



MASVIDA

lectura para crecer con Sentido



amor
la verdadera
energía
de la vida



escucha a tu corazón... y actúa en consecuencia

ISSN 16889029



9 771688 902009

realiza tus Sueños...

inspírate

miércoles

18

octubre

17.30 a 21.30 hs

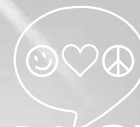
Sofitel Montevideo
Casino Carrasco & Spa

amor

la verdadera
energía
de la vida



SEMBRANDO FUTURO SUSTENTABLE



MASVIDA

lectura para crecer con Sentido

**ALFONSINA
Maldonado**

El AMOR
a uno mismo.
El sentido de
la Vida pasa
por la ruta del
AMOR.



GUSTAVO Rey

¿Quién me
enseñó a
comunicarme
desde el
CORAZÓN?

El AMOR
en los
vínculos.
Amar y Ser
Amado.

DIEGO Sánchez



Los órdenes
del **AMOR**.
Aprendiendo
a cuidar y
cuidar - se.

**MARÍA DEL CARMEN
Crapelli "Maca"**



www.inspirate.com.uy



Una nueva forma de consultar un médico,
estés donde estés.

SUMMUM

VIDEOCONSULTA



INNOVACION
summum.com.uy



Descargando SUMMUM App o en nuestra web, podés acceder a una consulta médica online sin necesidad de coordinación previa.

¿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



SUMARIO #40

- 06 - **Matemática de las emociones.** Luis Benia
- 08 - **Amor.** Martha Flores
- 14 - **Amar y ser amado.** Diego Sánchez
- 20 - **Amor y dolor.** Alfonsina Maldonado
- 22 - **Más vale tener el problema en la palma de tu mano.** Gustavo Rey
- 26 - **¿Por qué nos resistimos al Amor?**
Viviana Di Leo
- 28 - **El amor en nuestra vida.**
Maca Crapelli
- 32 - **Alimento y amor.** Natalia Aitcin
- 34 - **Todo es Amor.** Colegio Imagínate
- 38 - **¿Qué es lo que uno hace por Amor?**
Juan Pablo Díaz
- 46 - **El corazón es más que Amor.**
Addahia

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

Director y Editor responsable: Luis Benia Producción general: eleB Creatividad & Marketing Fotografía: Banco propio. Columnistas: Natalia Aitcin, Mariana Álvarez, Eli Bravo, Pablo da Silveira, María del Carmen Crapelli, Juan Pablo Díaz, Viviana Di Leo, Tamara Farré, Martha Flores, Bárbara Langer, Alfonsina Maldonado, Claudio Maturana, Laura Pereira, Roberto Pérez, Gustavo Rey, Diego Sánchez 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



Inglesa



BOOKSHOP



Receto Natural



LIBRERÍA Y PAPELERÍA
PAPAICITO



EMPRESARIAL
REVISTA DE LA ASOCIACIÓN CRISTIANA DE EMPRESARIOS DE EMPRESA

También editamos



más SEGUROS
REVISTA DE LA ASOCIACIÓN URUGUAYA DE EMPRESAS ASSEGUADORAS

matemática de las emociones



SUMARÉ alegrías,
RESTARÉ dolor,
DIVIDIRÉ las penas y
MULTIPLICARÉ el Amor.

Cursé casi dos años en la Facultad de Ciencias Económicas. Aquel entusiasmo por ser Contador o Economista se fue desvaneciendo con el tiempo. La vida y sus vaivenes me llevaron a experimentar otro tipo de matemática, la de las emociones. Y no siempre las cuentas me dan un resultado exacto, por suerte.

Este mes de Octubre, precisamente el 24, **Más Vida** cumple 6 años de existencia y **40 ediciones**.

Dividiendo entre amigos y familiares esa gran pena

que fue la muerte de mi querido sobrino Matías, fuente inspiradora de la revista, logré **restarle** sufrimiento y dolor a esa experiencia movilizadora desde todo punto de vista. Hice una apuesta al corazón **multiplicando** el Amor que siento por él y el resultado está a la vista: una inagotable **suma** de alegrías que me sigue brindando *Más Vida*. Y todo fue, es y será por AMOR, la fuerza más poderosa que existe.

Corren tiempos de grandes desafíos, en donde constantemente debemos elegir entre lo que nos dicta e impone el mundo exterior y lo que sentimos desde el corazón. Búsqueda del equilibrio para que nuestro mundo interior vaya en consonancia con el afuera. Balance, dirían los contadores. En lugar de comparar ingresos y gastos para establecer el nivel de beneficios o pérdidas, me he propuesto analizar como me siento con la vida que estoy llevando, si me gusta y tiene un Sentido. Cuánto estoy dando y recibiendo de los demás; y les aseguro que eso nunca da pérdida.

Este vertiginoso mundo de consumo e inmediatez en el que vivimos nos brinda una gran oportunidad de transformación, donde la base para prosperar no es necesariamente lo que acumulamos (dinero, carrera, poder), sino lo que poseemos de intangibles: amor, amistad, compañerismo, integridad, valores.

Vivimos eligiendo el camino a seguir y siempre he optado por el que tiene corazón, en el que me siento a gusto y en paz. En el que Soy. Mi columna de activos está encabezada por el AMOR, el que recibo y el que doy. Amar y ser amado es lo más hermoso de la vida y ha de convertirse en nuestro patrimonio más sagrado. Y las cuentas gracias a la matemática de las emociones, darán siempre en positivo.

Que disfruten de *Más Vida* en sus 6 años.
¡Gracias Mati por tu enseñanza! Sos puro AMOR.

· LUIS BENIA · Creativo publicitario y diseñador gráfico. Editor de revistas propias y para clientes. Trabajó en las agencias de publicidad JWT Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta el año 1996, momento que fundó su propia empresa.

el amor
no mira
con los ojos,
sino con
el alma





El Amor tiene muchas dimensiones, pero sin duda está asociado a la belleza, y a la expansión. Ya que el Amor trae más vida.

Todo lo que es tocado con el amor genera potencia y mayor manifestación de la Cosa. Por eso muchas veces en nombre del Amor suceden grandes milagros. El amor negativo o desamor en contraparte, genera bloqueos, pérdidas, confusión, miedo y sensación de caos en gran escala.

Muchas personas en consulta me hablan de amor, refiriéndose a muchísimo desamor. Y esa es la confusión más

grande en estos tiempos. Se busca afuera o en otro lo que no se ha logrado adentro como práctica constructiva. Realmente desear vivir en el Amor, mudarse de casa, hacia ese espacio, es un estado psíquico que se cultiva todos los días con práctica y actitudes. El amor está en la Naturaleza. Cuando te sientas desconectado, observa las plantas, los pájaros, el sol, las nubes, un atardecer. Todo lo que existe está ordenado, en perfección y en belleza.

Esa belleza te lleva a esa Casa. Y comprendes que el amor tiene un orden geométrico que se llama Órden del Amor o Flor de la Vida, en geometría sagrada, que permite la vida y la Creación. Si esa forma no se genera, la Vida no progresa. No se recrea, no fecunda ni se manifiesta.



Por eso el Amor del bueno es fecundo en nuestras vidas, nos hace ser mejores personas, nos expandimos en nuestros talentos y capacidades. Podemos expresarnos mejor, con mayor coherencia y luminosidad, mostrando como todo lo que existe ese Orden que Somos.

Prepararnos para el Amor de otro, o la pareja es un proceso que comienza por ti. Pero no haciendo alevosía de soledad, sino haciendo que la belleza se exprese en ti. Y si en tu camino está compartirla, tu logro será compartido. Y esa es la cosecha por tu buena siembra. Si siembras amor en ti, llegará otro que haya sembrado su amor. Y allí se comparte. Y se evita que alguien te de lo que tú no has logrado darte. Ya que éstas formulas obviamente son desiguales.

**el Amor
del bueno**
es fecundo
en nuestras
vidas, nos
hace ser
mejores
personas...

a todas las
edades, **el
verdadero
amor** no
es solo un
sentimiento...

