ACTIVIDAD N° 4: "Mi Árbol"

Dibuja tu árbol indicando en las raíces quiénes son las personas importantes para ti, en el tronco tus cualidades personales, en las ramas tus dificultades, y en los frutos y hojas tus éxitos y logros.

ACTIVIDAD N° 5: "Amor Propio"

Escribe mensajes positivos para tí mismo y pégalos por toda tu casa, para que siempre te recuerden la hermosa persona que eres.



ACTIVIDAD N° 6: "Sé consciente"

Toma consciencia de tus emociones. Crea un cuadro con las emociones que sientes diariamente; esto te ayudará a canalizar y gestionar aquellas que no te gusta experimentar.

¿Qué emoción siento?

¿Quién me la provoca?

¿Por qué se genera?



Faby
Hernández

Psicóloga

Sígueme



Sígueme



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.

Namaste



5 cosas que cambiaron en mi vida cuando empecé a practicar yoga

Desde que comencé a practicar yoga, mi manera de vivir y percibir la vida ha cambiado profundamente. Lo que empezó como una simple actividad física se ha convertido en una herramienta poderosa para encontrar equilibrio y bienestar en todas las áreas de mi vida. A continuación, quiero compartir algunos de los beneficios y transformaciones que he experimentado gracias a esta práctica.



Consejos para llevar a cabo una práctica eficaz de Yoga.



1.- Adiós a los ataques de ansiedad:

El yoga llegó a mi vida en un momento crítico, cuando la ansiedad y los ataques de pánico dominaban mi día a día. A través de la respiración consciente y el movimiento, fui encontrando un espacio de calma y estabilidad que antes me parecía imposible. Poco a poco, el yoga se convirtió en mi refugio, ayudándome a recuperar el control sobre mis pensamientos y emociones.

2.- Fluir

El yoga me enseñó a soltar el control y a confiar en el proceso. Antes, solía ser una persona muy controladora, siempre intentando tener todo bajo control. Con el tiempo, a través de la práctica, aprendí a fluir con lo que la vida trae, a aceptar lo que no puedo cambiar y a dejar de aferrarme a expectativas rígidas. Aprendí que el verdadero equilibrio está en adaptarse con flexibilidad.



3.- Disciplina

El yoga me ayudó a desarrollar una disciplina que antes me costaba mantener. Al comprometerme con la práctica diaria, aprendí a ser constante, paciente y a valorar el esfuerzo sostenido. Con el tiempo, esa disciplina en la esterilla se trasladó a otras áreas de mi vida, enseñándome la importancia de la perseverancia y el autocuidado.



4.- Encontrar un propósito

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.



5.- Eliminar el dolor físico

El yoga me ayudó a liberarme de dolores crónicos que llevé conmigo durante años. A través de estiramientos, fortalecimiento y una mayor conciencia corporal, pude reducir tensiones acumuladas y mejorar mi postura. Con el tiempo, esos dolores constantes desaparecieron, devolviéndome una sensación de bienestar físico que había perdido.



Brenda Soriano

Instructora de Yoga

Sígueme



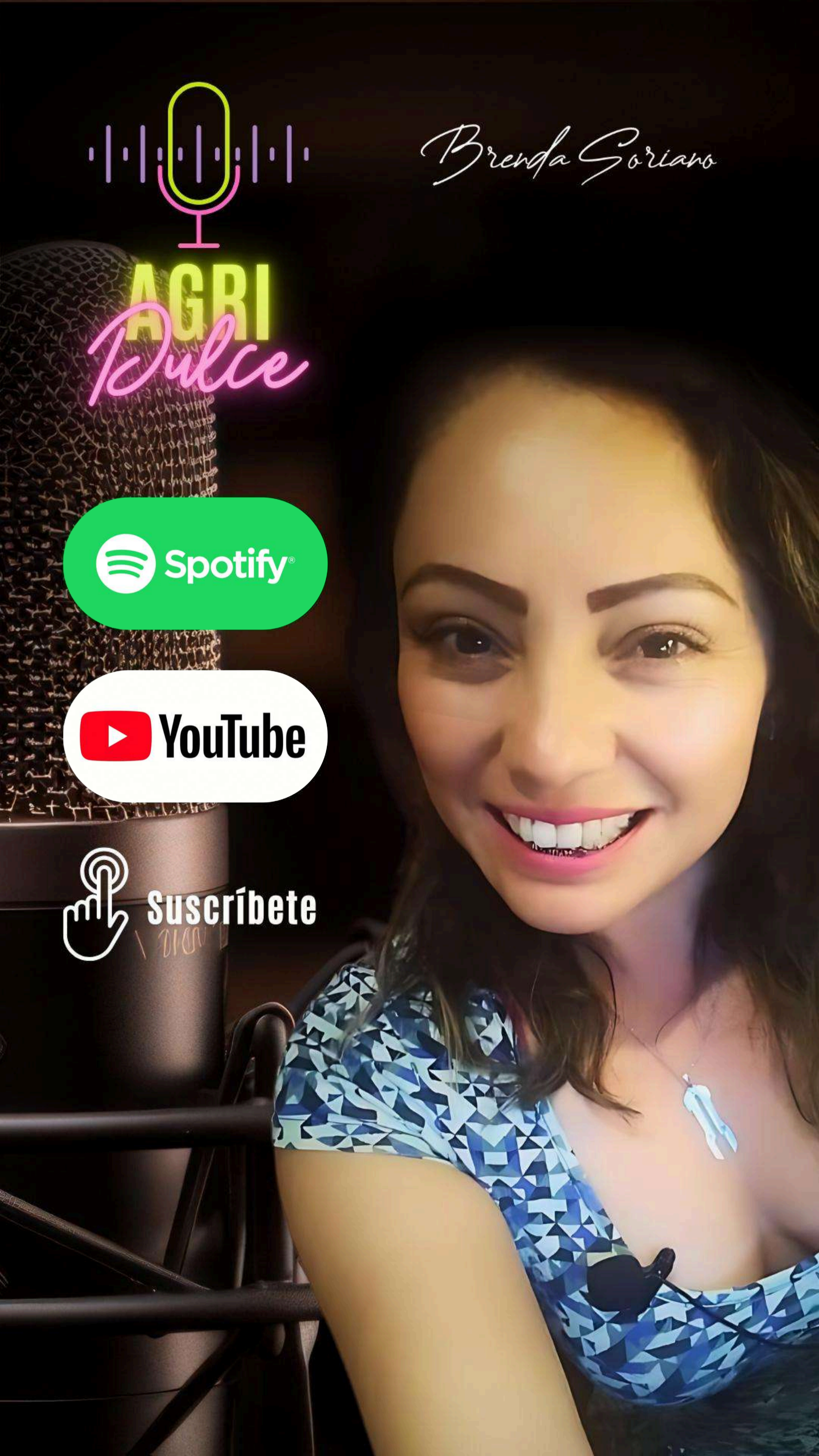
Sígueme



Brenda Soriano



AGRI
Dulce





Mito

VS!

