



MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

almacena
momentos de
felicidad...

Es la única
caja de ahorros
que rinde dividendos
eternamente



¿Por qué ofrecemos nuestra revista **MÁS VIDA** para que su empresa tenga presencia en la misma?

Porque las personas están **buscando contenidos positivos** que los alimenten y los ayuden a caminar por la vida siendo **más felices**



Porque **MÁS VIDA** es **MUCHO MÁS QUE UNA REVISTA**



Es un **Movimiento** que se Ocupa del Ser

De sus emociones y de su salud integral en cuerpo, mente y espíritu. Que incentiva Seres Humanos y Felices. Que forma Conciencia, abordando temas que importan a nivel humano y nos ayudan a crecer en todo Sentido

Evento Inspírate · Retiros · Charlas · Talleres · Lectura

Y a su empresa le beneficia integrar este movimiento

Porque en este 2017 está llegando a más de 40 ediciones en 6 años de vida en forma ininterrumpida, lo que la convierte en una revista única en el mercado

6 años

Porque llegamos por nuestros diferentes canales a más de

5.000 personas que alimentan su Ser



Revistas Coleccionables con contenidos atemporales y universales que son releídos y la convierten en un REVILIBRO



www.revistamasvida.com

Contáctenos a coleccionablemasvida@gmail.com



elmejorserviciomaternal.com.uy

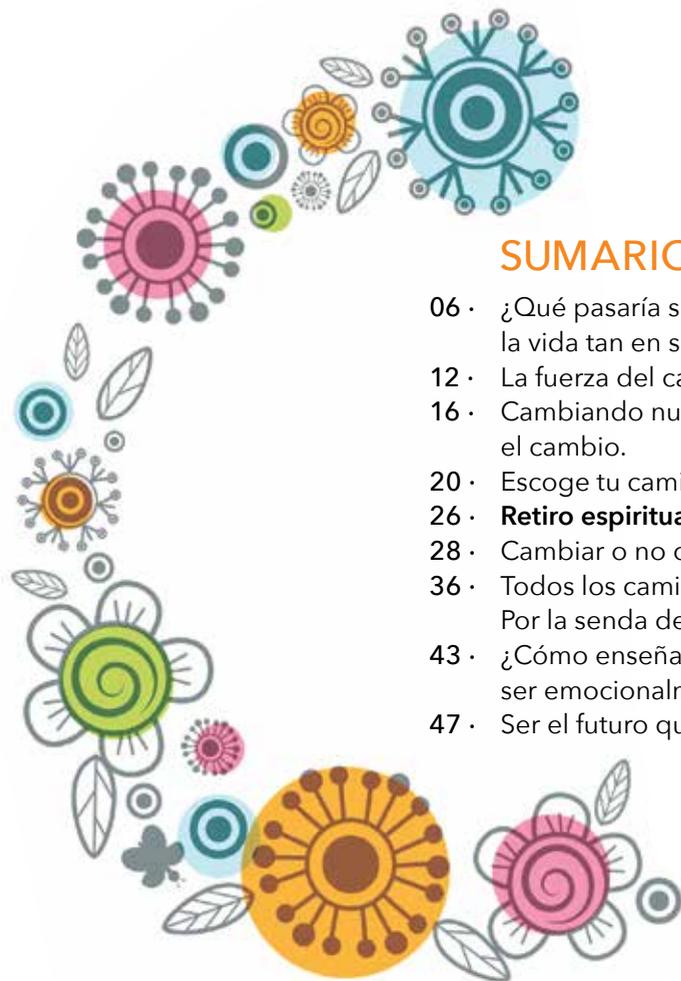
- Cobertura total de embarazo, parto y puerperio.
- Elección de tu ginecólogo y neonatólogo.
- Todas las consultas y estudios incluidos.
- Ecografías obstétricas y estructurales incluidas.
- Internación en habitación privada.
- Cobertura prenatal para tu bebé.
- BEBÉ SEGURO. Baby Silla de obsequio.
- Apoyo a madres primerizas en domicilio.
- Obsequio de mochila maternal y nécessaire.
- Servicios especiales durante tu internación.
- FarmaSUMMUM.
- Prestaciones Mobile SUMMUM ON LINE.

You
Tube



SUMMUM
Excelencia para tu vida

Hacete fan de tu vida, dale siempre lo mejor.
Informate por el 2707 1212*
www.summum.com.uy



SUMARIO

- 06 · ¿Qué pasaría si dejáramos de tomarnos la vida tan en serio?
- 12 · La fuerza del cambio vive en ti.
- 16 · Cambiando nuestra mirada hacia el cambio.
- 20 · Escoge tu camino.
- 26 · **Retiro espiritual en Agosto.**
- 28 · Cambiar o no cambiar, esa es la cuestión.
- 36 · Todos los caminos conducen al Amor. Por la senda del desapego.
- 43 · ¿Cómo enseñar a los niños a ser emocionalmente inteligentes?
- 47 · Ser el futuro que quiere emerger.

Ediciones coleccionables: Enero · Marzo · Mayo · Julio · Setiembre · Noviembre

Director y Editor responsable: Luis Benia Producción general: eleB Creatividad & Marketing Fotografía: Banco propio. Columnistas: Mariana Álvarez, Eli Bravo, Francisco Carzoglio, Pablo da Silveira, Julio Decaro, Juan Pablo Díaz, Viviana Di Leo, Walter Dresel, Tamara Farré, Martha Flores, Ximena Guerrero, Isha, Bárbara Langer, Klaudio Maturana, Laura Pereira, Roberto Pérez, Francesc Torralba, Luciana Vieytes y Borja Vilaseca. Ilustraciones: Alejandro Arín. Director de Arte y diseño gráfico: Luis Benia Dep. Legal: 369.888 Contacto electrónico al e-mail: coleccionablemasvida@gmail.com

En venta en locales de



También editamos



Llega la Tercera Edición

inspírate

Construye tus sueños
explora · descubre · vive

miércoles
18
octubre

17.30 a 21.30 hs

Sofitel Montevideo
Casino Carrasco & Spa




MASVIDA
lectura para crecer con Sentido


Gemma
SEMBRANDO FUTURO SUSTENTABLE

Temática central: EL AMOR y LA FELICIDAD

inspireate.com.uy

¿querés
que la revista



MASVIDA
lectura para crecer con Sentido

llegue a
tu casa?

Recibí en la comodidad de tu hogar 6 ediciones impresas de la revista y obtené beneficios especiales mediante nuestras alianzas en actividades, servicios, productos, conferencias y actividades. A través de nuestras plataformas te iremos informando de las ventajas de ser Suscriptor Más Vida.

Costo anual
por 6 ediciones

Montevideo y
Ciudad de la Costa
\$u 750

Maldonado y Canelones
\$u 850



Escribinos a coleccionablemasvida@gmail.com
o suscribite a través del código QR **cobrosya**





¿Qué pasaría
si dejáramos de
tomarnos
la vida
tan en serio?

Hablemos francamente. En todo momento de nuestra vida siempre hubo, hay y habrá algo para resolver. Algunos les llaman “problemas”, otros prefieren llamarles “desafíos” o “aprendizajes”. La etiqueta se la pones tú, y no es poca cosa, ya que marcará la manera en que vivirás tu experiencia. También es cierto que seamos hombres o mujeres, nuestro “clima interior”, nuestro estado en general, suele ser cíclico como la naturaleza misma. Hay días en los que brilla nuestro sol y otros días que son más bien nublados o lluviosos. Y está bien. Es natural. En mi caso, indiferentemente de cómo esté el clima afuera, lo que marca la diferencia total

en la manera en que vivo y siento la vida a cada momento es el grado de conexión que siento con todo. La conexión con la naturaleza, con lo que sucede a mi alrededor, con las personas que me rodean, conmigo misma.

Si prestas atención, hay una conexión con todo, como si fueran figuras que hay que unir con líneas de puntos. Un juego que Dios nos puso para hacer más divertidos nuestros "problemas", "desafíos" o "aprendizajes". Hace unos años empecé a prestar atención a las "señales" o pistas del juego de mi vida. Combinaciones de números que aparecen frecuentemente, párrafos de un libro abierto al azar que dan una respuesta a lo que siento o lo que me pasa, una pareja que pasa a mi lado diciendo algo que me despierta del estado casi "zombie" en el que caigo cuando me siento desconectada. La música... la música siempre me habla, me avisa de cosas que están por suceder, o me da ánimos en esos momentos en los que no siento fé en mí misma.

El juego de "une con línea de puntos lo que te está sucediendo", es bastante divertido. Y cambia por completo el "tono" de mis experiencias.

Si tienes la costumbre de tomarte la vida en serio, tal vez no experimentes muy seguido la sensación de estar conectado con todo y con todos, y en ese caso... esto lo estoy escribiendo para tí. Dios, la Fuente, o la Fuerza superior en la que crees, busca maneras de comunicarse contigo, todo el tiempo. A veces preferimos, sin tomar conciencia de ello, creer que estamos solos, separados de Dios, de lo que deseamos y de lo que necesitamos. Y eso dificulta la comunicación con lo divino, la cuota de "magia" que puede existir en nuestra vida... sin tan solo dejamos de tomarla tan en serio. Es cierto que hay situaciones dolorosas, hay cosas que son difíciles de perdonar, y que a veces los cambios en nuestra vida no son momentos divertidos, suelen acompañar a un duelo. Los duelos son vividos de formas muy distintas, en diferentes culturas. En algunos países, la familia se junta a comer y cuentan historias de vida de la persona que falleció. En otros hacen ceremonias que lo honran con canciones, velas, flores, fotos y otros objetos

podemos
elegir **cómo**
vivir nuestra
vida y la
muerte en cada
momento.
Celebrando,
llorando y
quejándonos,
jugando, en
grupo o solos

nuestro **clima interior** suele ser cíclico como la naturaleza misma. Hay días en los que brilla nuestro sol y otros que son más bien nublados o lluviosos, y está bien

representativos. Independientemente de lo que se estila hacer en nuestra cultura, comunidad o familia, podemos elegir cómo vivir nuestra vida y la muerte a cada momento, celebrando, llorando y quejándonos, jugando, en grupo o solos.

De verdad, yo creo que cualquier cosa que elegimos está bien, por algo la hemos elegido, pero siempre podemos elegir diferente para la próxima vez, no estamos atados a la costumbre. Si en algún momento tienes suficiente de "seriedad", dolor, pálidas y bajones, comienza a prestar atención al juego de "unir las líneas de puntos" y verás cómo cambias tú y tu realidad. Tu entorno, tus relaciones, los acontecimientos, todo. Absolutamente todo.

¿Estás listo ahora? ¿Estás lista?