Por lo tanto, el orden, el dibujo, la poesía de tu propio amor no te lo da alguien. Te lo das tú. Y cuando estés listo, en ese lugar de belleza en ti lograras capturar la belleza que te corresponde. Que es otro tú, otro Ser que complementa el dibujo, la poesía, la frecuencia y sinfonía que has creado para ti. Y así es como Eres con alguien Amor. Y con todos lo que comparten esa frecuencia.

LA LEYENDA DEL ÑANDUTÍ

Mito de amor Guaraní:

Cuenta la leyenda que el Ñandutí es el tejido de una araña que la lluvia mojó. El indio desconsolado pidió al cielo una ofrenda de Amor. Lloró tanto su desamor, el miedo a perderla...! No tenía riquezas, no tenía nada y el Tupá Padre lo escuchó.



Esa mañana amaneció en arco iris y al abrir los ojos la vio. Era una telaraña con gotas de mágica lluvia al sol brillando fractales colores. Corriendo llamó a su madre y le mostró la bella obra de Dios. Le preguntó si podría imitarla y su madre, con cariño sonrió.

Tomó hilos de colores y enhebrando tejió el más bello mandala que jamás imaginó: el Ñandutí, la tela de la araña, en la forma perfecta del Amor.

el amor
es la poesía
de los
sentidos

Así fue corriendo a ofrendar a su Amada el regalo del mismísimo Tupá Dios y sin dudar fue el elegido entre todos los hombres que ella prendó. Cuenta la leyenda que permanecen juntos eternamente en cada Ñandutí que se teje, y se vuelve a Unir lo desunido, en el tejido perfecto de Tupá, el Gran tejedor del Amor.

A todas las edades, el verdadero amor no es solo un sentimiento. Es más que nunca una situación. Un campo existencial en el que dos personas, libremente, cultivan su amistad, se admiran mutuamente, se desean sexualmente y viven un proyecto de vida común realizando al máximo sus proyectos individuales.

Aunque parezca mentira, en pleno siglo XXI, hay personas que se han casado una sola vez y siguen juntas luego de 30, 40, 50 y más años de matrimonio. El individuo atraviesa por fases o periodos vitales, así como se han descrito



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

f /mysuiteshotel | t MySuiteshotel

la
importancia
del amor
está
consagrada
como
ninguna
otra vivencia
humana

diversas edades personales, que no analizaremos aquí. Pero es importante que esas crisis vitales –como la mediana edad, por ejemplo, o el climaterio masculino y femenino–, sean exitosamente resueltas. Que los proyectos existenciales se hayan alcanzado, que la convivencia con los hijos y nietos, las crisis del retiro laboral, las inevitables enfermedades y limitaciones concurrentes, sean bien llevadas. Pero sobre todo –lo recalcamos–, el mantenimiento de un nivel de comunicación fluido y negociador de las nuevas situaciones, que la convivencia prolongada va creando en la construcción de realidades cambiantes, que aseguraría la sobrevivencia del amor en la adultez mayor. Estas parejas son decididamente monógamas. ¿Héroes? ¿Víctimas?

El conocido aburrimiento de la larga convivencia (‘el matrimonio mata el amor’), no es un destino de todos. ‘Cabin fever’ o ‘fiebre de la cabaña’ es una vieja expresión inglesa que designa los problemas derivados de la sensación de asfixia, generada por el exceso de contigüidad. Pero no hay exceso cuando el amor está vivo. Todo es cuestión de encontrar la modalidad adecuada para la convivencia de acuerdo a los caracteres y a los intereses personales.

La importancia del amor está consagrada como ninguna otra vivencia humana. “El amor es lo más grande de todas las cosas” dice Stendhal. Balzac: “El amor es la poesía de los sentidos”. Schiller: “Hambre y amor mantiene activa la fábrica del mundo”. Y Hesíodo: “Amor es el arquitecto del universo”.

De 50 nombres de la vejez. La Edad del Amor Otoñal



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. Martha Flores

Martha Flores





Sabías que...

Una alimentación equilibrada podría evitar el 30% de los casos de enfermedades cardiovasculares?



Tomate en serio este consejo:

¡Desayuná bien y empezá tu día con energía!

Ticket Alimentación 

Ticket Restaurant 

Descargá la App **EdenredUY**  
www.edenred.com.uy | 2408.8080



amar y ser amado

Trabajando con el Dr. Oz, un famoso cirujano cardíaco en Nueva York, me dijo: "una vez que les abrimos el pecho a los pacientes y les tocamos el corazón, pasan muchas cosas fuera de lo que podemos aportar como médicos. Aunque la operación sea técnicamente perfecta, sabemos que hay algo más que puede decidir entre la vida y la muerte, y por más que tratemos de ayudar con esos aspectos, debemos admitir que no siempre está en nuestras manos".

Buscando mejores resultados, el Dr. Oz me invitó a que le hiciera Zen Shiatsu a sus pacientes en la sala de cuidados intensivos del hospital de la Universidad de Columbia, después de las cirugías de corazón abierto. Fue una fértil colaboración, pionera en el uso de esta técnica alternativa dentro de un equipo médico de alto riesgo, en los Estados Unidos y en el mundo.

(Zen Shiatsu es una terapia corporal japonesa, basada en la medicina tradicional china, que usa presión con los dedos en diferentes partes del cuerpo para reequilibrar la energía de la persona en todos sus niveles).



Para él “tocar el corazón” era en sentido literal: detenerlo, abrirlo, cambiar piezas, o incluso reemplazarlo por otro órgano donado y luego volverlo a poner en funcionamiento.

Pero para la mayoría de nosotros que no llegamos a ese extremo, entendemos perfectamente que tocar el corazón, tiene otro significado.

El Dr. Oz se ocupaba del corazón físico. Yo de la parte emocional, simbólica y espiritual que representa el corazón y que también se manifiesta a través del contacto con el cuerpo.

Para esa tarea, cuento con las herramientas que ofrecen los sistemas tradicionales de salud de hace miles de años atrás. La medicina tradicional china, en la que está basada el Zen Shiatsu, el Ayurveda de la India y también el

la mayoría
de las veces
nos cuesta más
recibir el amor
que darlo

para
sentir al amor,
debemos
muchas veces
hacerle un
bypass
a la mente...



chamanismo, nos permiten enfocarnos en esos aspectos que van más allá de lo físico pero que tienen un impacto directo en la salud del cuerpo.

En los más de 20 años que llevo ayudando a personas a conectarse con su Ser Interior y viendo cómo esto ayuda a sanarse físicamente, he podido observar que los desequilibrios energéticos a nivel del corazón (incluso antes que se llegue a manifestar una enfermedad), se refieren arquetípicamente al derecho a Amar y al derecho a Ser Amado.

Parecería que se refieren a la misma cosa, pero es bien diferente uno de otro. Energéticamente, el derecho a Amar, se puede representar como una corriente energética que fluye de nosotros hacia los demás. El derecho a Ser Amado, es como una corriente energética que fluye hacia nosotros.

El equilibrio está en que el amor esté activo en los dos sentidos, pero en mi experiencia, los conflictos que se suelen dar a ese nivel en las relaciones, se dan con más frecuencia en el sentido de la dificultad en dejarse amar, que en el de poder amar a otro.

¿Cómo saber cómo es esta dinámica en uno mismo? Para saber hacia donde inclinamos nuestra balanza, propongo que en vez de pensar y analizar nuestro comportamiento en relación al amor, es mejor probar un par de ejercicios vivenciales que nos darán la información sensorialmente.

Si uno puede enfocarse en visualizar esas dos direcciones del flujo de la energía; primero una que sale desde

Respaldo & Experiencia en Viajes

el pecho hacia adelante y luego otra que nos llega hacia el pecho (permitiéndonos sentir las sensaciones en el pecho o en el resto del cuerpo, mientras lo hacemos) nos daríamos cuenta enseguida, cuál de las dos es más clara o más intensa.

Si no sentimos nada que fluye hacia adelante, quizás es que nos cuesta amar. Si no sentimos nada que llega hacia nosotros, quizás es que nos cuesta dejarnos amar.

Cuando lo trabajamos en mi consulta, generalmente hay una sorpresa al darse cuenta que la mayoría de las veces nos cuesta más recibir el amor, que darlo.

Otro ejercicio que les propongo a mis consultantes, es el de tomarse un momento para sentir las sensaciones del cuerpo. Luego decirse a sí mismos: "Yo amo", dos o tres veces.