Realidad

Reflexología: Para tu Bienestar

¿Tienes idea de qué es la Reflexología o en qué consiste? En tu sección favorita, Bienestar, te platicaremos sobre esta fascinante práctica.

¿Qué es la Reflexología?

La Reflexología, o Reflexoterapia, es una técnica que se basa en la idea de que todo el sistema nervioso está reflejado en ciertos puntos específicos del cuerpo. Al aplicar diferentes cantidades de presión en estos puntos, se busca aliviar el dolor y otros síntomas en los diferentes órganos del cuerpo. ¡Interesante, ¿verdad?!



Mito



Solo las manos y los pies son zonas de reflejo

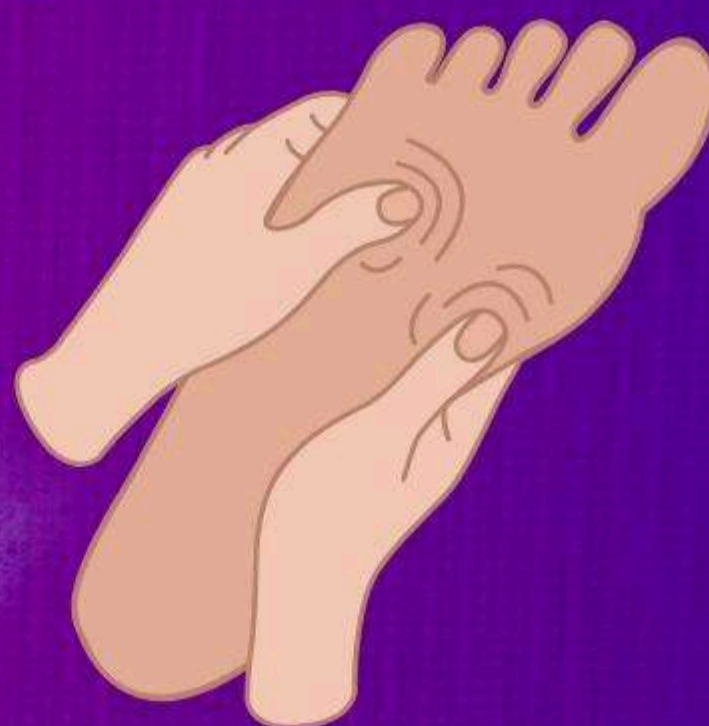
Aunque es cierto que las manos y los pies son los principales puntos de trabajo en Reflexología, también existen zonas reflejas en la cara (Reflexología Facial) y las orejas (Reflexología Auricular).



Mito

La Reflexología solo es parte de una terapia de relajación

Aunque esta técnica es excelente para relajar la mente y el cuerpo, sus beneficios van mucho más allá. También ayuda a eliminar el estrés y las toxinas, alivia dolores musculares, estimula la circulación linfática y potencia el sistema inmunológico.



Realidad



Produce un efecto analgésico

Una investigación de la Universidad de Portsmouth, en Reino Unido, demostró que las personas que usan la Reflexología sienten hasta un 40% menos de dolor y tienen una resistencia al dolor un 45% superior en comparación con quienes no la usan. ¡Quién lo imaginaría!



Mito

Está contraindicado durante el embarazo



Al contrario de lo que muchos creen, la Reflexología no está contraindicada durante el embarazo. De hecho, se recomienda masajear las zonas de reflejo durante las semanas de gestación, ya que ayuda a combatir la hipertensión, estimula el flujo sanguíneo (sobre todo en las piernas, aliviando la sensación de pesadez) y alivia dolencias comunes en este periodo.



Realidad

La Reflexoterapia puede aplicarse a cualquier edad

La Reflexoterapia es recomendable para todas las edades, desde bebés hasta adultos mayores. Siempre es importante ajustar la presión según la persona. Incluso a los bebés les puede ayudar a aliviar cólicos, calmar el llanto y mejorar la calidad del sueño.



Dato Curioso:

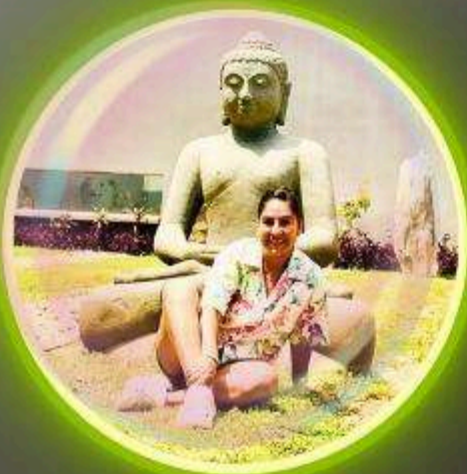
Hoy en día, la Reflexología forma parte del conjunto de Medicina Complementaria y Alternativa (MCA), según la OMS.



Conclusión:

La Reflexología es una experiencia relajante, segura, y saludable. No es invasora, ayuda a equilibrar el nivel energético corporal y estimula al organismo en sus procesos de curación. Es una forma moderna y a la vez muy antigua de mejorar la calidad de vida, ¡y está a tu alcance!

Soy Pao Miranda, y te invitamos a consentirte con nuestras especialistas en una sesión de Reflexología en nuestro Studio de Belleza y Salud, dedicado a hacerte sentir... Siempre será un placer atenderte y contribuir a tu Bienestar.