1. Escucha música. La música es una de las vías predilectas de la vida para comunicarse con nosotros. Nuestros ángeles, seres queridos, Dios, nuestro "Ser" o yo superior, o la divinidad en la que creas, quieren comunicarse contigo!! Presta atención, con el corazón. La música va directo al corazón, directo a las venas, directo a nuestros instintos naturales.

2. El ejercicio, especialmente la danza, nos conecta con nuestros instintos, bien humanos, indispensables para fluir por intuición, lo cual evita el uso excesivo del pensamiento. Cuando estamos moviendo nuestro cuerpo, la energía fluye por nuestro sistema de chakras, y al distribuirse armónicamente nos sentimos más conectados con nosotros mismos y la inteligencia que nos da vida. Si hay música, el efecto se multiplica.

3. ¡Presta atención a los mensajes numéricos! Cada combinación de números tiene un mensaje importante para nosotros. La numerología lo explica, y aunque los científicos la catalogan de "pseudo ciencia" te invito a que la catalogues tú mismo según tu propia experiencia. En mi

caso siempre recibo mensajes numéricos que me dan consejo, ánimo, o me avisan de ciertos acontecimientos que están sucediendo o van a suceder. Nunca me han fallado. Puedes googlear "combinaciones de números que aparecen frecuentemente" y allí encontrarás algunas guías.

4. Respeta tus tiempos y tus ciclos internos. Al igual que la naturaleza, y tal como lo marca el ritmo de nuestro corazón, siempre tiene que haber momentos de trabajo y de descanso alternativamente. Si respetas tu cuerpo, y lo tratas como sagrado - porque realmente lo es, contiene tu espíritu o fuerza de vida -, entonces vas a estar intuitivamente conectado con lo que necesitas a cada momento para estar inspirado y en armonía, y cuando te toque pasar al modo "acción", tu acción será inspirada y con sentido. A veces no se trata de que cada cosa que hagamos "sirva para algo" o tenga algún objetivo en particular, si no que en cada cosa que hagamos estemos presentes, para que cada momento tenga sentido, necesitamos "sentir la vida". Para las mujeres especialmente, recomiendo el libro de Miranda Grey, *Luna Roja*, que le enseña a la mujer a aceptar su naturaleza cíclica y conectar con cada una de las poderosas energías de cada ciclo .

5. Reconécete. Por favor, toma conciencia de todo lo que has conseguido, de tus logros, de tus dones y talentos, de los pequeños actos que haces que le dan color y calor a la vida de los demás, de lo importante que eres en el mundo, porque sin tí el mundo ya no será igual. Recuerda eso a cada momento que estés pensando, sintiendo o actuando como si no fueras suficiente o como si a lo que estás haciendo, le faltara algo más para ser reconocido como suficiente. Si te respetas, te agradeces a tí mismo, te tratas bien, con compasión y paciencia en tu proceso de aprendizaje en esta vida y regalándote momentos de conexión contigo mismo y la naturaleza, también sabrás reconocer las señales de "¡lo estás haciendo bien, sigue por aquí!" del juego de la vida.



Somos una consultora que tiene como propósito **incentivar el desarrollo empresarial humano y sostenible** a través de buenas prácticas que integren la sustentabilidad al corazón de cada empresa u organización.

Creemos en el poder de las personas y la fuerza del mercado para crear soluciones a los retos que nos enfrentamos como humanidad.

Un mundo
diferente
es posible

www.gemma.uy

• SUSTENTABILIDAD • COMUNICACIÓN • FORTALECIMIENTO
DE EQUIPOS DE TRABAJO • FORMACIÓN EMPRESARIAL



Si te interesa recibir nuestras novedades suscribite a nuestro boletín a través del código QR.

 @GemmaRSE  GemmaConsultoría y Proyectos
Linkedin: GemmaRSE



UruguayNatural

Desarrollo empresarial humano y sostenible



la fuerza
del cambio

vive en ti

La raíz del cambio vive en nuestra matriz solo por el hecho de estar vivos. Cada pulso vital, cada instante en que inspiras y expiras, es único e irreplicable, por lo tanto la Vida como proyecto, es en sí misma el desafío de lo impermanente. Por lo tanto, como planteaba Heráclito, lo "único constante es el cambio".

soltar
es parte
del cambio,
tomando
lo nuevo **para**
renacer

Enfrentarnos a esta verdad, nos genera ansiedad y miedo, quizá porque en oposición al cambio, lo permanente es aquello que yace, o que en niveles simbólicos está muerto o permanece quieto, inmutable.

La Muerte, bisagra del cambio

La muerte es parte del proceso de todo cambio, ya que solo aquello que termina implica un inicio. La raíz del cambio implica abandonar, dejar de lado, y por lo tanto rechazar otra posibilidad en tu vida. Implica perder. Y para perder es necesario tener humildad y tener una psique sana. Como terapeuta veo constantemente las fijaciones, obsesiones, y el gran miedo a perder.

Soltar es parte del cambio. Y tomar lo nuevo para renacer. Y si bien esto es algo obvio, para nuestro sistema psíquico y emocional muchas veces es sumamente difícil.

¿Por qué nos cuesta Cambiar?

Los cambios son siempre intentos de darnos más vida, como bien plantea esta Revista y su nombre. No obstante, el miedo a los cambios radica en que vamos de lo conocido a lo desconocido, y todo aquello que es desconocido para nosotros, nos produce miedo.

El mayor miedo es equivocarnos, el famoso "Error". Elegir mal, o hacer una mala elección en la vida, genera consecuencias negativas, o muchas veces procesos que desencadenan una oelada de males, y no solamente para nosotros y nuestras vidas, sino para todo nuestro círculo: nuestra familia, amigos y seres queridos.

Por lo tanto, cuando uno tiene la tendencia a elegir vínculos o relaciones que implican densidad, entorpecimientos, daños o incluso la sensación del mal, muchas veces podemos hablar de una postura que es peor a la muerte misma, ya que desde esta mirada, la muerte en sí implica transformación y un claro final.

Ahora, elegir el mal como posibilidad repetitiva y que no termina, es un arte negativo que genera mucha destrucción en la vida de personas; relatos o historias de fracasos, dolor y de infelicidad. De hecho, estas anécdotas son parte de datos ancestrales que bien vale la pena tener presentes.

Cambiar la Historia de tu memoria

Cuando uno se enfrenta al cambio, está modificando una tendencia que muchas veces viene programada ancestralmente. Por ese famoso cuento de que siempre se hizo así, o mi padre hizo esto o aquello, o mi abuela no logró tal cosa, observar la familia ayuda a ser consciente del programa que tienes internamente donado por linaje. Literalmente, tu ADN se encarga de ponerte en situaciones similares una y otra vez para que resuelvas lo que tus modelos más cercanos no han podido resolver.

Sumado a esto, los problemas a los que nos enfrentamos, son del colectivo, o sea, que son de la

los **cambios**
son siempre
intentos
de darnos
más vida

en tus
decisiones
puedes
construir o
destruir, y el
camino está y
estará lleno de
pruebas

Humanidad misma. Las adicciones, infidelidad, miedos, violencia, traiciones, etc. Todos estos temas son parte del camino de experiencias y pasaje en esta aventura de la Vida, donde exploramos a través de sucesos, la luz como elevación sutil y la oscuridad como densidad y pesadez.

Carl Jung habla a través de sus mitos y arquetipos y en sus investigaciones recorre los símbolos más intensos sobre nuestro Humanismo, adentrándose profundamente en sus sombras.



La Luz y la Sombra viven en Ti

Para cambiar es muy importante conocerte a ti mismo. Porque tendrás que soltar algo que necesitas perder hoy. Un hábito, un pensamiento, una forma de vida, o creencias. Y vendrá lo nuevo, lo desconocido a mostrarte nuevas sensaciones. Una manera de garantizar que tu cambio sea luminoso y adecuado, será observar si tu vida es más elevada, más armoniosa y si realmente le haces el bien a los otros. En especial a tu círculo de más confianza.

Atraes y repeles a las personas y a situaciones que están asociadas a tus procesos de cambios internos, y desde tu mundo interno creas y recreas la película de tu vida. La Historia que te crea y te construye como Ser en el entramado. Muchas veces el miedo a nuestra sombra nos deja paralizados, parados firmemente en un ego y personalidad que sostiene

creencias y decisiones herméticas que hasta se parecen a la estabilidad.

Y con respeto sostengo que hasta las herramientas espirituales dan todo el alimento para permanecer en un estado somnoliento y "hablando espiritualidad" pero en realidad esa postura puede tapar un gran miedo al cambio. Y en tu vida se ve, se nota, que sigues igual. Repitiendo lo mismo. La invitación es que te desafíes a ti mismo a crecer en especial en los temas que tu familia no ha podido resolver, porque para esto estás aquí en esta vida, nacido en ese clan.

El cambio es un Arte de Construcción

Puedes elegir cambiar para destruir o puedes elegir cambiar para construir. La espiritualidad, las herramientas, los Maestros y los caminos te ofrecen un sinfín de instrumentos para que tú tengas más habilidades, más poder y más sabiduría. Porque en tus decisiones, puedes construir o destruir y el camino está y estará lleno de pruebas.

La acción correcta, es un Arte, que tienes que aprender. Y ese Don es nuestro regalo, que se obtiene con estudios, con acercarte a las personas correctas, las que te inspiran, y te impulsan a ser un mejor ser humano.

Un Don que se logra luego de muchas pruebas, y donde la constancia, la disciplina y la naturaleza transformadora hacia la luz nos llevan a ser personas confiables para inspirar a otros a Cambiar. Y al Cambio Constructivo lo llamamos Amor ■

al **cambio**
constructivo lo
llamamos
Amor

Video entrevista
para la columna
de Psicología y
Espiritualidad en Día a
Día VTV con Catalina
Ferrand.
La fuerza del cambio
Vive en ti



Martha Flores

Psicóloga Clínica, graduada de la Universidad Católica.
Fundadora de Casa del Alma, centro de Terapias Alternativas.
Responsable del espacio televisivo en el programa de Día a
Día de VTV "La Columna de Psicología". Integra la Psicología
con técnicas como Árbol familiar y estudios de genealogía,
registros akáshicos, numerología pitagórica, sanación energética
y meditación. Docente y formadora. Profesora de Yoga Integral.
Post Grado de Recursos Humanos en la ORT. Master en
Programación Neurolingüística. www.semillasdelaconciencia.wordpress.com CANAL DE YOU TUBE Lic. MarthaFlores



Comprender que a cualquier escala el Cambio es simplemente algo que acontece, supone liberarnos de resistencias que impactan en nuestra vida y en la de quienes nos rodean.



cambiando nuestra mirada hacia el cambio



Cambiar. Entrar en sintonía con lo más profundo de la existencia, del ser, de nuestra condición de materia en movimiento. Nada permanece, la materia está en constante cambio. Salir de la ilusión de control, de linealidad, de la quietud, incluso de la percepción de la posibilidad de direccionar el cambio.