Si se produce una sensación corporal placentera, o en su defecto, una sensación desagradable o incómoda, equivaldría al "sí" o al "no" respectivamente, en respuesta a la afirmación "Yo amo".

Si no se siente nada, es posible que no se haya enfocado lo suficiente, o equivaldría también a un "no". Luego repetimos el mismo ejercicio con la afirmación: "Yo soy amado."

Esto nos da una respuesta inmediata, clara y directa del cuerpo a esas afirmaciones, en vez de pensar o esperar a que la mente nos responda. La mente no es el mejor indicador del estado de nuestras sensaciones o emociones, ya que



NEXTRIP[®]
Viajes & Turismo



Plaza Independencia 759 Torre Victoria of 222
Radisson Montevideo Tel. (598) 2900 2446

www.nextrip.com.uy

las personas que se contactan con la **energía del amor** generan compasión hacia sí mismos y los demás y son generadores de **cambios positivos** en las vidas de quienes les rodean



las hace pasar por el juicio de si la respuesta “está bien, o está mal”, o si “me gusta, o no me gusta”. Los juicios no nos indican lo que está pasando en el momento (se refieren a un tiempo que no es necesariamente el presente), pero las sensaciones sí, son aquí y ahora. Para sentir el amor, debemos muchas veces hacerle un bypass a la mente, o quitarle el papel preponderante que tiene.

Podemos tener una relación de pareja desde muchos posibles lugares y la mayoría no son desde la sensación del amor. Consciente o inconscientemente, podemos estar buscando seguridad, salvación, contención, compañía, desarrollo material, solidaridad, altruísmo, ambición, supervivencia, procreación y crianza, dominio e incluso venganzas de clan o de género. Cualquiera de estas aproximaciones a la pareja, nos puede dar sensaciones agradables en ciertos momentos, pero si prestamos atención a la parte del cuerpo donde las sentimos, nos daremos cuenta que no vienen necesariamente del corazón. Y en términos de evolución humana, este es el momento de actuar desde el corazón.

Gracias a la tecnología y la ciencia moderna, podemos aumentar la longevidad y calidad de vida, pero lo que veo en mi consulta es que las personas que pueden contactarse con la energía del amor, no solo se sanan más rápidamente, generan compasión hacia sí mismos y los demás, y son generadores de cambios positivos en las vidas de quienes les rodean. Creo que allí reside la verdadera clave de una vida feliz y duradera.

Diego **Sánchez**

Practicante e instructor de Zen Shiatsu reconocido internacionalmente. Entre el Zen Shiatsu y su sistema de Meditaciones Activas basadas en técnicas de varias tradiciones, ha ayudado a miles de personas a reconectarse con su Ser interior.



UNA CENA ROMÁNTICA
VIAJES INOLVIDABLES
UN ESCAPE A LA RUTINA
TARDE DE TÉ
UN VESTIDO DE ENSUEÑO
FIN DE SEMANA DE
SPA RESORT EN BRASIL
UN LOOK DIFERENTE
UN CONCIERTO ÚNICO
UN PERFUME QUE NO FALLA
CINE PARA CHICOS
UN REGALO INESPERADO

10 Años de experiencias imborrables.

Sé parte vos también y comenzá a disfrutar
un año de más y mejores beneficios.

Solicitá tu tarjeta al 2900 4141
clubelpais.com.uy  





Amor y dolor constituyen dos términos de una misma realidad de mi propia historia...

Un dolor que no se viva con amor sería asimismo inútil, el amor abre la puerta al dolor.

cada día
podemos
aceptar o
rechazar el
desafío de
transformar
el dolor en
sabiduría

El amor verdadero a uno mismo tiene que aliarse con el dolor. Generalmente, porque nos atenaza la comodidad y no queremos sufrir, nos privamos a nosotros mismos de grandes posibilidades. No cultivamos nuestra mente, porque nos cuesta leer y formarnos, no desarrollamos los talentos que han depositado en nosotros, porque afirmamos que la vida en sí misma es ya muy complicada, no cuidamos muchas veces hasta de nuestra misma salud porque no queremos renunciar a nuestros gustos y caprichos.

El amor a nosotros mismos que nos destruye, es ese amor que nos lleva a buscar en cada momento lo fácil, lo barato, lo vulgar, en todo lo cual no hay renuncia, no hay sacrificio ni esfuerzo.

En cambio, amarse correctamente a uno mismo es disponerse a luchar y a sufrir con el objetivo de crecer como persona, pasando por encima de criterios de comodidad y de pereza.

Cada día podemos aceptar o rechazar el desafío de transformar el dolor en sabiduría.

Alfonsina Maldonado

EL DESAFÍO DE VIVIR. Nací en Florida, Uruguay, el 9 de diciembre de 1984. Seis meses después, el 1° de mayo, cambiaría mi vida para siempre. Mi historia está escrita en el cuerpo. Pueden leerla, está a la vista. Aceptar mi cuerpo es aceptar mi historia. Es honrar cada tramo del trayecto que me ha traído hasta aquí, hasta hoy, hasta esta mujer que soy. Aprender, muchas veces a los golpes, que el proceso de aceptarme involucra mente y cuerpo. Solo sería capaz de amar a otro de verdad si lograba quererme, sin condición.



NADIA NEDELCHEV
TÉRAPEUTA HOLÍSTICA



MANIFESTAR




SER



CREAR

DECODIFICACIÓN DE LA MEMORIA CELULAR
TIENDA NATURAL
ESENCIAS FINDHORN (Marion Leigh)



más vale tener el problema
en la palma
de tu mano

La primera prueba de fuego sobre mi vocación la tuve a los dieciocho años. "Vos con tu voz, es mejor que trabajes de este lado", me aclaró uno de los profesionales más destacados de la radio en la década de los 80.

Ese lado era la producción; o sea, hacer llamadas, concretar entrevistas, pensarlas, todo menos hacerlas. Con esa frase me estaban señalando una limitación para salir al aire. Mi voz no era la adecuada.

El mecanismo que uno adopta cuando alguien de autoridad nos señala algo relevante es de aceptación o rebeldía. Fui a un fonoaudiólogo y, por supuesto, que me quedé del lado en donde mi voz no era escuchada. Fue en radio Sarandí. Teníamos un espacio de seis jóvenes, era el "Equipo Joven de En Vivo y En Directo", un programa líder y referente del dial uruguayo.

Casi dos años después Juan Francisco Fontoura (director de programación) en Emisora del Palacio me señaló: "mirá que si tenés una idea de este lado, podés estar del otro... En el mundo, sin ir más lejos en Buenos Aires, hay muchos matices de voces..." Empecé a estar del otro lado y nuevamente fui a un fonoaudiólogo. Era el segundo.

Dice la escritora Ángeles Mastretta que no hay peores enemigos que los que uno guarda dentro de su propia cabeza. No solo me pasó, sino que durante mucho tiempo renegaba de mi propia voz. No era radial, no era linda y hasta me la confundían con la de una mujer. No era fácil aceptarla con veinte años.

Hoy agradezco profundamente la voz, mi timbre, mi camino recorrido. Mis dudas y mis avances. Cada vez que hablo de las cualidades de la voz, señalo que el timbre es único y forma parte de nuestra personalidad vocal. Y aunque a la mayoría de las personas no les guste su propia voz, mas vale hacerse amigo que ser su enemigo. ¿Saben lo que hizo

no hay peores
enemigos que
los que uno
guarda en su
propia cabeza

Negocios Inclusivos Impulsa: Emprendedurismo



CEPRODIH
Centro de Promoción
por la Dignidad Humana

Ofrecemos servicios gastronómicos, regalos publicitarios y artículos promocionales empresariales de diversos tipos.

Estos productos nacen en el programa Oportunidad del Centro de Promoción por la Dignidad Humana.

Cuando usted compra y consume los productos elaborados por las emprendedoras, está apoyando nuestra causa.