**Pao
Miranda**

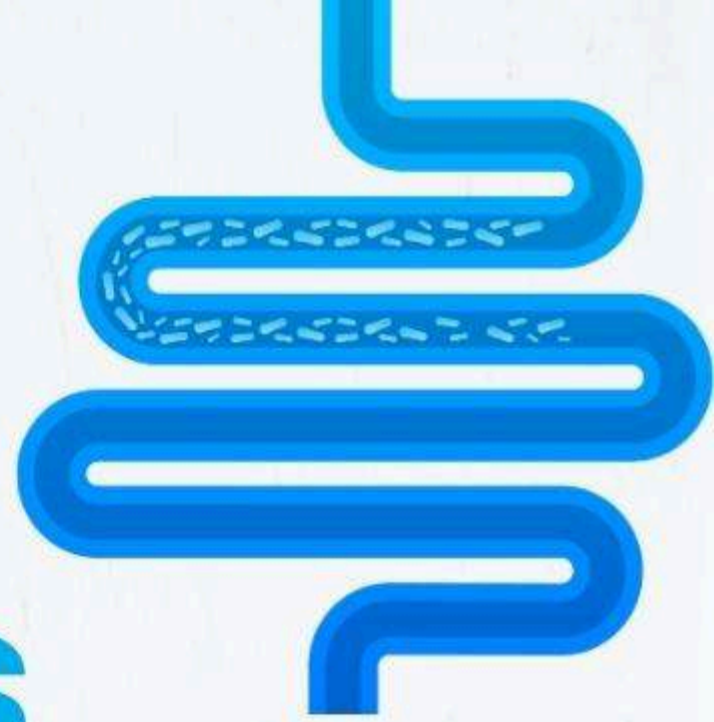
Directora de
UNIKA Studio de
Belleza y Salud

Sígueme

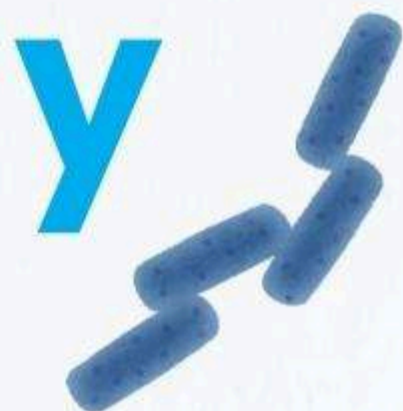


Sígueme



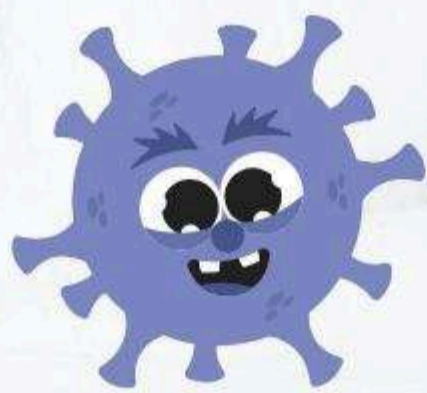


Alimentos Probióticos y Prebióticos



Los alimentos probióticos y prebióticos son esenciales para mantener una microbiota intestinal saludable y, por ende, para promover una mejor salud general.

La salud intestinal es fundamental para el bienestar general del cuerpo humano. Nuestro intestino no solo es responsable de la digestión y absorción de nutrientes, sino que también juega un papel crucial en la función inmunológica y en el equilibrio de muchas otras funciones corporales.





Los alimentos probióticos y prebióticos han ganado popularidad como herramientas indispensables para mejorar la salud intestinal. Su consumo regular puede proporcionar múltiples beneficios, tales como:

Mejoran la digestión:

Los probióticos ayudan a descomponer los alimentos, facilitando la digestión y absorción de nutrientes.



Refuerzan el sistema inmunológico:

Una microbiota equilibrada fortalece el sistema inmunológico.



Previenen trastornos digestivos:

Condiciones como el síndrome de intestino irritable pueden mejorar con una dieta rica en probióticos y prebióticos, que ayudan a regular el tránsito intestinal y reducir la inflamación.

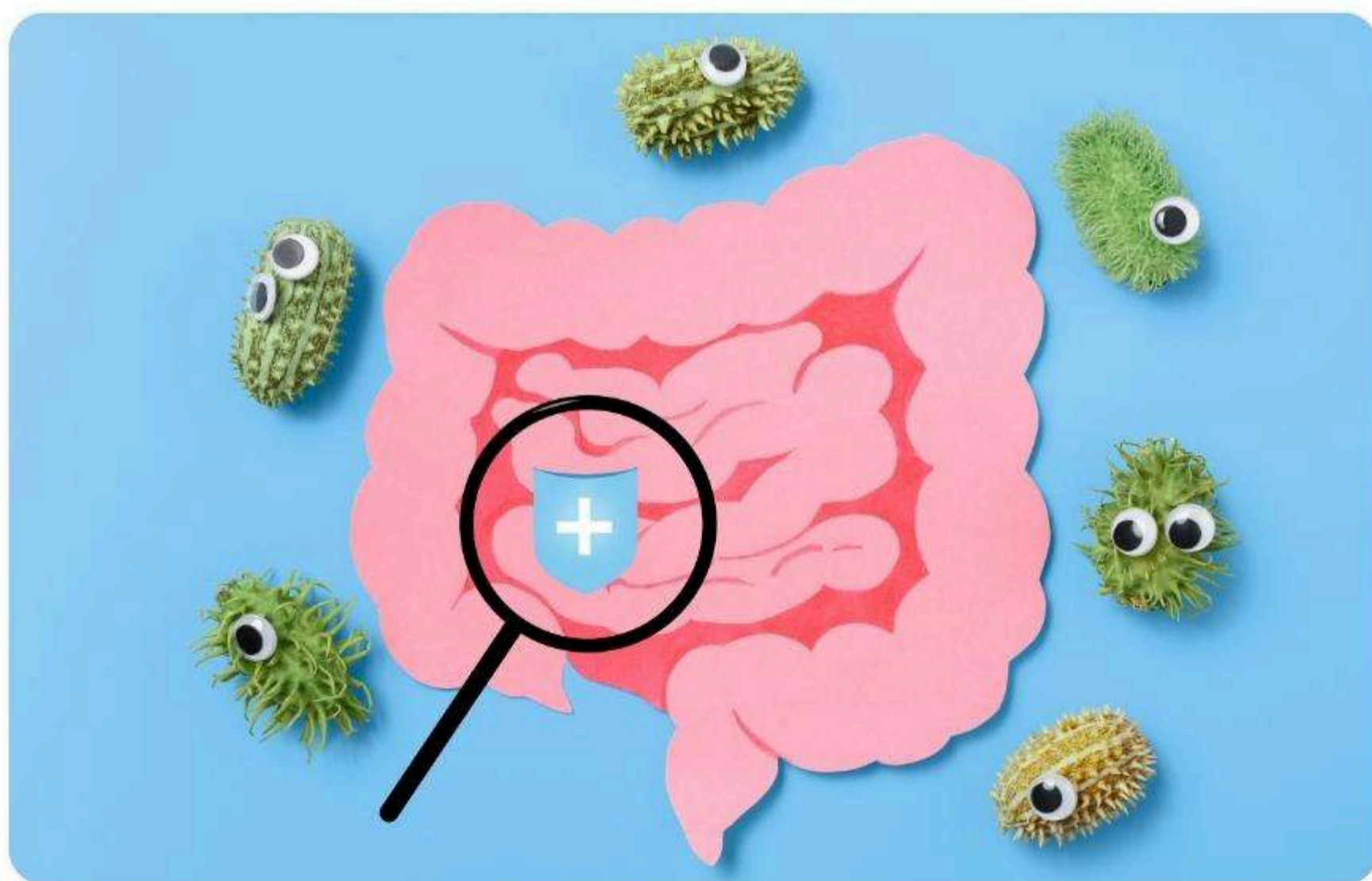


Salud mental:

Existe una conexión conocida como “eje intestino-cerebro”, donde la salud intestinal influye directamente en el bienestar mental. Algunos estudios sugieren que los probióticos pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad.



Los probióticos son microorganismos vivos, principalmente bacterias beneficiosas, que, cuando se consumen en cantidades adecuadas, aportan beneficios a nuestra salud al mantener un equilibrio saludable de la microbiota intestinal. Estos microorganismos compiten con bacterias dañinas y promueven un ambiente favorable para la digestión y la función inmunológica. Entre los alimentos ricos en probióticos se encuentran:



Yogurt:

Es uno de los alimentos probióticos más conocidos, ya que contiene bacterias vivas como *Lactobacillus* y *Bifidobacterium*, esenciales para la buena salud intestinal.



Kéfir:

Similar al yogurt, pero con una mayor diversidad de bacterias y levaduras. Es una bebida fermentada que ofrece un potente refuerzo probiótico.



Chucrut y kimchi:

Estos alimentos fermentados a base de col no solo son ricos en probióticos, sino también en fibra y vitaminas.

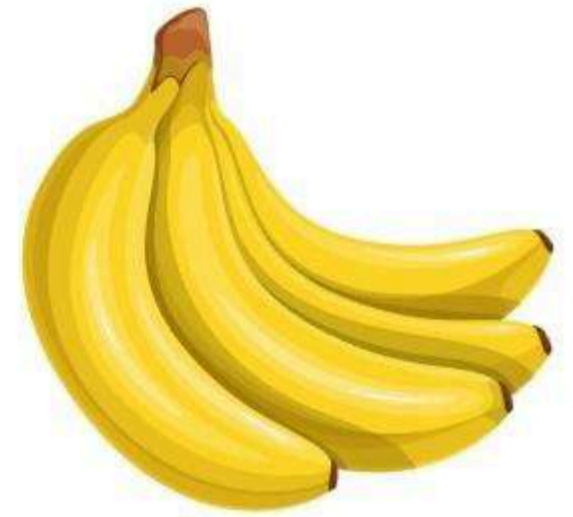


Por otro lado, los prebióticos no son microorganismos vivos, sino fibras vegetales no digeribles que sirven como alimento para las bacterias buenas del intestino. Su consumo promueve el crecimiento y la actividad de estas bacterias, mejorando la salud intestinal.

Algunos alimentos ricos en prebióticos son:

Plátanos:

Especialmente cuando no están completamente maduros, contienen niveles altos de fibra prebiótica.



Ajo y cebolla:

Son ricos en inulina, un tipo de fibra prebiótica que favorece el crecimiento de Bifidobacterium.



Espárragos y alcachofas:

Estos alimentos fermentados a base de col no solo son ricos en probióticos, sino también en fibra y vitaminas.



Incorporar alimentos probióticos y prebióticos en la dieta habitual es una estrategia efectiva para mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir diversos trastornos digestivos, contribuyendo así a una mejor salud general. ✓



**Fer
Lemus**
Nutrióloga

Sígueme



RECOMENDACIONES



Arte Sano
Repostería Gourmet



Meta y Acción 360
Consultoría individual para
el logro de objetivos



Vidanza
Academia de Baile



Madi Sulvarán
Chef Repostero & Detalles

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

Transformación



Antes y Después



Mira el resultado



"Delineando cada detalle, transformamos lo ordinario en extraordinario, revelando una belleza que irradia confianza y fuerza interior."



Mira el resultado



"Transformarse es más que un cambio de apariencia; es la expresión de tu potencial, manifestada en una imagen poderosa y auténtica."



Mira el resultado



"Con cada pincelada, dejamos atrás lo cotidiano, despertando una versión de ti que brilla con elegancia y sofisticación."



Cinthia Santana

Makeup Artist

Sígueme



Sígueme





¿Tienes un evento social y deseas lucir espectacular?

Bodas · XV años · Graduaciones · Bautizos

Cinthia Santana Makeup Studio

ES TU MEJOR OPCIÓN

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



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

Sexo



Limerencia y Enamoramiento: El Cerebro Romántico

El enamoramiento ha sido celebrado en todas las culturas como un momento mágico y único. Pero, ¿sabías que este fenómeno tiene una base neurobiológica en lugar de ser un asunto del corazón? En este artículo, exploraremos cómo nuestro cerebro es el verdadero motor detrás de esas mariposas en el estómago y cómo la limerencia, una forma extrema de enamoramiento, puede llevarnos al borde de la obsesión.

Enamoramiento:



Un proceso cerebral. El enamoramiento, aunque poéticamente atribuido al corazón, comienza en una estructura cerebral llamada el “giro del cíngulo.” Este área es crucial para procesar emociones y recuerdos, y es aquí donde comienza la fiesta neuroquímica cuando nos enamoramos. La oxitocina, dopamina y adrenalina son algunos de los neurotransmisores que nos hacen sentir en las nubes, mientras que la corteza frontal, responsable del juicio y la razón, reduce su actividad.

La magia y la realidad Aunque pueda sonar desilusionante que el enamoramiento sea solo una serie de reacciones químicas, es importante recordar que este proceso ha permitido a la humanidad no solo sobrevivir, sino también prosperar emocionalmente. Nos conecta, nos permite amar y ser amados, y nos motiva a crear y construir.





Limerencia:

Cuando el amor se convierte en obsesión La limerencia es un estado de enamoramiento intensificado, donde la persona experimenta una obsesión casi involuntaria hacia el objeto de su deseo. Es unilateral y suele ir acompañado de pensamientos repetitivos y una valoración exageradamente positiva del ser amado, ignorando cualquier defecto. A lo largo de la historia, este fenómeno ha inspirado algunas de las obras más grandes de arte y literatura, pero también puede ser peligroso si no se maneja adecuadamente.