Sencillamente nos dejamos tomar por el movimiento de la vida en su permanente dinámica vida/muerte/vida, en lo profundo, vibrando al nivel que lo hacen nuestra células. No somos hoy los mismos que fuimos hace unas horas. En lo más profundo de nuestra existencia no hay posibilidad de resistencia al cambio. Simplemente acontece. Es una ilusión de nuestra mente. Y esta idea de la realidad nos lleva a aferrarnos fuertemente a conceptos tales como: "yo soy...", "siempre fue así", "estoy acostumbrado", "soy hipertenso... diabético" u otras enfermedades. Es hereditario, en mi familia somos...

Este movimiento lo hacemos para pertenecer, para sentirnos incluidos, para ser leales a nuestro sistema familiar.

¿Cómo lo hacemos? De manera inconsciente. Para obtener esta aprobación "somos" de tal manera, tenemos las actitudes esperadas que nos "garantizan" esta pertenencia. Esta actitud, este movimiento, profundo, sutil, se expresa en conductas reiteradas, hábitos, enfermedades, fracasos en el aprendizaje, en la no finalización de los ciclos de enseñanza, en lo laboral, en nuestra relación con el dinero, con el éxito, con la pareja, con la vida en todas sus dimensiones.

La posibilidad de cambio se encuentra dentro de nuestra propia dinámica de existencia. Dejando de dar fuerza a conceptos como la resistencia al cambio, las zonas de confort... No porque no estén presentes sino para quitarles fuerza, solo los miramos, nos miramos en nuestras resistencias, en nuestros hábitos y nos aprobamos, nos decimos sí... para poder cambiar. Esta profunda aceptación de nosotros y nuestro entorno tal y como es nos da la fuerza, el impulso para tomar el primer movimiento hacia una posibilidad de cambio.

como es arriba
es abajo,
y como es
abajo es arriba

(Ley de
Correspondencia)



LA PAUSA QUE MERECEÉS.

*** EN EL CORAZÓN DE POCITOS ***

Te organizás para todo, organizate también para aprovechar al máximo tu pausa de relax. Nuestro programa **My Time** tiene versiones de 90 minutos, 3 horas y 6 horas, para que te regales ese merecido "tiempo para mí" en el mejor entorno y con profesionales que te entienden mejor que nadie.

Yoga, meditación, aromaterapia, masoterapia, hidroterapia y por supuesto todo lo que nuestros servicios de alojamiento y gastronomía tienen para vos.



my
SUITES
★★★★

Benito Blanco 674, 11300 | T.: 2712 3434* | Montevideo, Uruguay
mysuiteshotelmontevideo.com | info@mysuiteshotelmontevideo.com

 /mysuiteshotel |  MySuiteshotel

la posibilidad
de **cambio**
se encuentra
dentro de
nuestra propia
dinámica de
existencia

Una vez tomada la fuerza de ser como somos, las preguntas que podríamos hacernos como guía son:

¿Para qué me mantengo en los mismos lugares, conductas, hábitos cuando el movimiento de la vida me impulsa hacia adelante? ¿Para quién lo estoy haciendo? ¿Qué lealtad me mantiene en sintonías sistémicas que me impiden avanzar? ¿Será que mi sistema familiar, mis ancestros, mis padres desean que también sea difícil para mí? ¿O tal vez puedo percibir que en lo más profundo del alma familiar me impulsan, me bendicen y son felices si lo hago de una manera diferente?

Respondernos estas preguntas nos pone en sintonía con los movimientos profundos de cambio. Estas respuestas llegan de una manera simple. En el mismo momento en el que me encuentro leyendo estas reflexiones. Un sentimiento, una emoción, un pensamiento, un dolor en el cuerpo, una intuición. Es allí, hacia allí nos movemos, con confianza, sin temor.

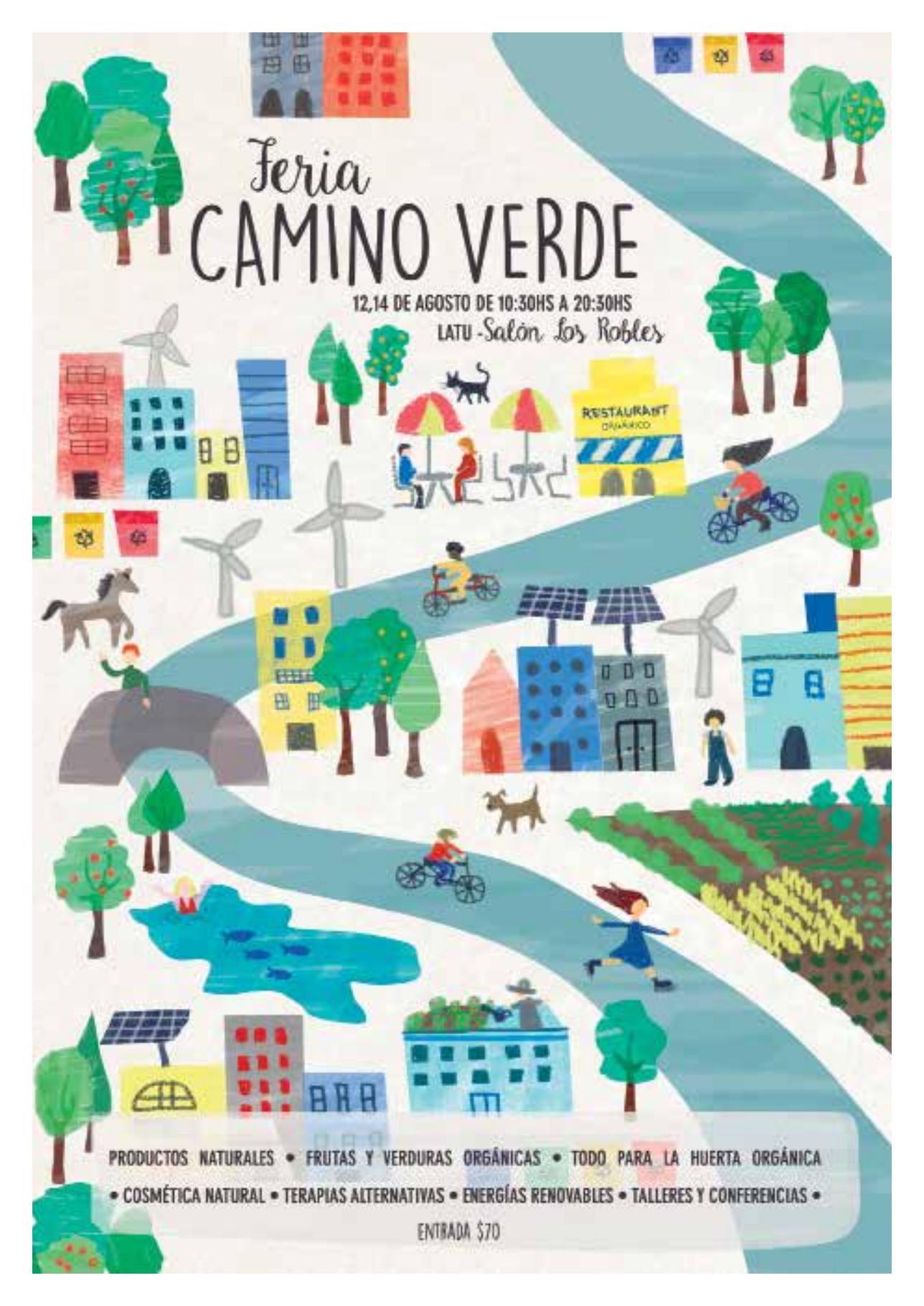
¿Cómo? Asumiendo toda la responsabilidad, la "culpa" de ser diferente, de hacerlo de una manera distinta. Tomando la fuerza de esta comprensión, sea cual fuere el lugar de nuestro ser, de nuestro sistema, desde donde nos llegó. Dejando con los anteriores la manera en que ellos lo hicieron, dejando su destino con ellos, honrando su vida y tomando la propia.

Somos uno de ellos, pertenecemos, aunque lo hagamos un poco diferente. No mejor. En sintonía con el cambio permanente de todo lo que es ■

María del Carmen **Crapelli** "Maca"

Integrante del equipo de Consultora GEMMA.
Asistente Social. Terapeuta Flora sistema Bach. Formación en Gestalt con el Prof. De Lucca 2003/2004. Consteladora Familiar formada en el Centro Bert Hellinger de Uruguay 2008/2011.
Consteladora Organizacional formada en Foco Sistémico 2012/2013. Facilitadora de procesos de Fortalecimiento de equipos de trabajo. mcrapelli@gmail.com





Feria CAMINO VERDE

12,14 DE AGOSTO DE 10:30HS A 20:30HS

LATU-Salón Los Robles

PRODUCTOS NATURALES • FRUTAS Y VERDURAS ORGÁNICAS • TODO PARA LA HUERTA ORGÁNICA
• COSMÉTICA NATURAL • TERAPIAS ALTERNATIVAS • ENERGÍAS RENOVABLES • TALLERES Y CONFERENCIAS •

ENTRADA \$70

- Aquí tienes tres cartas, elije una...Es hora de que escojas tu camino.
- Mi camino ha sido escogido hace tiempo.
- Eso es lo que tú crees, eres el responsable de tu propio destino.
- ¿Y qué sucede cuando alguien decide el destino por ti?
- Entonces dices basta y recuperas tu poder.
- ¿Y cómo puedo hacer eso?
- Primero...escoge tu camino.



escoge tu camino

Elegir. Decidir. Escoger. Cuando tomo un camino, inmediatamente estoy soltando otro. Esta también es una de las razones por las cuales nos cuesta tanto crecer, el solo hecho de razonar que debemos abandonar una opción, nos pone ansiosos.

A veces queremos tenerlo todo, creemos que necesitamos a determinadas personas, ciertas experiencias tanto materiales como efímeras, hastiamos con cada seductora opción que nos presenta. Lo que es aún peor, que no se nos impone. Que se impone mediante los medios de comunicación, del consumismo, de lo que la sociedad nos dicta que debemos hacer como si fuéramos una máquina de

producción, producción de hijos, de éxito, de salud, incluso de felicidad.

Pero no nos olvidemos que somos únicos. Que tu deseo, no tiene por qué ser el mío. Que tus decisiones, no necesariamente las tenemos que compartir. ¿Por qué te digo todo esto? Porque los primeros pasos hacia tu independencia y autenticidad, es comprenderte, escucharte, respetarte, amarte.