Nos incentiva y estimula a seguir desarrollando nuestra gestión en una sociedad responsable y justa, en sus valores esenciales de respeto, solidaridad y promoción del trabajo genuino.

halo
PRODUCCIÓN CERO
SERIE URUGUAYANA

- Gastronomía
- Vidrio y Vitrofundición
- Productos Textiles
- Serigrafía
- Corte Láser



para dirigirnos
mejor con todos
deberíamos
usar el corazón
que simboliza
la emoción y los
sentimientos

mi diferencia? El haberme encontrado con excelentes Coachs y Facilitadores de los cuales aprendí a aceptar mi instrumento más allá de los juicios emitidos. Se trataba de aceptación, no de resignación. Me llevó a trabajar aspectos más profundos de mi identidad vocal que manejar solamente un buen tono o la velocidad y la pausa.

Desde hace muchos años doy clases en la Universidad Católica y coacheo personas para trabajar y mejorar su oratoria. Además asisto con cierta asiduidad a conferencias. Por esas razones siempre observo y reflexiono sobre cuales son los condimentos que debe tener una buena presentación en público. En las mejores conferencias hay una buena mixtura entre preparación, naturalidad e improvisación. Recordemos la de Steve Jobs en Stanford, donde a pesar de mirar solo tres o cuatro veces al auditorio, logró captar la atención con su emocionante relato. El mismo Jobs que luego preparaba sus presentaciones como CEO de Apple, en esa universidad captó la atención de una población joven hablando desde lo más hondo de su ser. Tenía todos los condimentos necesarios para realizar una buena pieza oratoria cuidando la forma y el contenido. Y algo sobresalió, logró conectarse desde su corazón conectando puntos con su pasado para explicar su presente.

Me he cansado de decir que la práctica crea la habilidad. Cuando hay algo importante para decir: preparen, preparen y sigan preparándolo hasta que llegue el momento de compartirlo. En los momentos previos a una presentación, me parece clave no estar repasando papeles, ni power points. Lo mejor es sentarse, esperar el turno y trabajar alguna técnica de respiración que logre calmar y alinear nuestras emociones.

Para comunicarnos con nosotros mismos y los demás abusamos del pensamiento lógico y la información simbolizado en el cuerpo humano por la cabeza. Para

dirigirnos mejor con todos deberíamos usar el corazón que simboliza la emoción y los sentimientos. Mientras que la información nos permite reflexionar y es bueno hacerlo, con la emoción sentimos, nos conectamos en otra sintonía con los demás.

Cuando doy conferencias lo primero que hago además de prepararlas es preguntarme ¿cuánto estoy sintiendo este tema? Si no puedo explicarlo con ejemplos o situaciones que me movilicen y entusiasmen difícilmente la idea se recuerde y conecte.

Al entrevistar al Neurocientífico argentino Facundo Manes, autor de "Usar el cerebro", subrayaba que el corazón es más la víctima que el origen de las emociones y que el origen es cerebral y que la mayor parte del día no somos racionales. Lo curioso es que siempre apostamos al lenguaje racional pensando que es la mejor forma de comunicar. La dimensión del ser humano de amar, apreciar, agradecer y respetar son las cualidades más grandes para compartir una comunicación realmente efectiva.

¿Cómo se le habla al corazón de otra persona? Capaz que tendría que decir que si soltamos lo que sentimos, sale. Si en nuestras relaciones y como Coachs no mostramos a la comunidad que reflejamos lo que sentimos y hacemos la credibilidad se desvanece.

Hablar de la cabeza no siempre resulta fácil, pero hablar del corazón es el mayor acto lingüístico. Es la lengua quien ejecuta el lenguaje hacia afuera pero es el corazón quien debería guiar siempre las palabras.



hablar desde
el corazón
es el mayor
acto lingüístico

Gustavo Rey

Comunicador y Docente del IPNL. Master en Programación Neurolingüística y Master Coach acreditado por IAC (*International Asociacion of Coaching*). Ha profundizado sus estudios sobre Comunicación, Comunicación No Verbal, Liderazgo, Relaciones Interpersonales, Equipos de Alto Rendimiento, Motivación, Creatividad, PNL, Inteligencia Emocional y Análisis Transaccional. Actualmente conduce "Abrepalabra" en Océano FM.



¿por qué nos resistimos al AMOR?

¿Pensamos que el amor solo debe de llegarnos desde afuera?
¿En una pareja, con nuestros padres, nuestros amigos o nuestros hijos?



El amor es algo que tenemos que sentir dentro nuestro y por nosotros mismos de forma de reflejar ese amor al resto. Sinceramente no creo haber podido llegar a donde estoy hoy sin lograr ese amor por mí misma tan fuerte, que se vuelve en "todo se puede". Pienso en muchas situaciones de mi vida donde encontré desafío tras desafío y al tiempo volvía a sentirme igual, me seguía quejando de lo que me pasaba o pensando que solo me pasaba a mí.

La realidad es que por más búsqueda interior y caminos que haya hecho solo al conectar con ese amor hacia mí y soltar todos mis miedos fue que realmente logré la serenidad para crear la vida que quiero vivir.

Muchas veces nos enfocamos en lo que no tenemos, lo que no queremos para nuestra vida y pensamos que de esa manera vamos a lograr ser felices. Pasa un poco de tiempo y cualquier situación externa vuelve a afectarnos y hacemos dudar de nuestro camino y nuestra felicidad. Nos confronta nuevamente con situaciones que nos hacen caer en esa situación de victimizarnos. Me acuerdo 3 años atrás cuando me estaba casando con el hombre de mi vida y deseando empezar mi familia me sentía plena, feliz y en una conexión espiritual donde no creía que iba a recibir noticias negativas. Estaba haciendo todo bien, sanando mi pasado, con una mentalidad positiva, cuidando mi salud. Aún así llegó ese día en que el médico me dice "si usted no está ovulando con casi 30 años, no veo la posibilidad de que pueda tener hijos" y ahí los análisis empezaron y me sentí un conejito de laboratorio. Esa es otra historia; hoy empezando el noveno mes de embarazo un maestro de yoga y meditación me preguntó: ¿qué le vas a cantar a tu bebé?, ¿tenes algún mantra que te identifique con él? Una vez le comenté el mantra que elegí y volvió a cuestionarme: ¿cuál es para mí la fuente de amor, como me siento con ella y que quiero hacer al respecto? Resulta

que este era el significado del mantra, casualidad no, sincronicidad... Me senté con mi cuaderno y lo primero que escribí es "yo soy amor, porque el amor puede curarnos, el amor nos conecta y nos hace sentir unidos". Hoy te pregunto ¿porqué nos resistimos al amor?

1. ¿Podes compartir tu amor? 2. ¿Cuando tomes acciones puedes hacerlo desde el amor, no desde el miedo? 3. ¿Podes comunicarte con amor y compasión hoy? ¿Contigo mismo y con los que te rodean? 4. ¿Podes estar presente hoy?

Si algo aprendí es que no es tarde para hacer algo diferente. ¡Algo que te llene de energía! Hoy elijo compartir esto con ustedes y si llego al corazón de una persona ya logré lo que tanto deseo! Lograr hacer la diferencia en la vida de alguien hoy. ¡Gracias Más Vida otra vez por la oportunidad de llegar a compartir mi amor con sus lectores!



Vivi Di Leo

Apasionada de la vida, buscando hacer la diferencia y ayudarte a mejorar tu vida. Desde Lezzeno, Lago di Como.

<http://mywindowtothelake.dudaone.com/>

Sanación Holística

Consultoria 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

el amor en nuestra vida...

Al momento de iniciar este compartir mis comprensiones con ustedes, lo primero que me pregunto es ¿de qué hablamos cuando hablamos de Amor?



tal vez
el Amor
sea la
energía más
desapegada
del Universo...
... simplemente
fluyendo

Tal vez el Amor sea la energía más desapegada del Universo, y así de esta manera es como mantiene unido todo lo que existe y todo lo que es. Simplemente fluyendo.

Entonces, ¿por qué por momentos nos sentimos separados de esta fuerza? ¿De dónde proviene esta desconexión? Esa sensación de que estamos "solos", "trancados", que algo no fluye...

Estamos inmersos en el Amor cuando estamos en conexión con algo más grande y solo lo percibimos por sus efectos. Y cuáles son estos efectos. Algunos consideramos que se trata de lograr nuestros propósitos, nuestras metas,

nuestros objetivos, el control de los "resultados" de tal o cual acción o planificación. Nada más alejado de la verdadera conexión con esta fuerza. Ésta se hace más fuerte en el preciso lugar en el que soltamos las expectativas, soltamos los anhelos, y nos dejamos ir... fluir... tomados por su movimiento.