Del enamoramiento al amor maduro Cuando el enamoramiento comienza a desvanecerse, surge una etapa crucial: la decisión de avanzar hacia un amor maduro y comprometido. Aquí es donde la empatía, la paciencia y la asertividad se vuelven esenciales. Este tipo de amor no es el de "vivieron felices para siempre," sino uno que se basa en una comprensión mutua y un compromiso profundo.



Ahora que conoces la ciencia detrás del enamoramiento y la limerencia, puedes reflexionar sobre cómo has experimentado estas emociones en el pasado y cómo te gustaría manejarlas en el futuro. Deja que tu cerebro, con toda su complejidad, sea tu mejor aliado en el camino del amor.

¿Alguna vez te detuviste a reflexionar sobre la limerencia en tu vida?



**Reyna
Vidal**

Sexóloga

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



Entrevista Aida Arrazola



TALLER ONLINE
DE
SIGILOS

ARTE
MAGIA
INTENCIÓN

Angy: ¿Quién es Aida Arrazola ?

Aída es un ser humano intenso jajajajaja. Amo con intensidad, disfruto con intensidad, comparto con intensidad, “aprehendo” con intensidad, vivo con intensidad... ¡soy intensa, pues! Le pongo mucho corazón a todo lo que hago y doy en mi día a día. Creo que de ahí proviene mi intensidad. Hay mucho en la vida que me apasiona, y lo abordo con esa misma pasión que me genera. Soy inquisitiva, súper curiosa, un tanto rebelde en cuanto a no encasillarme en lo preestablecido. Me gusta usar mi propio criterio para determinar si algo resuena o no conmigo, para así integrarlo (o no) en mi realidad. Soy una eterna “aprehendíz”, disfruto mucho “aprehender”. Estudié diseño gráfico y mercadotecnia. Me he adentrado en disciplinas de bienestar holístico; recientemente comencé a abordar la psicología transpersonal y próximamente el comportamiento animal. En los últimos años me inicié en la filosofía y la magia, convirtiéndose esta última en una parte esencial en mi vida, ya que me ha abierto las puertas a un universo infinito de posibilidades para crear la realidad que hoy vivo.

Angy:

¿Qué te inspiró a crear un taller sobre sigilos y magia de la intención?

En uno de mis cursos de magia se tocó el tema de los sigilos. Me llamó mucho la atención, así que comencé a profundizar en el tema. Me di cuenta de que lo que le daba el poder a un sigilo era la energía transferida al símbolo por medio de la intención. Me pregunté: ¿qué pasaría si hago una labor de introspección para llegar al fondo de esa intención? ¡Sería una bomba! Sí o sí se manifiesta ese deseo porque hay claridad en aquella información que se está enviando al universo. Puse manos a la obra, y el diseñador gráfico en mí inició el proceso creativo en automático. ¡Claro! —dije—, eso da orden a mis ideas y me ayudará a tener claridad no solo en mi diseño sino también en mi deseo. Así que continué dando rienda suelta a mi creatividad, no solo de manera gráfica sino también en la parte sutil de mi sigilo.

Esa lluvia de ideas me llevó a una introspección profunda y reflexión. Descubrí mucho de mí que quizás había olvidado, sepultado o que desconocía por completo. En retrospectiva, ahora veo que fue justo mi amor por el arte y la magia lo que me inspiró a crear el taller. Por esa inquietud de compartir lo que el arte y la magia me generan, no solo por el resultado de lo manifestado, sino por todo el proceso que conlleva la parte artística y mágica de crear y disfrutar ese deseo por materializarse.

Vi en mi propio proceso una oportunidad de compartir la enseñanza ancestral de los sigilos, fusionando lo que más disfrutaba: el arte y la magia. También para difundir los sigilos no como una “herramienta” de manifestación, sino como un gran aliado para el autoconocimiento.



Angy: ¿Cómo descubriste el poder y la relevancia de los sigilos en la magia y la creación artística?

Lo descubrí, jeje. No te puedo decir “cómo” porque solo la viví y continúo descubriéndola viviéndola día a día. Eso es justo para mí la magia: un modo de vida que consiste en vivir dentro de ella.

El lenguaje universal a través de la historia ha sido los símbolos, tanto para comunicarse externamente como internamente, y ahí fue donde me di cuenta de que ese símbolo creado por mí me comunicaba algo. Se comunicaba directamente con mi ser, con mi inconsciente, sirviendo como un recordatorio de hacia dónde dirigirse, manteniéndome así alineada en mi deseo.

Es en la parte artística de la creación de un sigilo donde, trazo a trazo, se va plasmando esa energía que llamamos intención. Teniendo consciencia de aquello que se desea, cada trazo tiene una energía especial que potencializa el resultado de ese deseo plasmado. Lo confirmé al ver mi sigilo una vez finalizado. Sentí una energía indescriptible que me generaba certeza, satisfacción y confianza en mí misma, de que lo que había plasmado en esa imagen que me generaba todo eso dentro de mí correspondía (iba acorde) con mi deseo. Ese símbolo se comunicaba conmigo de una manera única.

Angy: ¿Qué beneficios ofrece la creación de un sigilo personalizado en comparación con otras técnicas de manifestación?

Para mí, la magia del sigilo radica en la intención, en ese “desde dónde” del cual surge el deseo o anhelo plasmado en un sigilo. Para identificar ese “desde dónde” habrá primero que identificar el deseo o anhelo. Existe una gran diferencia entre lo que se quiere y lo que se desea. En el taller doy enfoque en reconocer esa diferencia, en definir el deseo para así plasmarlo gráficamente en lo que formará el sigilo.

Dado que es una labor individual, cada deseo es diferente, cada intención es distinta, por lo tanto, ese sigilo es único y específico a eso que se está plasmando en él.

Para mí en lo personal, resonó mucho conmigo manifestar con el acompañamiento de sigilos porque representa una fusión de elementos que me apasionan: la creatividad, la simbología, el autoconocimiento y la magia. Va acorde a mi ser, digamos que es muy "Aída", jajajaja.

Angy:

¿Podrías explicar cómo los participantes podrán definir su deseo a través del viaje interno que propones en el taller?

Tomando como punto de partida lo que quieren manifestar, los participantes develan su deseo por medio de prácticas meditativas, métodos de indagación como el método socrático, la imaginación activa de Carl Jung, así como de la escucha activa y la atención plena. Estas prácticas permiten un acceso al inconsciente, lo cual les permitirá identificar aquello que realmente desean.