Si yo me conozco, entiendo lo que necesito, que muchas veces no es lo que quiero caprichosamente. Por ejemplo, puedo querer un ascenso en el trabajo, pero en realidad lo que estoy necesitando es una oportunidad para desarrollarme profesionalmente, que puede no necesariamente tener que estar atada a mi trabajo actual.

Si quiero ser reconocido, lo que estoy necesitando es que la gente de mi entorno me vea, me valore. Y lo que estás necesitando a tu alrededor, son vínculos positivos que te respeten, que te apoyen y que te escuchen. Así que repito, primero realmente escucha qué es lo que necesitas.

¿Por qué pensar que se puede tener todo termina siendo contraproducente? Porque inevitablemente en nuestra vida constantemente estamos tomando decisiones, algunas grandes, otras pequeñas, pero son las que van delineando nuestro presente. No puedes estar casado y estar soltero, querer ser exitoso pero no hacer nada por tus metas, especializarte en todo lo que se te ocurra y al final solo saber un poquito de mucho. Y la lista es interminable.

Pero elegir, no es limitarse, es tomar una elección y honrarla. Claro que puedes cambiar de opinión, sin embargo, cuando te escuchas, vas afinando tu capacidad de elegir las cosas correctas para ti, aquellas que te desafían y te hacen crecer, que, en definitiva, el constante crecimiento es uno de los propósitos más grandes del ser humano. Si no te mueves, sino te expandes, en algún punto mueres.

El miedo a los cambios, el miedo al futuro, es frecuente encontrarlo en un espacio terapéutico, para ser

si yo
me conozco,
entiendo lo que
necesito,
que muchas
veces no es
lo que quiero
caprichosamente



cuida mucho de
como te hablas,
evita decirte
que no puedes,
o que no eres
suficiente para
llegar a lo
que quieres

sincera, creo que todos podemos llegar a sentirlo en algún momento de nuestras vidas.

Cuando estamos atemorizados, aunque esto surja de manera inconciente, el miedo se apodera de nosotros y en lugar de pensar claramente en lo que tendríamos que hacer para alcanzar nuestras metas, quedamos extenuados por el esfuerzo que hace nuestro cerebro para calmarnos ante esta ficticia amenaza que se siente como real. El miedo está presente a lo largo de nuestras vidas, es imposible no haber sentido miedo alguna vez por algo. En realidad, cuando se cuestiona algo que todavía no sucedió, como ocurren con el miedo al futuro, muchas personas se dejan llevar por el miedo anticipatorio, la idea de lo que pueda llegar a ocurrir es mucho más devastadora y temible que el hecho real en sí.

Mientras más nos dedicamos a pensar en el temido futuro y lo espantoso que nos depara, más nos desesperamos y odiamos llegar a enfrentarnos con ese temible momento que suele ser mucho más inocente de lo que creemos.

Así que lo que puedes comenzar a hacer es tener mente abierta, no te juzgues ni te critiques, solamente harás que el miedo tome más fuerza y te hará sentir muy mal contigo mismo. Si prestas cuidadosa atención a lo que estás sintiendo y pensando sabrás reconocer qué es lo que te genera incomodidad, cuando te tomas el tiempo para observarte a ti mismo con cautela y no caes en la trampa del autocastigo, podrás comprender en realidad lo que está sucediendo, de qué es lo que te quiere proteger tu mente y puedes convencerte a ti mismo de que en realidad el miedo es una fantasía, algo que no necesariamente sucederá.

Otra manera es dominar al miedo bajo la forma del cuestionamiento, entender por dónde viene ese miedo, qué es en realidad lo que está representando, cuáles son las reacciones que genera en nosotros. Es conocerlo para poder dominarlo un poco más, si bien es posible que no desaparezca del todo, será más controlable y nos permitirá actuar de una manera más fuerte.

Abre tu mente a nuevas posibilidades positivas,

no te imagines el peor escenario, piensa en las infinitas posibilidades que tienes en tus manos. El éxito (en cualquier ámbito de tu vida) es más poderoso que el temor si le permites tomar parte de tu conciencia. Cuida mucho de cómo te hablas, evita decirte que no puedes, o que no eres suficiente para llegar a lo que quieres, tampoco escuches a quienes te dicen que no puedes.

No te empecines tanto en erradicar el miedo, sino en hacer las cosas a pesar de él, ya llegará el momento donde desaparezca por completo, la paciencia es tu mejor herramienta.

¿Qué es lo peor que puede suceder en el futuro? ¿Y si no sucediera? Si no hubiese otra opción y lo más terrible pasara, ¿cómo se podría solucionar? Eres quien puede dominar tus pensamientos y tus actos, sé dueño de ti mismo

ante los
cambios,
lo más
importante es
ser honesto



Simplemente tu mundo

www.orpheohotel.com

Andes 1449 - CP 11100
Montevideo, Uruguay
Tel.: +598 2905 0000
info@orpheohotel.com

 @orpheohotel
 @orpheohotel





y si no puedes lograrlo solo sabes que siempre puedes contar con la ayuda de profesionales que podrán guiarte en tu camino.

El miedo está presente también en quienes temen no cumplir con las propias expectativas o las expectativas que los demás tienen de sí. Es evitar hacer algo para no tener la oportunidad de que la realidad te devuelva eso que quizás no te agrade demasiado. Pero recuerda que siempre puedes sorprenderte a ti mismo y muchas veces resulta que somos mucho más capaces de lo que creemos.

Ve creando tu camino con amor y certeza de que harás lo mejor que puedas y lo que realmente deseas. Es un proceso que tienes el poder de construir y que muchas cosas dependerán solo de las decisiones que tomes, pero no veas esto como una presión, sino con la calma que te brinda saber que hay cosas que sí dependen de ti y puedes manejar.

El miedo nos indica que es hora de que pensemos en cuáles son nuestros objetivos en la vida, cuáles son las cosas que tenemos que trabajar, que comprender de nosotros mismos. El miedo se convierte así en posibilidad, en nuestra responsabilidad y hasta en nuestra libertad. De todo lo negativo se puede extraer una enseñanza, está solo en ti elegir qué será, si una oportunidad o un desastre.

Así que querido lector, ante los cambios, ante la no certeza, lo importante siempre es ser honesto. Estarás listo, lo sé...solamente escoge tu camino ■

muchas veces
somos
**mucho más
capaces** de
lo que nos
creemos

Mariana **Álvez**
Licenciada en Psicología en la UDELAR
Especializada en Psicología Positiva.
Creadora del Club de los Optimistas.
Miembro de la Asociación Internacional de
Psicología Positiva y de la Red Internacional
de Empresarias Positivas.

A portrait of Mariana Álvez, a woman with long blonde hair, smiling and resting her head on her hand.

En IMAGÍNATE educamos potenciando el desarrollo integral del ser.



Aprendiendo a Ser Felices logramos Ser Exitosos

IMAGINATE... 
Centro Educativo Bilingüe
Maternal - Inicial - Primaria

22 años creciendo juntos...



2600 2791 | 099155501 | info@imagine.edu.uy | imagine.edu.uy

Alberdi 5982 – Av. Italia 5876 – Carrasco

Retiro en Cerro Místico

Un espacio para
encontrarte



Objetivos

- Reconectar con tu propio ser y la naturaleza.
- Valorar lo que tenemos.
- Aprender a disfrutar de lo simple.



Disfrutar de la calma y la belleza de las Sierras de Minas te nutrirá de herramientas para aplicar en lo cotidiano. Podrás intencionar tu año hacia objetivos definidos.



Alimentarás el equilibrio entre Cuerpo, Mente y Espíritu, brindándole más energía y armonía a tu vida.

Orientado a quien disfrute y aprecie la vida saludable y con-Sentido.



Save the Date

5 y 6 de Agosto

Programa

Sábado 5

9:30/10 hs	Recepción de participantes
10:30 hs	Círculo de bienvenida y meditación
13:00 hs	Almuerzo y tiempo libre
15:00 hs	Taller de Mandalas
16:30 hs	Merienda y tiempo libre
18:00 hs	Yoga
19:00 hs	Fogón con intención y meditación
21:00 hs	Cena

Domingo 6

6:00 hs	Meditación al amanecer
8:00 hs	Yoga
9:30 hs	Desayuno
11:00 hs	Caminata y conexión con la naturaleza
13:00 hs	Almuerzo y tiempo libre
14:30 hs	Círculo de cierre
15:30/16 hs	Finalización de la actividad

Ninguna de las actividades es obligatoria



Facilita

Klaudio Maturana (Chile)

Formado como Profesor de Yoga en la India en 1998, lugar que frecuenta hasta hoy. Su constante aprendizaje en distintas ciencias espirituales y del conocimiento ancestral lo han llevado a viajar y vivir en varios países del mundo. Terapias corporales de movimiento y expresión, masajes, charlas y conferencias sobre vida saludable e inteligente. Organiza festivales de yoga internacionales, retiros espirituales y encuentros de desarrollo humano en México, Perú, Argentina, Uruguay y Chile. A raíz de la muerte de su madre, desarrolló desde el año 2009 un programa de asistencia para el buen morir, aplicando técnicas de meditación, el budismo tibetano, la ciencia del Tao y el conocimiento intuitivo. Fundador de 2 escuelas de Yoga en Chile y organizador de Vacaciones Conscientes, en donde la mezcla del Yoga, la meditación, el descanso y el contacto con la naturaleza hacen una experiencia única para la totalidad del Ser. Fotografía la vida silvestre y practica escalada, surf, snowboard y trekking.



Organizan



Inversión **USD 190** hasta el 30/6 · USD 220 a partir del 1º/7
(Incluye alojamiento y todas las comidas)

Suscriptores Más Vida y clientes GEMMA bonificación 10% info@gemma.uy

cambiar o no cambiar,

esa es la cuestión



el **cambio**,
lo único
permanente

Cuantas veces hemos experimentado el término de una relación de pareja o el fin de un trabajo, ambas situaciones que podríamos calificar de “negativas” y pareciera que el mundo se derrumba, incluso dan ganas de tener un control remoto para poner pausa y que todo siga igual que antes. Cuantas veces hemos experimentado nuevos desafíos, nuevas oportunidades que podríamos llamar “positivas” para nuestro desarrollo y algo te hace dudar en dar ese paso. Cuantas veces más tendremos que experimentar estas situaciones y darnos cuenta que el gran problema no es el evento en sí mismo, sino más bien, es nuestra dificultad para enfrentar los cambios que nos sacan de nuestra “área de confort”.