Sin embargo no basta. El amor no fluye... y ¿entonces qué? ¿qué otras fuerzas entran en esta danza inmensa de la vida en la que estamos inmersos? Hemos de considerar un elemento que tal vez no pensaríamos jamás en considerar al hablar del amor. Hemos de considerar el Orden.

Entonces hablamos de **Los Órdenes del Amor**. ¿Y a qué nos referimos? ¿De qué trata? ¿Cómo poner orden y al mismo tiempo soltar y entregarse? ¿No parecen movimientos "aparentemente contradictorios"? Pues no.

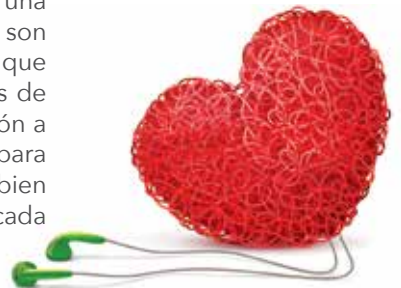
Los Órdenes del Amor, existen, nos preceden. Y de alguna manera rigen el fluir del Amor.

En el intento de permanecer conectados al Amor, de manera principalmente apegada a quienes amamos, deseamos que algunas situaciones sean de una manera diferente a cómo son.

Para comenzar a aproximarnos hemos de volver a tomar consciencia que todos somos hijos, esa conexión con el Amor, nos llegó a través de nuestros padres, y no podemos acceder a Él por otro camino. Es entonces mediante una mirada de aceptación a nuestros padres tal y como son que abrimos la primera puerta al Orden que permitirá que el Amor fluya en nuestra vida como un torrente. Hemos de abandonar el deseo que algo fuese diferente con relación a ellos, que su destino haya sido diferente, que su relación para con nosotros haya sido diferente, que actualmente cambien algo para sentirse mejor... y todo aquello con lo que cada uno de Ustedes esté resonando en este momento.

Luego hemos de profundizar en la aproximación a los mencionados Órdenes. Estos simplemente plantean una manera de mirar la vida y los diferentes sistemas a los que

mediante una
mirada de
**aceptación a
nuestros padres
tal y como son**
es que abrimos
la primera
puerta del
Orden...



los Órdenes
plantean **una
manera de
mirar la vida** y
los diferentes
sistemas
a los que
pertenece

pertenece: la Familia, los Centros Educativos -nuestra primera experiencia fuera de la pertenencia biológica-, nuestros Emprendimientos Laborales, todos nuestros Proyectos de vida como seres humanos.

Y muchos se preguntarán en este punto: ¿de qué se trata? Otros ya lo habrán oído muchas veces o pocas. Lo sustantivo es la comprensión y la integración a todas las áreas de nuestra vida de estos sencillos conceptos.

Aquí solo los mencionaré como una especie de "aperitivo", para ir conectándonos con su mera presencia:

Pertenencia

Jerarquía

Equilibrio entre el tomar y el dar

Vinculación

Y digo aperitivo porque tal vez su sola mención abra vuestro apetito a la comprensión, a la búsqueda, a la apertura, al desafío de conocer y conocerse, al desafío de cambiar una manera de mirar la vida y el Amor.

Los dejo con una reflexión que me agrada especialmente compartir en este momento:

"Permanecer en el Amor significa que todo es amado tal y como es, que todo es acogido por el alma tal y como es. Significa que asentimos a ella tal y como es y lo amamos tal y como es, exactamente tal y como es.

Significa también que asentimos a la vida completa tal y como es.

Exactamente como es.

A la propia vida tal como es,
a la vida de los otros tal como es
y a la Creación tal como es"

Bert Hellinger

MARÍA DEL CARMEN CRAPELLI BLANCO . "Maca" · 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



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**

**· SUSTENTABILIDAD · COMUNICACIÓN · FORTALECIMIENTO
DE EQUIPOS DE TRABAJO · FORMACIÓN EMPRESARIAL**



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

 @GemmaRSE
 GemmaConsultoría y Proyectos
 LinkedIn: GemmaRSE
 Instagram: @consultoragemma



UruguayNatural

DESARROLLO EMPRESARIAL HUMANO Y SOSTENIBLE



alimento&amor

Se pueden escribir y leer infinidad de artículos sobre buenos hábitos alimentarios para lograr un cuerpo saludable, pero en esta ocasión tratamos de hacer una conexión entre el amor y el alimento.

El alimento le proporciona la energía diaria necesaria a nuestro cuerpo para su buen funcionamiento, y el amor nos brinda una energía única, que cada uno puede sentir a través de emociones y sensaciones que se pueden transformar en acciones hacia uno mismo y hacia otro.

Por lo tanto el alimento y el amor se consideran vitales para el cuerpo y el alma, cuando estamos bien alimentados y nuestro corazón se siente pleno se ve reflejado en el cuerpo, que es la imagen brindada de nosotros mismos frente a un espejo y a la mirada de otros.

Podemos decir que la selección de alimentos es una acción del humano voluntaria y variable, a través del alimento podemos expresar cariño y afecto, así como también en el

el alimento
y el amor se
consideran
vitales para
cuerpo y alma

amor existe la elección con quien queremos sociabilizarnos que nos hace sentir plenos, otro punto en común. Tanto el alimento como el amor comparten la sensación de placer, ya sea al degustar un alimento o a través de los vínculos generados con los demás. Ambos son fuentes perdurables de placer, percibidas tanto a nivel físico, como emocional y espiritual.

A nivel de relaciones sociales, ambos inician y mantienen vínculos de diferentes maneras. Se pueden poner ejemplos como el binomio madre/bebé en la lactancia; a la hora de reunirse en la mesa familiar; en una cena de pareja; en una celebración de una fecha especial; reunión de negocios; etc. Cada uno de los ejemplos se manifiesta de distinta manera según el tiempo y el lugar que se realicen, el alimento siempre presente en sus diferentes formas y el amor en sus distintas expresiones.



Entonces la pregunta que se podría hacer uno mismo sería ¿el alimento y el amor son complementarios? En mi opinión creo que sí, existe una conexión que a veces es difícil distinguirla por la información aislada que tenemos de cada uno, en esta ocasión logramos similitudes. No se puede vivir sin amor, no se puede vivir sin alimento.

no se puede vivir
sin **amor**,
no se puede vivir
sin **alimento**



NATALIA AITCIN · Licenciada en Nutrición de Udelar. Terapeuta de Flores de Bach, Auriculoterapia para sobrepeso, obesidad, ansiedad, apetito. etc. Dedicada al bienestar de las personas a través de educación alimentaria nutricional, brindando herramientas y asesoramiento para el cuidado de un cuerpo sano a nivel físico y emocional..



todo es AMOR

En esta oportunidad nos convoca el AMOR como tema central, lo que nos llevó a pensar que sean los niños y niñas quienes escriban este artículo, pues a nuestro entender son ellos los que más saben de estos asuntos...

Les damos la bienvenida a esta lectura y los dejamos de la mano de 6° año: Brux, Thiago, Ezequiel, Lola, Serrana, German, Agustín, Juanma, Emanuel y Melanie, para que les cuenten sus apreciaciones.



Nos cuestionamos...

- ¿Es importante el Amor?
- ¿Podemos dominar el Amor?
- ¿Quién creó el Amor?
- ¿Somos importantes?
- ¿Necesitamos el Amor entre nosotros?
- ¿Nacemos o adquirimos el Amor?
- ¿Somos Amor?
- ¿El Amor tiene funciones?
- ¿Pensamos o sentimos?
- ¿Amas de verdad?
- ¿Hay Amor en la vida?
- ¿El Amor sale y entra?
- ¿El Amor sale del cuerpo?
- ¿Está en la mente?
- ¿Se gana o se pierde?

Nos pusimos a pensar sobre qué es el Amor para cada uno...