¿Qué tipo de simbología mágica ancestral se explora en el taller y cómo se integra en el diseño del sigilo?

Angy:

En el taller se aborda simbología mágica como los pentagramas, el Ojo de Horus, las runas, el triskelion, obviamente los sigilos, entre otros, pero únicamente como un referente histórico que servirá como pauta para que cada participante cree su propio símbolo. Si alguno de los significados de esta simbología resuena con el deseo e intención del participante, entonces lo pueden incorporar como parte de su pieza final, si así lo desean.



Angy:

¿Cómo influye la creatividad intuitiva en la creación de un sigilo y qué ejercicios facilitan este proceso durante el taller?

Soy una abanderada de seguir el corazón, la intuición, esa vocecita que nos habla desde muy dentro de nuestro ser y que muchas veces ignoramos. En el taller, promuevo mucho seguirla para así permitir que sea el mismo deseo quien dirija la creación del sigilo. Lo traduzco como crear desde el corazón.

Angy:

¿Hay algún aspecto específico del viaje interno que consideras crucial para la materialización efectiva de los deseos de los participantes?

Sí, completa honestidad y confianza en sí mismos.

Primero, honestidad para no caer en el autoengaño de lo que realmente desean. Un ejemplo: si quieren un carro y se “hacen creer” que el deseo es sentirse seguros en un auto último modelo que no les dará problemas mecánicos por un buen tiempo, cuando en realidad lo que desean es aceptación al generar una impresión distinta en quien les vea en el auto. ¡Ojo! No es que exista deseo bueno o malo, solo requiere ser honestos consigo mismos para que exista congruencia en aquello que están manifestando.

Y segundo, confianza en que toda la labor detrás de la creación de su sigilo quedó plasmada en él. Es esa misma confianza la que les llevará a la certeza de que lo que están manifestando, llega.



Angy: ¿Qué expectativas o resultados esperas que los participantes experimenten al final del taller? ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida cotidiana?

Los ejercicios aplicados en el taller los pueden aplicar en cualquier aspecto de su vida: desde qué color de playera usar cada día, toma de decisiones, resolución de creencias limitantes, hasta manifestación. ¡Literal, en todo!

Mi objetivo es que cada participante viva el arte como vía de conexión con su propia esencia, es decir, con sus pensamientos, sentimientos, emociones y percepciones, lo cual resultará en un mayor autoconocimiento que generará un crecimiento personal que los llevará a la transformación de su realidad.

¿Cuándo es el próximo taller y cómo pueden formar parte de esta experiencia?

Angy:

El próximo taller inicia el 27 de septiembre a las 6:30 pm, hora CDMX. Consiste de 4 sesiones virtuales vía Zoom. En mi perfil de Instagram @eleven11holistic está el link donde encontrarán más información sobre el taller, así como otros servicios que ofrezco. También pueden escribirme por mensaje directo y con gusto les comparto más al respecto.



Angy
Carranza

Experta en
Redes Sociales

Sígueme



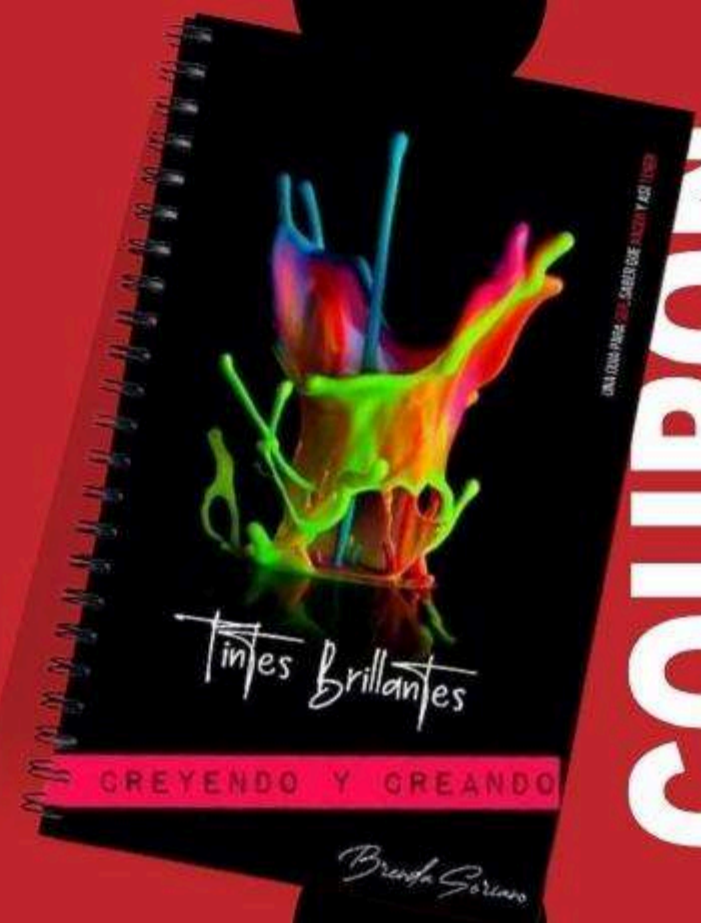
Sígueme



Libreta

Tintes Brillantes

3 x 2

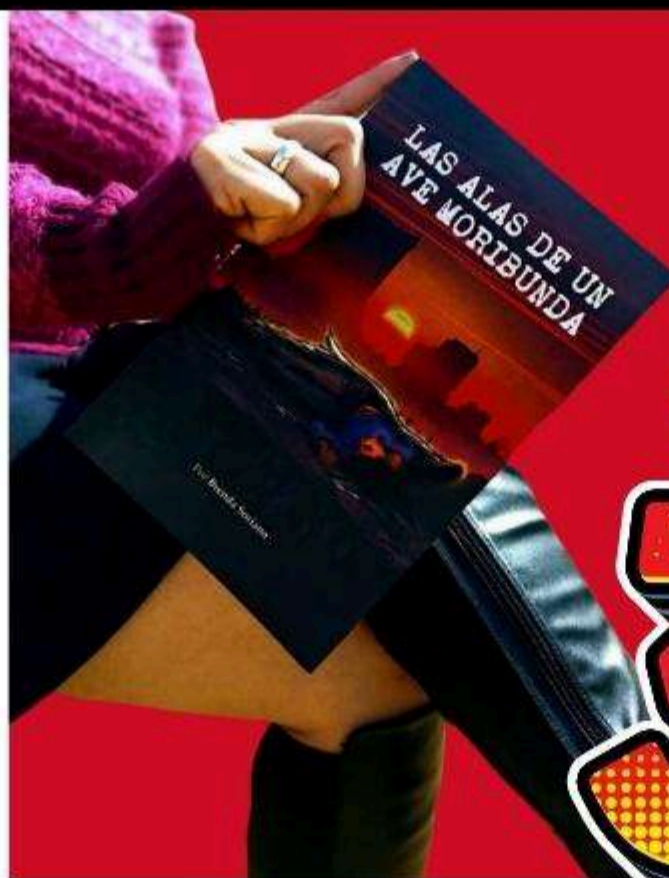
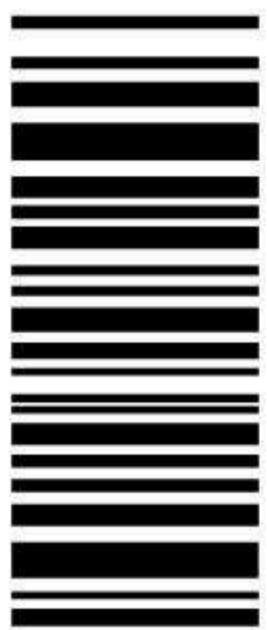