Más de alguna vez nos ha pasado que al encontrarnos con una persona que no veíamos hace tiempo y no encaja en el recuerdo que teníamos de él o ella, surge una resistencia

para poder verlo tal cual es en el presente . Aparece en nuestra voz mental ese susurro que dice juiciosamente "ya no es el mismo de antes", como si estuviera mal esa persona por no ser el mismo y nos sentimos bien orgullosos e inteligentes con nuestro gran descubrimiento que la gente cambia. Y podría seguir así casi hasta el infinito enumerando posibles y reales situaciones en donde la gente cambia, uno cambia, el mundo cambia, las relaciones cambian, los estados emocionales cambian, la naturaleza cambia, el clima cambia, las opiniones cambian. Este artículo no es solo para decirles que el cambio es lo único permanente en la vida, porque si no lo has visto de seguro es porque no lo quieres ver y punto. Tampoco tiene la intención de repetirles una vez más que todo cambio es para mejor, que es una oportunidad y que sin duda puede serlo o no y eso depende de que tan "preparado" estés o no para el próximo cambio que enfrentarás.

Lo permanente es el cambio

"El cambio, lo único permanente" fue lo que me dijo un maestro de meditación budista cuando tenía 18 años. Para mí fue muy significativo porque venía afrontando cambios en muchos aspectos de mi vida, algunos los disfrutaba, otros me aterraban y a otros sencillamente me resistía.

Desde un punto de vista biológico las células de nuestro cuerpo se renuevan completamente cada 7 años, es decir que en un promedio de 70 años de vida habremos cambiado completamente a nivel celular 10 veces antes de morir. Esta irrefutable realidad no nos alcanza para comprender que somos cambio y nos cuesta aceptarlo. Quizás el gran responsable que esto ocurra es nuestro cerebro, al menos la parte que ocupamos, porque está completamente diseñado para la sobrevivencia y no para ser feliz. Desde una visión más profunda, lo que se resiste al cambio no es uno, si no la mente en uno, ya que no sabe moverse en el ámbito de lo desconocido, de la incertidumbre. Al enfrentar un cambio en nuestra vida el cuerpo está preparado, pero en la mente se activa el sistema de alerta ante la incertidumbre, apareciendo la negación y el miedo.

En definitiva el cambio es inevitable y cada uno

cuando soplan
**vientos de
cambio,**
algunos
levantan
muros y otros
construyen
molinos

(Proverbio chino)



podrá reaccionar de diferente manera. Para muchos será triste, frustrante o aterrador, para otro menos será excitante y natural. Finalmente solo tenemos dos caminos para tomar: el de la aceptación o el de la resistencia.

La resistencia

¿Por qué nos resistimos al cambio?, ¿Por qué nos da tanto miedo salir de nuestra área de confort? Son la preguntas que me hice en el principio de mi periplo espiritual-social para encontrar esas respuestas que nos alivianan la vida y nos acercan a la felicidad, que por cierto no es constante y también cambia.

las especies
que sobreviven
no son las más
fuertes ni las
más inteligentes,
sino aquellas
que se adaptan
mejor **al cambio**

(Darwin)

En los antiguos textos de yoga, Patanjali, un gran sabio decía que **la ignorancia, el ego, el apego, la aversión y el miedo a la muerte** eran las cinco aflicciones (Kleshas) que causaban sufrimiento. Me detendré especialmente en el apego (Raga) y la aversión (Divesa) y cómo influyen en esa resistencia al cambio. Frente a cualquier evento que enfrentamos a diario tenemos dos opciones posibles: aferrarnos o rechazarlo. Por ejemplo, si encontramos una pareja en el ámbito amoroso a la cual sentimos que es todo lo que necesitamos y buscamos, seguramente haremos cualquier cosa para mantenerla y no dejar que se vaya. Ahí aparecerán las seguridades e inseguridades personales, el control, la desconfianza y seremos incapaces de reconocer que algo está mal en la relación para no enfrentar la posibilidad que esto termine. Haremos vista ciega a todas las señales que indican un quiebre y justificaremos que, por ejemplo es normal tener discusiones o en casos más extremos incluso llegar a consentir violencia

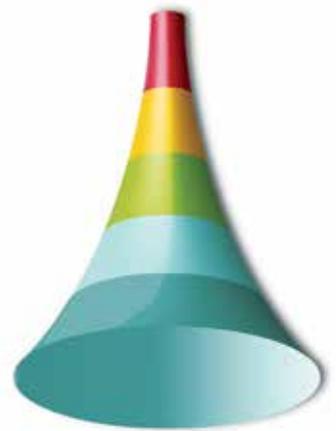
física, con tal de no ser “abandonados”. En este caso hay un apego (Raga) que nos hace resistirnos a toda posibilidad de soltar y enfrentar una nueva vida sin pareja en donde el futuro es una incertidumbre, surgiendo muchos miedos y fantasmas que nos aterran para vivir una nueva vida.

Por otro lado si llevo una vida de soltero o soltera y me siento perfecto, no ando “buscando a nadie” y la vida te pone frente a la posibilidad de enamorarte y comprometerte en una relación, se activan nuevamente las defensas y surge la aversión (Divesa) y hace que rechacemos toda posibilidad de emparejarnos, rechazando la opción de cambiar mi cómoda vida pensando que perderás esa libertad que habías recuperado.

Otra clara señal de apego y resistencia al cambio queda en evidencia al cambiar nuestra situación económica, preferimos endeudarnos para mantener un estatus en vez de ajustarse al cambio y tener una nueva vida más austera. Esto mismo lo podemos replicar a nuestros trabajos, cuando enfrentamos la vejez o finalmente a la muerte.

Toda esta resistencia no es más que miedo, que nos paraliza, nos hace perder el control (como si lo hubiésemos tenido completamente alguna vez) y nos genera angustia, violencia, estrés, pero que en definitiva no es más que miedo camuflado. De dónde nace entonces este miedo es la pregunta que surge naturalmente, porque nos hemos transformado en una especie temerosa, desconfiada de todo aquello que no dominamos o desconocemos. Aún recuerdo una tarde de meditación y *sadana* (práctica de yoga) justo en medio del que quizás haya sido mi más intenso y profundo entrenamiento de yoga en India. Llevábamos varias semanas de trabajo sobre la muerte, el más grande de los miedos y que en yoga le llamamos Abhinivesa. Todos teníamos una profunda comprensión racional que la muerte es un suceso inevitable, por lo tanto es innecesario gastar tiempo o energía en resistirse a ello. Sin embargo, cuando esa tarde ocurrió el fenómeno de la realización de esta verdad en la totalidad del ser no solo se disolvió toda pregunta y respuesta sobre la muerte, si no más bien lo trascendental fue que se disolvió el miedo a la muerte y desde ese preciso momento comienzas

los **cambios**
son retos
que abren la
puerta a nuevas
oportunidades





el origen del
sufrimiento
radica en
no aceptar
el cambio
y vivir
fragmentado

(Budismo)

a vivir de verdad. El miedo a la muerte es el más grande de los miedos, es el cambio más grande que experimentaremos sí o sí. La ausencia de este miedo definitivamente aliviana la resistencia a todo tipo de cambio, ya que todo cambio es una muerte es sí misma y por lo tanto un nacimiento también. He aquí lo importante que es vivir una vida con la atención de no llenarnos ni dejar llenarnos de más y más miedos. Se me viene a la mente esa notable y acertada frase de Octavio Paz que decía: “Las masas humanas más peligrosas son aquellas en cuyas venas ha sido inyectado el veneno del miedo... del miedo al cambio”.

Luces para fluir en el cambio

El Iching, antiguo texto del pensamiento chino milenario dice así: *“alteración, movimiento sin descanso, fluyendo a través de los seis lugares vacíos, emergiéndose y sumergiéndose sin ley establecida, firme y blando se transforma uno en otro. No pueden ser confinados dentro de una regla. Es solo el cambio lo que aquí trabaja”.*

De alguna manera este pensamiento nos plantea la necesidad que alcancemos la armonía con el cambiante fluir de las energías universales, que logremos adaptarnos de manera pasiva o activa a los cambios que acontezcan. Nos invita a recordar que el cuerpo no es en lo absoluto estático, por el contrario, es una serie de fenómenos y sucesos dinámicos, en constante cambio individual, pero también con el cuerpo cósmico.

Por otro lado el budismo nos dice que el origen del sufrimiento radica en no aceptar el cambio y vivir fragmentado. Nos devela de manera simple ver la impermanencia de las cosas, desde lo externo y equivocadamente ajeno a nosotros como el clima, las estaciones, hasta lo social y colectivo, como las revoluciones y sistemas políticos o incluso en lo más superficial, el cambio de la moda. Vemos el cambio en lo personal pues inevitablemente seremos niños, jóvenes, adultos y ancianos, pero también en lo emocional. De esta manera simple podemos relajarnos, dejar de resistirnos al cambio, que es inevitable y ver lo transitorio de todas las cosas. Este pensamiento nos ayuda para tener esa flexibilidad de soltar y dejarnos fluir en el constante ir y venir de las cosas. Esa misma flexibilidad que Tao plantea como el proceso cósmico en que todas las cosas se encuentran y alejan, que el mundo no es más que la experiencia del constante cambio, de percibirlo como una expansión y contracción constante y dinámica en todos los ámbitos de la vida. Finalmente quiero recordar a Darwin para aquellos más mentales y racionales. Darwin nunca planteó que el que sobrevivía era el más fuerte, él dijo textual: "Las especies que sobreviven no son las más fuertes ni las más inteligentes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio". Lograr recuperar esa capacidad de adaptación es fundamental para poder enfrentar los cambios, pero estoy convencido que para llegar a buen puerto no podemos seguir usando esta mente-conocimiento racional para resolver el dilema, necesitamos despertar a una mente-sabiduría intuitiva, que al igual que la filosofía hinduista, budista y taoísta son la base de su pensamiento y que la llevaron a disolver y entender las resistencias a todo cambio, por el simple hecho que estos son inevitables.

la mente
intuitiva es
un **regalo** y la
mente racional
es un fiel
serviente.
Hemos creado
una sociedad
que rinde
honor a
serviente y
hemos olvidado
el **regalo**

(Einstein)

Sugerencias para enfrentar los cambios



Acéptalos, no queda otra, pues lo quieras o no ya están ocurriendo u ocurrirán.

No especules, ten la conciencia de no comenzar a suponer el peor escenario pues podrías crear esa realidad y solo aumentará la angustia y la tensión.

Mira de frente al miedo, recuerda que fracaso y éxito son dos mentiras, solo existe la experiencia y el proceso de aprendizaje. Que el miedo no te paralice.

No reacciones, mantén la calma y deja que las emociones decanten para tomar una acción inteligente y no una reacción inconsciente.

Conecta con la intuición, mantente atento a las señales del universo y lleva el foco hacia dentro, si te haces una pregunta indudablemente tienes la respuesta.

Pon una pausa, si enfrentas una situación compleja y no encuentras salida, detente y respira, ve a un parque, camina por la playa, sale a bailar, visita un amigo, tomate un mate y luego vuelve a enfrentar el asunto nuevamente.