“Es un sentimiento muy profundo que sentís hacia otra persona, otro ser vivo, la naturaleza y vos mismo. El Amor es respetar y valorar, no se puede vivir sin él. Con Amor en el mundo no hay violencia, no hay guerra, ni un mal planeta”. **Brux**

“El Amor es un sentimiento muy fuerte de pareja y familia”. **Thiago**

“El Amor es un poder que nos da fuerza y ganas de respetar y ayudar a las personas que amamos. Cuando surge somos capaces de hacer lo que sea por esa persona querida para nosotros y también nos da bienestar. Sin Amor nada ni nadie sería igual”. **Ezequiel**

“El Amor es un sentimiento, que nadie lo crea ni nadie lo destruye”. **Lola**

“Es el sentimiento más grande del mundo, no importa sus debilidades y virtudes, sino amar a las personas como son, es ganar el sentimiento de la otra persona.” **Serrana**

“Es un sentimiento donde te puede gustar alguien, amar a un amigo, a tu familia. Es la fuente de las emociones, porque es fundamental para tu vida”. **Germán**

“Es un sentimiento muy lindo, que hace que quieras a otra persona”. **Agustín**

“El Amor es un sentimiento inexplicable ante todas las palabras del universo”. **Juanma**

“El Amor es querer mucho a alguien que conoces hace mucho tiempo”. **Emanuel**

“Es un sentimiento muy lindo”. **Melanie**

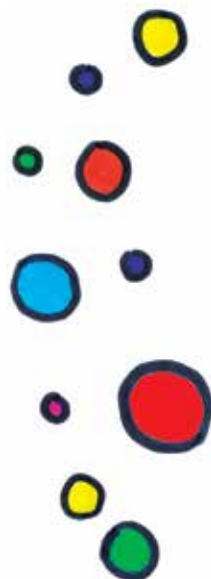
“El lugar donde me quedaría eternamente, motor de mis días y de mi mejor versión. Es tan inmenso que necesito contagiar, compartir y multiplicar”. **Soledad (maestra)**

Entre todos nos dimos cuenta de que el Amor está en todas partes y también en nuestro cuerpo, en nuestra panza, cara y piernas. Sentirlo nos da ternura, nostalgia, alegría y nos hace bien.

Nuestra enseñanza para todos...

El AMOR es incondicional, es de todos, para todos y a pesar de todos.

el amor es
incondicional,
es de todos,
para todos y a
pesar de todos



ninguna
emoción te da
lo que te da el
Amor, porque
a partir de él,
nacen todas las
emociones

Nacemos junto al amor, no aparece ni se va. Para vivirlo en plenitud, debemos estar preparados para perdonar en TODO momento. Solo eso traerá y creará Paz en nuestro mundo. Nuestra Primera experiencia de Amor es nuestra familia. Se inicia ahí pero luego de forma expansiva amamos a otras personas, seres vivos y la naturaleza, porque nos genera bienestar y nos devuelve Amor.

El Amor es muchas cosas, es un poder, es una virtud, un sentimiento intenso... de ahí sale todo, pero tiene diferentes niveles de experiencia. Ninguna emoción te da lo que te da el amor porque a partir de Él, nacen todas las emociones.

El Amor te hace feliz, las emociones se conectan de algún modo, pero Amor y Felicidad son UNA. Con solo una acción buena ya amas. ¡AMÁ MÁS!

A+T=IC (Amor + Tiempo =Incondicionalidad)
¡Encontramos la ecuación que salvará al mundo!



Debes amar,
la arcilla que va en tus
manos,
debes amar,
su arena hasta la locura
y si no,
no la emprendas
que será en vano.

Solo el amor
alumbra lo que perdura,
solo el amor
convierte en milagro el
barro.

Debes amar,
el tiempo de los intentos,
debes amar,
la hora que nunca brilla
y si no
no pretendas tocar lo
cierto.

Solo el amor
engendra la maravilla,
solo el amor
consigue encender lo
muerto.

Silvio Rodríguez

EQUIPO TÉCNICO Y DIRECTOR

Centro Educativo Bilingüe
Maternal - Inicial - Primaria

IMAGINATE...



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



@graficamosca



graficamosca



qué es lo que uno hace por amor

Hace un año atrás, mientras ejercía la presidencia de la Asociación Gestáltica del Uruguay, fui invitado a un workshop de Constelaciones Familiares.

Las Constelaciones Familiares son un instrumento terapéutico desarrollado por el alemán Bert Hellinger, hombre clave del mundo psicoterapéutico actual, teólogo, filósofo y pedagogo. Según Bert Hellinger, la constelación familiar es un movimiento que se adentra en otros campos. En el inicio de la constelación familiar nos concentramos plenamente en la familia. O sea en la familia actual del hombre y la mujer y los niños, y en las parejas anteriores, que tal vez forman parte de la familia, y en la familia de origen, en nuestros padres y en nuestros hermanos. Este es un foco relativamente estrecho. Entonces vimos que el amor sigue a distintos órdenes, órdenes muy importantes. Los dos órdenes básicos de los cuales fundamentalmente depende son:

Cualquiera que forma parte, independientemente de la manera, tiene el mismo derecho a pertenecer. Ahora, sucede en muchas familias que determinadas personas resultan excluidas, sobre todo los niños abortados, o los niños entregados en adopción, o parejas anteriores que nosotros rechazamos y con quienes no queremos tener nada que ver. También ellos son parte de la familia, siempre.

Siempre que alguien queda excluido, esto tiene repercusiones en toda la familia. Sobre todo por el hecho de que los excluidos serán representados por otros miembros de la familia. Por ejemplo, por niños.

Ejemplo: los padres se ocupan de modo cariñoso de una hija, y ella está siempre enojada con su padre y éste no sabe por qué. En la constelación sale a la luz que ella representaba a una mujer anterior que el padre había rechazado. Entonces recién cuando esa mujer es incluida con respeto, la hija puede volver a ser niña. Esto es solamente un ejemplo.

Este es el primer principio básico: Todos los que pertenecieron pertenecerán siempre. Ellos tienen el mismo derecho al reconocimiento. Muchas enfermedades tienen que ver con que la enfermedad representa a una persona excluida. Aquí podemos ver que la constelación familiar es un movimiento que tiende a la conciliación, para que lo separado pueda volver a unirse. Este es un principio básico.

todos los que
pertenecieron,
pertenecerán
siempre



Hellinger descubre los “Órdenes del Amor” que rigen todos los sistemas familiares; muestra dinámicas familiares de cada sistema a través de la mirada a lo transgeneracional para encontrar soluciones a diferentes formas de disfuncionalidad, trastornos, enfermedades.

los **Órdenes del Amor** rigen todos los sistemas familiares...



Fue durante ese workshop que tuve la oportunidad y enorme alegría de conocer al Dr. Miguel Angel Schiavo, hoy maestro y amigo, a quien les presento compartiendo con ustedes algunas de sus enseñanzas, sobre las cosas que se hacen por Amor.



El Dr. Miguel Ángel Schiavo es Médico Intensivista de profesión, un ser humano excepcional lleno de Amor. Con un maravilloso don para ayudar, que ha sumado a su profesión ésta poderosa herramienta terapéutica.

Cómo empecé

“Cuando tenía cinco años y volvía del jardín de infantes, mi mamá se desmayó mientras subíamos por el ascensor. En aquel momento (yo no sabía que eso era un desmayo), sentí que se había ido, me había dejado, no me contestaba... la arrastré llevándola hasta la cocina de la casa y traté de incorporarla dándole apoyo a su espalda, para abanicarla luego con un plato... Ella despertó. Desde aquel momento, cada vez que alguien me preguntaba: ¿Qué quieres ser cuando seas grande? Siempre respondí: “médico” para curar a mamá...

Al poco tiempo de recibirme, mamá murió”.



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.youhub.uy) | www.youhub.uy



dejar de **ser un niño** que quiere curar, para **ser un hombre** que puede acompañar

Mirar sin ver

Llevo como médico la mitad de mi vida, todo pasó muy rápido: la universidad, la formación hospitalaria en clínica médica, el trabajo y aprendizaje técnico y humano en la terapia intensiva donde pasé ocho años, la búsqueda de algo que me faltaba para completar la formación, los grupos Balint; siempre me interesó lo “humano”. Y me fui especializando sin saberlo en escuchar y transmitir. Una especie de traductor para los familiares/pacientes, y también al revés, desde ellos al grupo médico. En algún sentido, esto comenzó a ser reconocido por mis compañeros, que me derivaban lo que ellos consideraban “casos difíciles”.