COUPON

TERAPIA DE REGISTROS AKÁSHIKOS

20% OFF

COUPON



Libro

Las alas de un ave moribunda

3 x 2

CUPONERA

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





SIMBOLISMO DEL ARTE SACRO

Simbolismo en el arte

Hablar del simbolismo del arte es hablar de lógica y filosofía del lenguaje. Un metalenguaje es un lenguaje que se usa para hablar acerca de otro lenguaje. Al lenguaje acerca del cual se está hablando se le llama el lenguaje objeto. El metalenguaje puede ser idéntico al lenguaje objeto, por ejemplo, cuando se habla acerca del español usando el español mismo. Un metalenguaje a la vez puede ser el lenguaje objeto de otro metalenguaje de orden superior, y así sucesivamente.

Otra variable es el fenómeno estético. La investigación acerca del arte y la belleza. La estética es un producto de la razón ilustrada y está absolutamente ligada al destino de esa razón. En el siglo XX, el arte y la teoría del arte se manifiestan en formas híbridas de arte y belleza, inmersa en distintas realidades.



“Llena está mi boca de tu alabanza y de tu gloria todo el día.”
Salmos 71:8 *La Disputa del Sacramento* - Rafael (1509)

En la antigüedad, el arte y lo bello se afrontan desde una perspectiva metafísica, generando conflicto entre la razón y los sentidos. En el reconocimiento, la verdadera belleza no sólo se obtiene del elemento mimético, sino de la aportación creativa del artista. La unión de estos dos elementos es garantía de belleza.

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 asunción de la virgen, [Juan Correa](#)

El arte nos muestra lo esencial, que puede extraerse de la multiplicidad de cosas existentes. El tema iconográfico se conoce con el nombre de "Trinidad trifacial" o "Trinidad trifrontal", porque tiene tres caras idénticas de Jesucristo (en latín también se denomina vultus triformis o vultus trifons). A veces se ha de hablar de "Trinidad tricéfala".



Preguntas

- ¿Cómo se comunica el arte religioso?
- ¿Cómo se divide?
- ¿Qué es el arte sacro?
- ¿Cómo se conforma el arte sacro en los programas arquitectónicos?
- ¿Cómo transforman los cambios eclesiásticos el espacio arquitectónico religioso?



**Jazael
Lozada**

Consultor

Sígueme



Sígueme





Daniel Cervantes Rosas



Mi trayectoria profesional se ha forjado en el campo de la educación superior y los medios de comunicación. Como comunicólogo, soy fotógrafo y periodista, desplegando mis habilidades y conocimientos como docente en el ámbito de la Comunicación, la Producción Audiovisual y la Mercadotecnia. Mi compromiso con la difusión de información relevante y de calidad me ha llevado a dirigir el medio digital Universidades de Puebla, donde fusiono mi experiencia en el periodismo con la misión de ofrecer una plataforma que destaque la excelencia académica en la región. Además, como responsable del Ranking de las Universidades de Puebla, asumimos la tarea de evaluar y reconocer el desempeño de las instituciones educativas, contribuyendo así al fortalecimiento del sistema educativo en Puebla.

Durante mi carrera, descubrí mi pasión por la fotografía, un arte que me ha permitido capturar y comunicar historias de una manera única. Aprendí a apreciar la importancia de la imagen, la luz y el encuadre, herramientas esenciales que hoy en día forman parte de mi visión de la vida. Esto me permitió combinar diversos mundos a través del lente, como el cinematográfico, el periodismo deportivo y la fotografía publicitaria.