Medita a diario 5 minutos tres veces al día (mañana antes de partir tu día, medio día y antes de dormir). Busca un lugar cómodo en el suelo o una silla, da igual. Respira por un minuto conscientemente, luego los próximos 3 minutos toma conciencia de como estás, tus emociones, tu estado de ánimo, etc. No busques nada más que solo observarlos. En el último minuto vuelve a tu respiración.

Este simple ejercicio de meditación te ayudará para ir conociéndote y entrenándote en observar como estás en constante cambio, a veces en forma más evidente y en otras más sutiles. De esta manera recuperarás tu adaptabilidad a los cambios y tendrás una herramienta poderosa para enfrentarlos de manera más positiva ■

Klaudio Maturana

Profesor de Yoga y un verdadero trotamundos. Desde su Chile natal nos pasea por los remotos confines del mundo compartiendo sus experiencias de vida en contacto con la madre naturaleza.



Formación en **Counseling**

Certificación con aval internacional

Duración: 6 semestres

El Counseling es la disciplina de ayuda que integra conocimientos del campo de la Filosofía, la Psicología, la Educación, la Sociología y la Antropología con la intención de asistir al ser humano en el proceso de crecimiento, desarrollo y despliegue de sus potencialidades.

El Counselor (Consultor Psicológico) es un profesional capacitado para establecer relaciones de ayuda psicológica, interventivas y preventivas en las que sirviéndose de recursos provenientes de la Psicología Humanística, promueven en una persona o grupos procesos activos de aprendizajes de autoayuda, autodirección y desarrollo de sus potencialidades.



EDHUCA Counseling
Escuela de Desarrollo Humano Casagrande



INSCRIPCIONES ABIERTAS 2018

Informes e inscripciones:

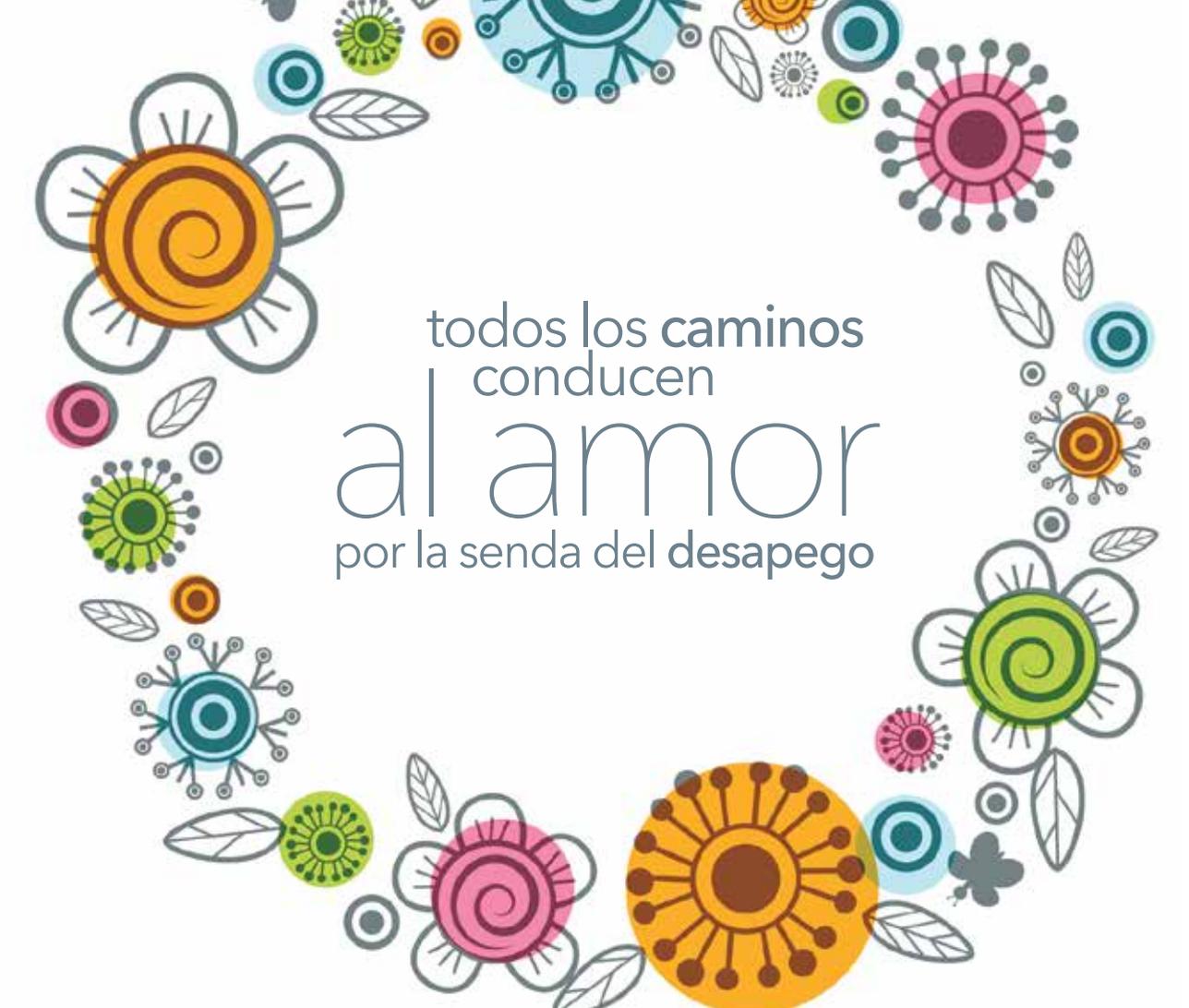
Psic. Silvia Vila Abayian: 094 458 412

Lic. Hugo Losa Santoro: 099 268 188

Juan Pablo Díaz Magariños: 093 921 969

edhucacounseling@gmail.com

Calderón de la Barca y Shakespeare. Chalet Piccola. Punta del Este



todos los caminos
conducen
al amor
por la senda del desapego

APEGO Y DESAPEGO

La historia más antigua de la humanidad

Adán y Eva, según las creencias judía, cristiana y musulmana fueron los primeros seres humanos (hombre y mujer) que poblaron la Tierra. Fueron hechos por Dios (Yahveh en el judaísmo y Alá en el islamismo) en el sexto día de la creación. Según la Biblia y el Corán, Adán fue creado primero, y Dios, al verlo solo, decidió que necesitaba una compañera que fue creada partiendo de una costilla del hombre. Los primeros hijos de la pareja fueron Caín, Abel, y posteriormente Set, además de otros hijos e hijas a los cuales no se les adjudica nombre alguno.

Así cuenta el relato, en lo que llaman El pecado original.

Tal vez nosotros con todo respeto, y a los efectos de comprender que es apego y desapego, podríamos llamarlo el "apego original".

Génesis

Adán y Eva desobedecen a Dios.

La serpiente era más astuta que todos los animales salvajes que Dios el Señor había creado, y le preguntó a Eva:

- ¿Así que Dios les ha dicho que no coman del fruto de ningún árbol del jardín?

Y Eva le contestó:

- Podemos comer del fruto de cualquier árbol, menos del árbol que está en medio del jardín. Dios nos ha dicho que no debemos comer ni tocar el fruto de ese árbol, porque si lo hacemos, moriremos.

- Pero la serpiente le dijo a Eva:

No es cierto. No morirán. Dios sabe muy bien que cuando ustedes coman del fruto de ese árbol podrán saber lo que es bueno y lo que es malo, y que entonces serán como Dios.

Eva vio que el fruto del árbol era hermoso, y le dieron ganas de comerlo y de llegar a tener entendimiento. Así que cortó uno de los frutos y se lo comió. Luego le dio a Adán, y él también comió. En ese momento se les abrieron los ojos, y los dos se dieron cuenta de que estaban desnudos...

Más allá de las creencias religiosas, este relato nos abre puertas a las respuestas que la humanidad según ciertas culturas le da a la pregunta sobre la existencia. ¿Y qué tiene que ver este relato bíblico con el tema que nos convoca hoy de apego y desapego?

Parecería ser según el mito, que antes de que comieran "la fruta prohibida", la vida era eterna y que luego de esto, el libre albedrío lleva a la humanidad a través de este acto a enfrentar la muerte. Previo a este suceso entonces solo existía el Amor, un Amor sin Causa, Amor sin condiciones, Amor eterno. Al integrarse la muerte, comienza el miedo, y junto con el miedo comienza la idea del tiempo y la lucha por este. La lucha por el tiempo es lo que nos lleva a estar permanentemente buscando placer, porque tenemos la lectura que a través del placer aprovechamos mejor el

conténtate con
lo que tienes;
regocíjate en
el modo que
son las cosas.
Cuando te des
cuenta de que
no hay ninguna
carencia, el
mundo entero
te pertenece

(Lao Tzu)

**estamos
apegados
a nuestros
pensamientos,
a nuestra
forma de ver
el mundo,
a nuestras
emociones,
al miedo a
perder el Amor,
cuando el Amor
solo se pierde
por miedo**

tiempo que tenemos para vivir. Aparece aquí entonces uno de nuestros más poderosos apegos, el apego al tiempo.

Esto da entrada a uno de nuestros mayores apegos en la actualidad, el apego al dinero. Nos apegamos al dinero; el dinero genera tiempo de placer. Este apego nos lleva muchas veces a lo que hoy llamamos "zona de confort", parece el destino correcto que ha buscado siempre la humanidad. La comodidad. Parece lógico claro está que sintamos placer en el confort y la comodidad. También parece lógico que nos queramos quedar el mayor tiempo posible en esta zona.

Mas el exceso de comodidad genera incomodidad, mucho confort genera inconformismo, termina generando emociones negativas, sino pensemos en aquellas cosas que en equilibrio nos hacen sentir placer, pero que en mayor dosis generan adicciones, sexo, drogas, emociones, ideas, pasiones. Estamos apegados a nuestros pensamientos, a nuestra forma de pensar, de ver el mundo, apegados a la razón, apegados a nuestras emociones, apegados al miedo a perder el Amor cuando el Amor solo se pierde por miedo.

Todos los grandes maestros espirituales a lo largo de la historia, nos han hablado de esto, nos han propuesto soltar el control de diferentes formas.