Ampliar la mirada

Hacia fines del año 1999 conozco a mi maestra en Constelaciones Familiares, Tiiu Bolzmann (Alemania), y a partir de ese momento sentí haber encontrado aquello que le faltaba a mi intuición médica, para que se transforme en algo con peso y sostén teórico: las Constelaciones Familiares y los Órdenes del Amor, la teoría sistémica fenomenológica, Bert Hellinger, y muchos otros autores de la historia y contemporáneos que me permitieron apoyar mis pies en la tierra, dejar de ser un niño que quiere curar, para ser un hombre que puede acompañar.

Imágenes y palabras

En mi trabajo médico, la primer dificultad con la que me encontré fue el lenguaje (¿que palabras usar, cómo explicar en que consistía esta mirada de las cosas, de la salud y de la enfermedad?). Esta dificultad, hoy reconozco que fue una gran ayuda para mi aprendizaje.



Con Tiiu (en sus comienzos, ella hablaba muy poco español) no comprendía muchas cosas, eso me llevó sin darme cuenta a ejercitarme más en el sentir, y luego en percibir. Siempre había usado (mal vistas por la medicina oficial) la intuición y el ojo clínico, pero no sabía cómo incorporarlas al trabajo y ejercitarlas. Después de todo, para el conocimiento científico, yo también creía en virus, bacterias, átomos, y energía radiante sin verlos; pero veía sus consecuencias.

Aquí también, la palabra, la imagen, las conexiones encontradas, me permitían ver las consecuencias; se ampliaba así mi propia comprensión, sin tirar nada de lo anterior, integrándolo. Cuando conocí a Stephan Hausner (médico naturopata alemán), en su primer viaje a Argentina, me impactó su enorme percepción, recuerdo que le pregunté para saber ¿cómo lo hace? Me dio una respuesta que no comprendí hasta después de dormir, un sueño me completó la explicación.

Todos crecemos haciendo permanentes recortes de lo que llamamos “realidad”, nos quedamos con esa parte que está de acuerdo con nuestra manera de pensar, y dividimos la realidad, en “buena” y “mala”, según lo que aprendimos en nuestra casa, en nuestro mundo. Y muchas veces no comprendemos lo que nos pasa, el dolor, las pérdidas, el sufrimiento. Evolucionamos cuando empezamos a ver aquello que siempre estuvo. Lo que es y ha sido siempre, se pone de manifiesto lentamente. (Aristóteles ya hablaba del Alma)

Pensar y sentir

Cuando trabajo trato de acompañar al paciente a mirar esa parte que siempre estuvo y él dejó de ver, por dolor, por lealtad, por Amor. Invitarlo a imaginar, ¿con qué ojos me mira?,

evolucionamos
cuando
empezamos
a ver aquello
que siempre
estuvo...

la **enfermedad**
no es más
que un intento
de **solución**

¿qué me transmite con su mirada? ¿Y cómo él ahora mira a esa imagen, esa construcción interna? Es un recorrido juntos, para poder re-encontrarse con aquellas conexiones que ha dejado atrás, sin manipularlo, sin interferir, respetando lo que es y lo que fue. Es importante estar, estar presente, sentir como él siente pero sabiendo lo que sé (en algún sentido, yo también ya he estado ahí). Debo entrar en sus creencias, en su realidad, estar en sus imágenes internas.

La enfermedad, no es más que un intento de solución. Un intento que recorta una parte y no ve, lastimándose y lastimando a otros. La comprensión le permite cierta libertad. Pero a cambio, toma la responsabilidad y pierde la inocencia. Ahora, al mirar juntos busco ampliar su concepto de enfermedad, introducir algo “nuevo”, algo no visto antes, algo que el campo me trae y me permite ubicar en su sistema. Esto, lo sorprende, y me sorprende; de esa manera recibe un impulso, que lo lleva a dar un paso más. Siempre consulto con él para seguir o detenerme, ya que muchas veces es suficiente.

A veces, la solución no es lo que los demás esperan, quieren o piensan. Él es quien se mueve, yo solo respeto su movimiento; si siente mi respeto y el de los demás, a veces, puede dar un paso más.

Miguel Schiavo es Médico, especialista en Clínica Médica y Medicina del Trabajo. Máster en Dirección de Redes de Atención Primaria (España), Formado en Grupos de terapia de la tarea, Balint y en el Método de Constelaciones Familiares y Terapia Sistémica por Tiiu Bolzmann y Bert Hellinger. Posgrado en Terapia de Trauma. Socio fundador y Director de Constelaciones Argentina, comprensiones sistémicas. www.constelacionesarg.com

Juan Pablo Díaz

Director de EDHUCA. Primer Escuela de Counseling del Uruguay. Director de CASAGRANDE Punta del Este - Centro Terapéutico. Terapeuta gestáltico. Co-fundador de la Asociación Gestáltica del Uruguay. Fue Presidente en el período 2015-2017 y es miembro del Depto. de Desarrollo Académico de la misma. Es Oneness Trainer Oneness University India. Es Educador Social (RS Brasil) especializado en Adicciones e Hipnosis clínica (Buenos Aires)



En IMAGÍNA TE 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



el Corazón es más que Amor

Usualmente, asociamos el corazón con el Amor y al amor con un tipo de relación. Esta relación define nuestro vínculo potencial, real o ausente con nuestra vida.

Podemos dar un paso creativo y ensanchar la asociación del Corazón con el Amor para que pueda revelar más. Para ello, situémosnos correctamente en el DESDE DONDE puedo comprender el Corazón como Fuente de Creación.

El Corazón es un receptáculo que guarda dentro de sí un fragmento de Luz pura. Cuando la Vida comenzó a adoptar las formas específicas de todo lo que existe, lo hizo modelando Luz, como arcilla, disponiendo esas nuevas formas en un orden, en un lugar y en una situación correspondientes a su propia naturaleza. Siendo así, todo guarda en su centro un fragmento puro de Luz original. Como la semilla de una fruta que no solo es el potencial de un nuevo manzano, por ejemplo, sino que también es lo que mantiene unida a esa manzana al árbol que le dio vida una vez desprendida.

Formación en Counseling

Marzo 2018

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 Humanista, promueven en una persona o grupos procesos activos de aprendizajes de autoayuda, autodirección y desarrollo de sus potencialidades.

Certificación con aval internacional

Charlas informativas

Martes 28 de noviembre, 20 hs.: Ana Monterroso de Lavalleja 2060 – Montevideo

Miércoles 29 de noviembre, 20 hs.: Calderón de la Barca esq. Shakespeare. Chalet Piccola – Punta del Este



Constelaciones Familiares

Nuevas comprensiones para la salud.

Workshop para reconocer mis relaciones y construir nuevos entendimientos

3 y 4 de febrero de 2018

Coordina: Dr. Miguel Schiavo

Asisten: Lic. Danielo Genoud – Lic. Víctor Vela

Reserva tu lugar



la luz que
llevas en tu
corazón es lo
más sutil de
todo y por
lo tanto es lo
más anterior
a todo...

De la misma forma, vos y yo llevamos en nuestro Corazón una semilla de la Luz que nos dio origen, que es semilla del potencial de lo que nosotros podemos crear.

Para poder integrar esta descripción lo primero que tenemos que aceptar es que la Realidad tiene aspectos densos y aspectos sutiles. Lo que veo con los ojos y toco con las manos es lo más denso, como el cuerpo. Lo que veo y toco sin los ojos y las manos es más sutil, como los sentimientos o la visión de la Luz en el Corazón.

Esto nos enseña que solo puedo relacionarme con los distintos aspectos de la Realidad con el elemento de percepción correspondiente. Tan simple como parece a veces lo olvidamos y tratamos de relacionarnos y entender la Realidad solo desde la percepción acostumbrada.

La Luz que llevas en tu Corazón es lo más sutil de todo y por lo tanto es lo más anterior a todo. Es el punto donde el Espíritu Divino se une con nuestra divinidad Individual y nos transforma en puentes de Creación. Dado que el Espíritu está en vos y vos sos parte del Espíritu, tenes la misma capacidad creadora y el acceso a la misma materia prima que el Espíritu. ¿Qué nos enseña esto? Que nuestra capacidad para crear nuestra vida individual y comunal nace desde el Corazón y lo que hacemos a partir de ahí está unido al Espíritu que es Origen y Fuente de creación.