43

KODAK PORTRA 400



KODAK PORTRA 400

43

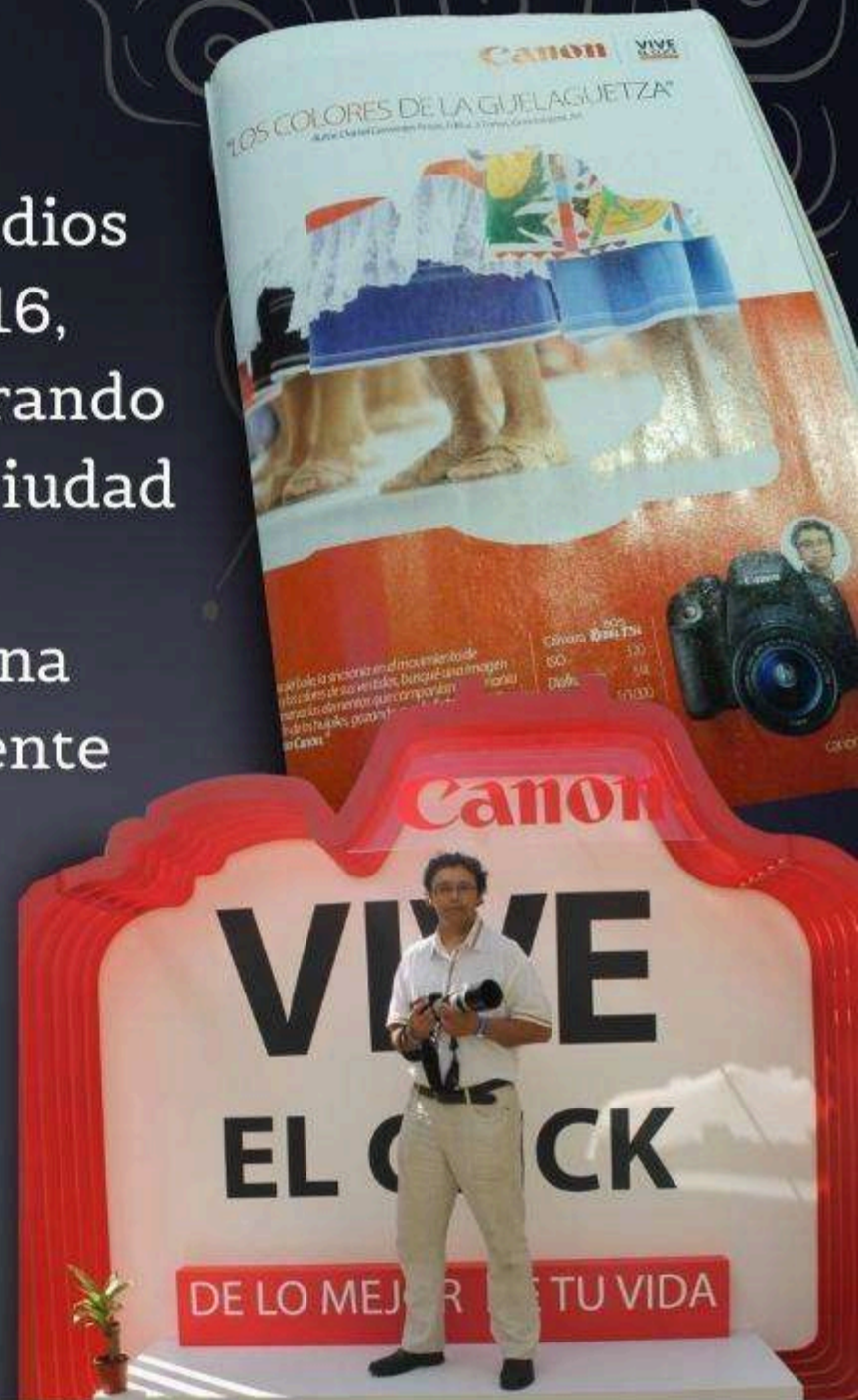
KODAK PORTRA 400



Colaborar con la marca Canon fue una experiencia transformadora en mi carrera. Gracias a esta oportunidad, pude aprender del arte de la fotografía cinematográfica, explorando nuevas técnicas y enfoques que enriquecieron mi visión creativa. Mi dedicación fue recompensada al ganar uno de sus concursos fotográficos, un logro que marcó mi trayectoria. Además, esta colaboración me permitió medir y perfeccionar mi técnica junto a fotógrafos de todo el mundo en eventos deportivos, tanto a nivel nacional como internacional, enfrentándome a desafíos que fortalecieron mi habilidad para capturar la emoción y la intensidad de momentos únicos.



Probablemente fui una de las primeras personas en Puebla en experimentar el poder viral de las redes sociales combinadas con los medios de comunicación. Esto sucedió en 2016, cuando una de mis fotografías, capturando la intensidad de una granizada en la ciudad de Puebla, comenzó a compartirse de manera masiva. Lo que inició como una simple publicación en redes rápidamente se convirtió en un fenómeno que se transmitió en diversos dispositivos, redes y medios de comunicación, tanto locales, regionales, nacionales e internacionales. Esto me llevó a colaborar con medios como:



MVS Noticias, Unomásuno, Excélsior, La Jornada de Oriente, Azteca Noticias, Grupo Fórmula, Milenio, La Silla Rota, Azteca Puebla, Televisa, 7/24, Cinco Radio, Crónica, Unión Puebla, Sopitas, Apolorama, Sociedad, Mi Morelia.com, El Vértice de Puebla, Puebla Online, Enfoque, Periódico Central, Zona Franca, Diario Eco, El Mañana.com, Digitalpost.mx, Todo Puebla Sinergia Atlixco, Diario de Chihuahua, Zócalo Saltillo, Eje Central, Yahoo Noticias, Notiver, Contrastes, El Independiente, Gaceta México, Mi Zamora y Weather.com.



Este evento no solo me permitió entender la rapidez con la que una imagen puede difundirse, sino también la capacidad del contenido visual para resonar con un amplio público en muy poco tiempo.

Mi participación en los medios de comunicación ha sido diversa y multifacética, abarcando desde la creación y desarrollo de contenidos para su publicación en plataformas digitales hasta la fotografía y la transmisión en televisión y radio. A lo largo de mi carrera, me he enfocado en perfeccionar estas áreas, combinando mi formación y experiencia para ofrecer contenido visual y auditivo de alta calidad. Mi objetivo siempre ha sido comunicar de manera efectiva, utilizando cada medio a mi disposición para conectar con audiencias variadas y transmitir historias con claridad y creatividad.

Actualmente, dirijo el proyecto Puebla Ciudad Universitaria de México, una iniciativa que busca posicionar a Puebla como el destino educativo por excelencia en el país. Este proyecto tiene como objetivo atraer a la mayor cantidad de estudiantes a la ciudad, resaltando la calidad y diversidad de sus universidades. Como parte de mi labor, lidero el Ranking de las Universidades de Puebla y organizo congresos, talleres y conferencias que fortalecen el vínculo entre las instituciones educativas y la comunidad. Además, coordino la vinculación entre el sector empresarial, medios de comunicación, organizaciones y las instituciones locales y estatales con las universidades, asegurando que cada esfuerzo contribuya al desarrollo académico y profesional de los estudiantes en Puebla.

universidadesdepuebla.mx



Agradezco profundamente este espacio para compartir un poco de mi trayectoria y experiencias. Ha sido un honor poder hablar sobre mi pasión por la fotografía, mi trabajo en los medios de comunicación y los proyectos que lidero para impulsar la educación en Puebla. Los invito a seguir la revista Agridulce, donde encontrarán historias, proyectos y voces que, como la mía, buscan hacer una diferencia y contribuir al crecimiento de nuestra comunidad. ¡Gracias por su apoyo y por ser parte de este viaje!

*Daniel
Cervantes*





¿Y eres dramático?
PUES...



Si, yo me considero
una Mamá Luchona..



**Corporativo,
Deportivo y
Atractivo!**



Ahora si parezco
BARBIE



Wolvertino



Casi es viernes



REVISTA

AGRI

Dulce

Así sabe la transformación

transformación

Gracias por
TRANSFORMAR
nuestras vidas



JUNIOR



AGO 2011

-

AGO 2024