En el Evangelio según San Lucas, este cuenta que en aquel tiempo, mucha gente acompañaba a Jesús; Él se volvió y les dijo: *Si alguno viene donde mí y no pospone todo e incluso a sí mismo, no puede ser discípulo mío, de igual manera, cualquiera de vosotros que no renuncie a todos sus bienes, no puede ser discípulo mío.*

Jesús de Nazaret le propone a la humanidad no que lo sigan a él, sino que sigan lo que él representa, la mente despierta, la mente Crística. Nos viene a proponer volver a VER; en Mateo 16, ..."no es ciego el que no ve sino el que no quiere ver"... Para ver es necesario que podamos desapegarnos de creencias, dogmatismos, que solo apuestan a perpetuar lo que no existe, la ilusión de una mente creada por el ego, la ilusión de una identidad que nos divide, nos desune, nos crea una falsa competencia. Jesús de Nazaret

propone a la humanidad desapegarse de la dualidad, para cesar el sufrimiento del apego a la mente, y despertar a lo único que en verdad es. El Amor.

Quería compartir con ustedes otras citas, de libros sagrados en este caso algo que nos dice el Tao. "Conténtate con lo que tienes; regocíjate en el modo en que son las cosas. Cuando te das cuenta de que no hay ninguna carencia, el mundo entero te pertenece". (*Lao Tzu*)

Curso de Milagros en la Ley del desapego. "Solo tenemos el presente. Esta Ley activa la conciencia del momento presente y la gloria de vivir en él y ayuda a echar el ancla en la sabiduría de la inseguridad de la vida.

¿Cómo aplicar la Ley del Desapego?

Pondré a funcionar la ley del desapego comprometiéndome a hacer lo siguiente:

**solo tenemos
el presente**

Sanación Holística
Consultoría holística

Barbara Langer
www.barbaralanger.com

REIKI SHAMBALA
MAGNIFIED HEALING
EFT (TECNICA DE LIBERACION
EMOCIONAL)
APERTURA DE REGISTROS
AKASHICOS

Costa Rica 1589
Carrasco
11500 Montevideo
barbara@barbaralanger.com

YOUHUB

no hay un
único **camino**,
cada uno ha
de encontrar el
suyo **propio** a
fin de apaciguar
esta mente, que
ha creado un
ego que nos
identifica con
esta experiencia
ilusoria de
apego

Hoy me comprometeré con el desapego. Me permitiré y les permitiré a los que me rodean la libertad de ser como somos. No impondré tercamente mi opinión de cómo deben ser las cosas. No forzaré las soluciones de los problemas, y, por tanto, no crearé con eso otros nuevos. Participaré en todo con absoluto desprendimiento.

Hoy convertiré a la incertidumbre en un elemento esencial de mi experiencia. Y gracias a esa disponibilidad para aceptar la incertidumbre, las soluciones surgirán espontáneamente de los problemas, de la confusión, del desorden y del caos. Cuanto más inciertas parezcan las cosas, más seguro me sentiré porque la incertidumbre es el camino hacia la libertad. Por medio de la sabiduría de la incertidumbre, encontraré mi seguridad. Penetraré en el campo de todas las posibilidades y esperaré la emoción que tiene lugar cuando me mantengo abierto a una infinidad de alternativas. Cuando entre en el campo de todas las posibilidades, experimentaré todo el regocijo, la aventura, la magia y el misterio de la vida.

Lao Tze en el Tao nos propone volver al tiempo antes del tiempo, a cuando las cosas solo eran, y no había juicio ni miedo sobre lo que en verdad era, y nos propone VER que cuando nos damos cuenta de esto, nada falta, no hay miedo, solo AMOR y el todo nos pertenece. Soltar es el camino.

Soltar también es el Camino que nos propone Un Curso de Milagros, una Palabra Sagrada más contemporánea, mas como el milenario Tao la propuesta es que sueltes todo, y atraveses el miedo para experimentar lo único que existe de verdad, el Amor sin Causa, lo único que era, es y será siempre, en tiempo presente por ser el único tiempo que existe, aquí y ahora. Este es el camino del desapego, el camino que te lleva a lo que en verdad buscas desde lo profundo. La PAZ interior. Sabemos que no es fácil el camino del desapego, y que necesita de mucha paciencia, disciplina y práctica.

No hay un único camino, cada uno ha de encontrar el suyo propio a fin de apaciguar esta mente, que ha creado un ego que nos identifica con esta experiencia ilusoria de apego. El Buda por ejemplo cuando habla de apego, habla de sufrimiento, ilusión y ego. Es su experiencia, que ha

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a pink top, reading a book to a young girl with her hair in a bun, wearing a blue patterned shirt. They are both looking at the book with interest. The background is softly blurred, suggesting an outdoor setting.

CALIDAD DE VIDA ES DISFRUTAR DE UNA BUENA LECTURA

Más de 100 años de comunicación responsable,
produciendo libros y revistas de excelente terminación,
llevando de la mejor manera las ideas al papel.



LIBROS / REVISTAS / CATÁLOGOS / FOLLETOS / PACKAGING

» graficamosca.com



[grafica mosca](https://www.linkedin.com/company/grafica-mosca)



[@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)



[graficamosca](https://www.facebook.com/graficamosca)

el origen del sufrimiento es **el apego** que crea la ilusión del ego

(Buda)

iluminado a gran parte de oriente, y ha sido un gran maestro para occidente en este camino del desapego. Buda nos explica de un modo muy gráfico el modo en que nuestro ego se nutre del apego. Liberarnos de esta atadura mental es también dominar nuestro ego y gozar de una identidad mucho más saludable.

Uno de mis maestros preferidos, contemporáneo, Carl R. Rogers nos dice esto tan lindo que puede convertirse en una muy auspiciante práctica cotidiana para todos.

“Las personas son tan hermosas como las puestas de sol, si se les permite que lo sean. En realidad, puede que la razón por la que apreciamos verdaderamente una puesta de sol, es porque no podemos controlarla”.



Amarnos a nosotros mismos, soltando el control hará que amemos al otro tal cual y como es. Soltando el control podremos apreciar la vida y a la humanidad como una hermosa puesta de sol, sin controlar nada, solo siendo y experimentando lo que es.

Todos los caminos conducen al AMOR, por la senda del desapego. El camino comienza ahí donde estás.... Vale la pena intentarlo ■

Juan Pablo **D**íaz
Director de CASAGRANDE Punta del Este.
Integrante de la Asociación Gestáltica del Uruguay.
Terapeuta gestáltico especializado en adicciones e hipnósis clínica. Oneness Trainer
Oneness University India.

¿Cómo enseñar a los niños a ser emocionalmente inteligentes?



El concepto de inteligencia emocional se hace mundialmente conocido de la mano de Goleman (psicólogo y periodista muy conocido en Estados Unidos por trabajar en el New York Times). A partir de sus aportes realizados con la publicación de su libro en 1995 y enmarcados en las "Inteligencias Múltiples" de Gardner (1983), es que la sociedad toda, comienza a hacer mayor énfasis en este aspecto de nuestra inteligencia.

Goleman parte de nuevas investigaciones científicas en relación a cómo se comporta nuestro cerebro a partir de nuestros estados emocionales. "Las conexiones existentes entre la amígdala (y las estructuras límbicas) y el neo-córtex constituyen el centro de gestión entre los pensamientos y los sentimientos. Esta vía nerviosa explicaría el motivo por el cual la emoción es fundamental para pensar eficazmente, tomar decisiones inteligentes y permitirnos pensar con claridad".

Entonces... ¿que entendemos por inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de identificar, entender y administrar las emociones de forma armónica, de un modo que facilite las relaciones con los demás, la consecución de metas y objetivos; el manejo del estrés o la superación de dificultades.

fortalecer
el desarrollo
intelectual
de los niños
es igual de
importante
que aprender
sobre **sus**
emociones

las personas
con más **éxito**
en sus vidas
son aquellas con
una inteligencia
emocional
más alta

Ante cualquier acontecimiento que suceda en tu vida, las emociones, tanto positivas como negativas, van a estar ahí, y pueden servirte de ayuda y hacerte feliz o hundirte en el dolor más absoluto, según cómo sea tu capacidad para manejarlas. Las personas cuando comienzan a introducirse en este conocimiento no necesariamente tienen menos emociones negativas, sino que, cuando aparecen, las reconocen y las transforman en una oportunidad de crecimiento. Logrando una mayor capacidad para identificarlas y saber qué es exactamente lo que están sintiendo y también una alta capacidad para identificar qué sienten los demás. Al identificar y entender mejor las emociones, son capaces de utilizarlas para relacionarse mejor con los otros y así generar relaciones saludables, logrando más éxito en su trabajo y - sobre todo- llevar vidas más satisfactorias.

Las personas con más éxito en sus vidas son aquellas con una inteligencia emocional más alta, no necesariamente las que tienen un coeficiente intelectual más alto. Esto es debido a que las emociones, cuando no se administran correctamente, pueden acabar destrozando la vida de una persona, impedirle tener relaciones satisfactorias, limitar su progreso en el trabajo, etc.

En general, la inteligencia emocional:

- Ayuda a triunfar en las áreas de la vida que implican relacionarse con los demás y favorece el mantenimiento de relaciones más saludables. Las personas con una alta inteligencia emocional son más capaces de expresar lo que sienten a los demás y entender lo que sienten los otros. Esto les permite comunicarse de manera más efectiva y crear relaciones más profundas, tanto en la vida personal como profesional.

- Ayuda a mantener una mejor salud, al ser capaces de manejar mejor el estrés y las emociones negativas como ansiedad, sin dejar que les afecten en exceso o durante demasiado tiempo. La persona que desconoce su comportamiento emocional tiene muchos más altibajos emocionales y cambios de humor que perjudican sus relaciones y su funcionamiento, afectando así la capacidad de ser felices.



educar
la mente sin
educar
el corazón,
no es educar
en absoluto

(Aristóteles)

Fortalecer el desarrollo intelectual de los niños es igual de importante que aprender sobre sus emociones...

La inteligencia es una capacidad global con varias aristas; antes se pensaba que la inteligencia se medía en términos lógico matemáticos, pero con el avance del pensamiento, hoy se puede asegurar que la inteligencia es múltiple y compleja.

Un niño de hoy puede tener la capacidad de resolver un problema matemático pero ¿qué sucede si no sabe cómo desenvolverse en las relaciones, o fracasa cuando tiene que solucionar un conflicto?

Es muy común escuchar a padres o madres comentando orgullosos que sus hijos han sacados excelentes notas en matemática, por ejemplo. Sin embargo, sería tan maravilloso que nos sintamos igual de orgullosos, si un niño supo compartir, defender a otro, expresarse, saber pedir lo que necesita... Si supo cuidar y cuidarse, comunicarse, escuchar, ser tolerante ante la diferencia, empático ante el dolor ajeno...

¿Cómo podemos acompañar el aprendizaje global?

Cuando estamos frente a un conflicto con los niños repetidas veces caemos en un discurso moral, largos sermones sobre lo que está bien o mal, pero no siempre producen los efectos que esperamos y además generan distancia en el vínculo. Decir "haz esto" o "no hagas aquello", sin ayudarlos a pensar y sentir, produce personas autómatas, que obedecen según su conveniencia. Solo si alguien los está observando, hacen "lo correcto". No se les fomenta la consciencia, ni el registro de sus propias emociones, y menos aún, la de los otros.