Esto es ser un puente. Y esto es vivir con Fe. Nuestra Fe es la atención con la que observamos que todo aquello que creamos mantenga su conexión al Espíritu a través de nuestro Corazón. Este es el propósito práctico de la Fe. Cuando reconozco que estoy creando mi vida sin esa Luz puedo reconocer que estoy creando cosas que no son puente de mi Corazón y que no alimentan el Bien en el Mundo. Cuando esto ocurre es porque creamos nuestra vida a partir de emociones e ideas. Las ideas que nacen desde lo que puedo en conflicto con lo que quiero nos generan patrones mentales que no se basan en el potencial de la Luz. Las emociones que nacen de re-acciones en conflicto con la búsqueda de satisfacciones nos aparta del Corazón para sumergirnos en el afuera.



Ejemplos de lo primero son todas aquellas ideas que se basan en definir como funciona la realidad según lo que veo que ocurre afuera de mí. Ejemplos de lo segundo son todas aquellas emociones que se basan en lo que necesito lograr para sentirme pleno y bien.

Si cambiamos la perspectiva podemos cambiar el paradigma. Te pido que sientas estas palabras y encuentres el eco de tu propio reconocimiento en ellas:

La Luz del Corazón es anterior a nuestra realidad física y sus sucesos. Por lo tanto, si puedo crear desde ella no preciso basarme en lo que creo posible según los recursos físicamente disponibles sino en la riqueza Espiritual que, en conformidad con mi Corazón, puede darle forma a la vida que quiero expresar. Podemos decir que la cualidad principal del Corazón es que está siempre tan lleno y tan completo que lo único que desea es expresarse. El Corazón es creativo por su propia naturaleza lumínica.

Estas cualidades son las cualidades del Sentimiento, como diferenciación de la emoción y del pensamiento. El sentimiento nos orienta y nos guía en nuestra vida porque nace de la consciencia unificada de lo que mi corazón quiere expresar, con las habilidades y talentos que me son naturales, con la forma de vida dentro de la cual deseo que esto ocurra. Tiene consciencia de todo ello al mismo tiempo. Ya sabe cuál es su propósito, qué quiere y que no, que recursos necesita para poder llevar a delante esta aventura y que virtudes son las que harán que mi comportamiento sea acorde a lo que quiero hacer, cuidando de lo que me rodea, porque la naturaleza del sentimiento es de situación. Nos incluye dentro de la consciencia del contexto del que participamos. **Y como cuida el Bien, lo que se crea a partir del Corazón Nutre el bien.**

...la cualidad principal del **Corazón** es que está siempre tan lleno y completo que **lo único que desea es expresarse**

tu **Corazón**
es la Fuerza
Creadora de
los elementos
necesarios
para darle tu
Sentimiento a
la Vida...

Bien es todo aquello que está a favor de la vida, ayudándola a evolucionar, desarrollando lo que sirve, destilando lo que no sirve y generando equilibrio y estabilidad. A partir de esto, nuestro Corazón sabe cuál es el Oficio más adecuado que nosotros como individuos podemos realizar como vía de expresión de nuestro Sentimiento Creador. Esta consciencia es la que me hace reconocer un genuino deseo de Dar algo a la comunidad, porque, como vimos, el Corazón desea Expresar, y expresar es dar.

Tu Corazón es la Fuerza Creadora de los elementos necesarios para darle tu Sentimiento a la Vida, nutriéndola. Este es el propósito que todos compartimos desde nuestros diversos oficios que son el vehículo de expresión de nuestro Sentimiento del Corazón.

Addahia / www.addahia.com

realiza tus Sueños...

inspírate

Noticias que nos llenan el Alma y nos siguen inspirando :)



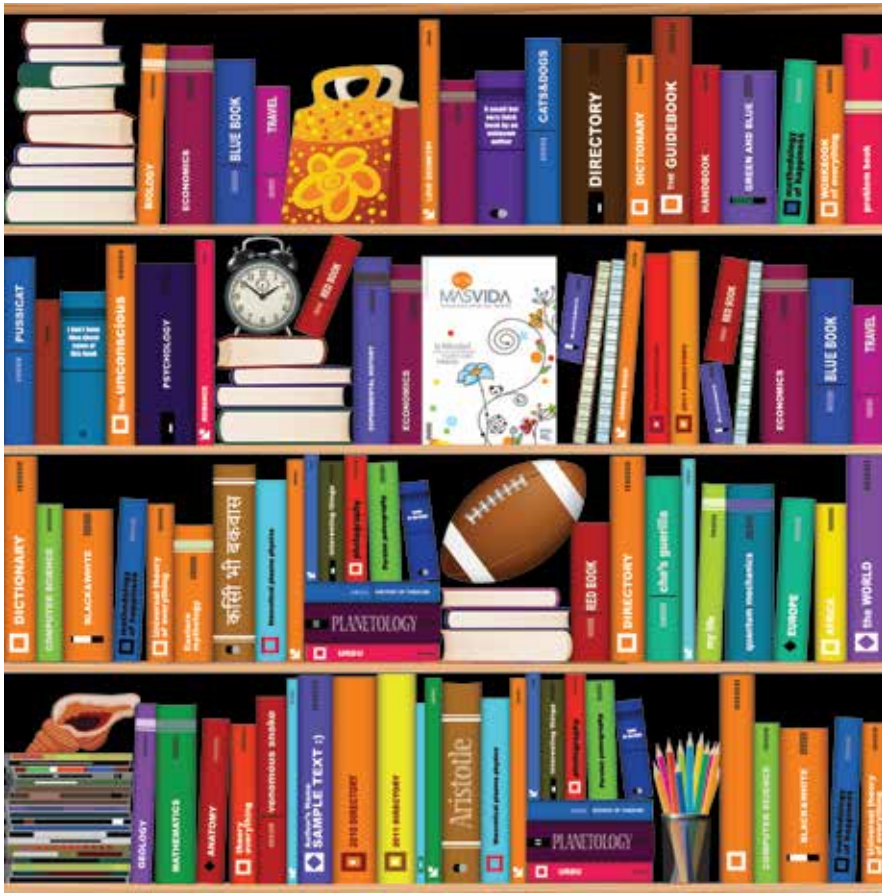
A raíz de la 2da. edición de Inspírate realizada en octubre de 2016, el equipo de Impresora Lagomarsino se acercó a Fundación Nuestro Camino para conocer más sobre la organización y explorar posibilidades de inserción de chicos de la Fundación al equipo de la imprenta.

Luego de varios intercambios y evaluaciones, con gran alegría compartimos que a partir de marzo de 2017, Guillermo Martí, alumno de la Fundación, comenzó a trabajar en Impresora Lagomarsino. Para nosotros es un orgullo y una inmensa felicidad compartir esta noticia.

De parte de todo el equipo de INSPÍRATE: GRACIAS por este regalo que nos impulsa a seguir construyendo espacios en donde cada uno pueda mostrar su mejor versión, convencidos que a través del intercambio, podemos generar puentes y redes inimaginables.

"La felicidad es saber apreciar todo lo bueno que nos brinda la vida, pero también, el superar las dificultades a las que nos enfrenta, y disfrutar de nuestros logros. ¡Tú puedes!"





¿quierés
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 las alianzas que tenemos en actividades, servicios, productos y conferencias. 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**

092 630063



So SPA
SOFITEL

SOFITEL MONTEVIDEO CASINO CARRASCO & SPA
RAMBLA REPÚBLICA DE MÉXICO S/N ESQ. ARCENA
MONTEVIDEO - URUGUAY. TEL: (+598) 2601 7836
SOSPA.MONTEVIDEO@SOFITEL.COM

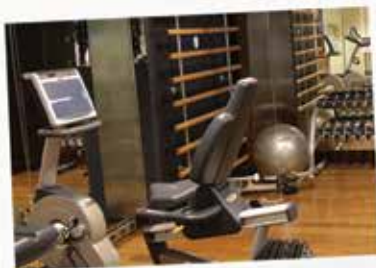


Pool

Life is Magnifique in Montevideo!



Sensaciones



So Fit



SOFITEL
LUXURY HOTELS

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