En cambio, si en lugar de dictaminar sentencia, hacemos una pregunta: "¿Qué te parece tu comportamiento?",

no hay quien
sabe más,
todos estamos
enseñando y
aprendiendo
a la vez

“¿Qué te ha hecho sentir tan mal para que reacciones de tal modo?” “¿Cómo se sentirá tal niño con lo sucedido?” “¿Cómo te sentirías si te lo hubieran hecho a ti?” “¿Qué podemos hacer para remediar esto?” así ayudamos al autoconocimiento, y por ende, a construir una conducta saludable.

No ofrecer soluciones, recetas, ni conclusiones cerradas, sino abrirse al diálogo, a la pregunta. Permitirse aprender, dejar ese espacio para el silencio, que lo coloca a la par, corazón a corazón. No hay quien sabe más, todos estamos enseñando y aprendiendo a la vez; y juntos, solo juntos, podemos construir una nueva forma de estar con otros, y hacer así del mundo, un lugar donde reine la conciencia.

La autoestima es el requisito indispensable para las relaciones interpersonales y humanas sanas. El amarse así mismo permite que puedas amar y respetar a los demás.

Todos somos únicos e irrepetibles. Debemos ser conscientes de nuestra importancia, darnos cuenta de que tenemos la capacidad de marcar una diferencia tanto en nuestra vida como en nuestras relaciones con los demás y en cualquier momento de nuestra existencia.

Ello implica nuestra capacidad y disposición para asumir la responsabilidad de nuestro crecimiento, evolución, actuación en la vida y los resultados que consigamos de la misma. Ser responsable significa tener la disposición de crear en nuestra vida y en nuestras relaciones situaciones que permitan actuar de la forma más beneficiosa para nosotros y los demás. Si sabemos que somos importantes, estamos actuando desde un espacio de libertad, autonomía y responsabilidad.

Así podremos crear y recrear una educación vibrante, que asombre, descubra, que se viva y goce con toda la plenitud del ser ■





Una nueva consciencia y capacidad para enfrentar los retos de nuestro tiempo.

La mayor parte de las metodologías de aprendizaje se enfocan en aprender del pasado, a lo cual nos hemos acostumbrado. Otto Scharmer^[1] a través del desarrollo de la **Teoría U** propone una infraestructura y una metodología de aprendizaje que traspasa este viejo marco de referencia y nos incentiva a comprender y poner en práctica otro ciclo de aprendizaje: aprender del futuro emergente.

Somos invitados a explorar el espacio interior desde el cual operamos para crear desde las posibilidades de futuro en un acto de toma de consciencia. De esta forma desarmamos los comportamientos repetitivos para cambiar los fundamentos de pensamiento y conectar con fuentes más profundas de creatividad.

A la propuesta de aprender del futuro emergente la llamaremos "**presencing**" y se basa en el concepto de plena presencia: la integración del acto de presencia y percepción que da lugar a un estado de atención elevada que permite al individuo desplazarse al espacio interior que hace consciente las nuevas posibilidades de futuro desde las cuales desarrollar un nuevo paradigma de desarrollo eco sistémico, social y personal.

aprender
del futuro
emergente



Respaldo & Experiencia en Viajes



Los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual están quebrando naturalmente. Podemos vivirlo como una crisis o como una oportunidad. La crisis siempre se referirá a la caducidad de un método, sistema o estrategia que ha devenido inútil. La oportunidad es el momento creativo, renovador y transformador por excelencia. Esta época requiere una nueva conciencia y capacidad colectiva de enfrentar los retos desde la renovación, el cuestionamiento, el descubrimiento y la intención voluntaria de aprender a hacernos responsables de los resultados futuros. Esto requiere volver la mirada sobre uno mismo, escuchar lo que la vida quiere que hagas, conectar con tu fuente de mayor potencial, crear un campo de escucha profunda, permanecer conectado con la chispa de inspiración y llevarla rápidamente a la acción.

Para lograr esto la **Teoría U** brinda una metodología que consta de cinco fases para diseñar proyectos (prototipos) que cristalicen el cambio que se desea, apelando a la inteligencia colectiva.

Fase 1 Co-Iniciar: Escuchar lo que la vida está pidiendo que usted y otros alrededor suyo hagan. Esto requiere superar nuestros propios modelos mentales y ver la totalidad del sistema del que formamos parte.

Fase 2 Co-Sentir/Percibir: Observación profunda. Se trata de suspender los hábitos del juicio y conectar con otros con la mente y corazón abiertos. Escuchar y ver desde distintas posiciones, pensar desde el lugar del otro. Estar receptivo a recibir y buscar información; estar abierto a conocer y sentir.

NEXTRIP[®]
Viajes & Turismo

Plaza Independencia 755 Torre Victoria of 222
Radisson Montevideo Tel. (598) 2900 2446

www.nextrip.com.uy

Fase 3 Presenciar: Identificar cuáles son las ideas y preconceptos que tengo que dejar ir para traer al presente lo que el futuro está trayendo como oportunidad de cambio, hoy. La presencia requiere mente, corazón y voluntad creativa para acceder al conocimiento profundo del ser y tomar contacto con mi fuente de potencial. Es un espacio de espontaneidad, intuición y de creatividad natural.

Fase 4 Co-creando: es la exploración desde el hacer, aunque no sepamos muy bien hacia donde nos llevará. Es el momento en el que se cristalizan las ideas, tomando formas de proyectos y se generan prototipos de rápida acción. Nos permite ensayar lo nuevo, analizarlo y ponerlo en práctica. Probar, cambiar, equivocarse y hacer. Explorar el futuro desde la acción.

Fase 5 Co-evolucionar: permite comenzar a funcionar en base a este autoconocimiento y a la apertura para poder observar lo que el futuro trae al presente.

Cuando estamos conectados a nuestra fuente de mayor potencial retroalimentamos una doble espiral que va desde el percibir, presenciar y darse cuenta, siendo el “presencing” el punto medio entre ambos círculos.

Cuando nos sumergimos en el nivel más profundo del estado de presencia (la parte baja de la U) nos encontramos con dos yo. El “yo” con minúscula que es la persona en que nos convertimos como resultado de nuestro viaje pasado. Y el “Yo” con mayúscula: nuestra más alta posibilidad futura. La esencia de la **Teoría U** es que los dos yo empiecen a escucharse y resonar. Cuando escuchamos la historia de una persona podemos hacerlo prestando atención al “yo” y al “Yo”. Percibimos al otro no solo en términos de quién es, sino de su posibilidad futura más alta. A esto Scharmer le llama



transitar juntos la **evolución** del ego-sistema al eco-sistema

escucha generativa, escuchar desde la totalidad, incluir las diferentes voces y sentir que es lo mejor para el mundo.

Luego de haber terminado la lectura te invito a que te detengas por un momento, tomes un lápiz y un papel y respondas lo primero que nazca ante estas dos preguntas: En tu mundo: ¿Qué está terminado y qué está queriendo nacer? En la respuesta puede referirse a la sociedad como a uno mismo. ¿Si necesitaras construir un micro mundo de tu futuro donde pudieras describir lo nuevo, qué forma tendría?



Hay mucho más para profundizar y explicar sobre la **Teoría U**, la investigación que dió nacimiento a esta metodología. Pero me interesa hacer hincapié en el movimiento global que lleva adelante el Presencing Institute^[2] con más de 85.000 personas de 183 países que se capacitaron y generaron Hubs: laboratorios en base a la metodología de la **Teoría U**, donde se combinan saberes, se exploran temáticas, se construyen espacios de conversación significativa buscando crear lo nuevo juntos.

Cada vez existen más espacios de innovación amorosa, de escucha profunda y cada vez hay más personas participando de estos espacios. Es inspirador nutrirse de ellos sintiéndose parte del cambio que disuelve la brecha que nos separa a nosotros mismos, a la comunidad y al ecosistema. Así transitamos juntos la evolución del ego-sistema al eco-sistema.

Luciana Vieytes

Amante de la tierra y su posibilidad de regenerarse. Antropóloga Social, integrante de Circulo de Apoyo para Proyectos Regenerativos, Multiplicadora B, formada en Pedagogía 3000 y en Teoría U, lectora de registros akáshicos, fundadora de Luminar espacio de Sanación y Consciencia, integrante de Ulab Uruguay y co creadora de Antropología Consciente.



Bibliografía: Scharmer, Otto, Abordando el punto ciego de nuestro tiempo. Resumen ejecutivo del libro de Otto Scharmer, traducción: Patarroyo, Ruiz en <https://www.presencing.com> revisado marzo 2017.

[1] Otto Scharmer profesor titular del MIT (instituto de tecnología de Massachusetts) presidente y fundador de ELIAS (líderes emergente para la innovación entre sectores) Doctorado en economía y gestión de Alemania. Su trabajo de investigación a resultado en un marco teórico y práctico llamado "Presencing" el cual profundiza en la llamada Teoría U.

[2] Presencing Institute es una comunidad global de individuos, instituciones e iniciativas que aplican y desarrollan la Teoría U de "presencia": www.presencing.org



OFICINA VIRTUAL POR MES \$2500 + iva

Una solución estratégica y económica para ampliar tu proyecto o empresa.
El plan de Oficina Virtual incluye servicios de recepción de correspondencia,
dirección fiscal y comercial y 2 horas de sala de reuniones.
Te conectás, te mantenés informado y sos parte de la red.



Costa Rica 1589 | T. 26057960 | info@youhub.uy | [@youhubcowork](https://www.instagram.com/youhubcowork) | www.youhub.uy



So SPA
SOFITEL

SOFITEL MONTEVIDEO OFERTAS ESPECIALES A SPA
BARRIO CARRASCO TEL: +598 2200 2891 WWW.
SOFITEL.COM



Pool

Life is Magnifique in Montevideo!



Succulent



De Fit



DESCUBRA NUESTRA MAGNIFIQUE SO SPA EXPERIENCE EN MONTEVIDEO. EN UN EDIFICIO EMBLEMÁTICO DE MONTEVIDEO, DONDE SE RESPIRA LA FRESCA BRISA DEL MAR Y SE DISFRUTA DE LA VISTA HACIA LOS VERDES JARDINES DEL BARRIO CARRASCO. SE ENCUENTRA SO SPA, UNA EXPERIENCIA ÚNICA DE BIENESTAR, IDEAL PARA ESTIMULAR, REJUVENECER Y RELAJAR CUERPO Y MENTE. DESCUBRA TODAS NUESTRAS DIRECCIONES MAGNIFIQUE DE SPA EN

WWW.SOFITEL.COM