

Gratitud

memoria del Corazón

Oleda Maldonado
& 13 coautoras





Ingrato no es solo el que agradece en silencio,
es también el que no agradece a tiempo.

Anónimo

Agradecimientos

Es muy significativo manifestar el agradecimiento a los que creyeron sin ver, solo al escuchar la propuesta dijeron sí, sin muchas preguntas; algunas con miedo porque no pasaba ni por su mente que su firma se volviera un valioso autógrafo.

Gracias, gracias, gracias a las 13 coautoras, que primero creyeron en el cuaderno de 100 días 2022, y siguieron con la libreta 365 días 2023, por eso hoy son parte de esta realidad.

Gracias a los que hicieron la tarea y con ello inspiraron a más a unirse a esto que ya pertenece a su historia de una gran disposición a no conformarse con su versión actual, y con estas herramientas seguir construyendo su verdadera mejor versión.

Gracias a los patrocinadores de la libreta 365 días:

Lucy Aspra, fundadora de los espacios culturales La casa de los Ángeles y fortaleza de San Miguel Arcángel.

Betsabeth Santamaría, de Bet Santamaría Finanzas Patrimoniales.

Nancy Briseño, directora general de Viajes Chanel.

Alba Letycia y Deyanira Martínez, Mujeres que se atreven y superan límites.

Por su apoyo incondicional a esta idea que inició con una libreta y hoy ya somos escritoras.

Gracias a ti que lees y compartes, y de esa manera decides ser parte de esta historia.

Somos un corazón de geometría sagrada, y cada pedacito tiene una historia y un ser que la acompaña.

Nuestra memoria en el corazón conserva cada uno de los gestos con gratitud. Que todo lo que das de corazón regrese a ti en salud y prosperidad.

Oleda Maldonado

ÍNDICE

Prólogo 13

Introducción 16

Una vida soñada se agradece primero 17

Ana Tinoco

¡Agradece la vida viviéndola! 19

Angelina Ahumada Rodríguez

Tu cuerpo y la gratitud: grandes aliados 39

Claudia Olivia López Ramírez

Ejercitando el músculo del agradecimiento consciente 49

Edith Chávez Presa

Mi experiencia de vida atribuye una gratitud infinita 59

Jacqueline Sánchez Rayón

Destellos de gratitud 69

María de Lourdes Pastelín Martínez

Una historia de agradecimiento 77

María de los Ángeles Coyote Escobar

Gracias, universo, por haberme permitido escoger a mis papás 85

María Guadalupe Galindo Ibarra

La naturaleza es nuestra esencia divina: somos semillas en floración 95

Martha Albarrán Alavez

Encontrando el tesoro 103

Martha Patricia Espino Gudiño

La experiencia con la gratitud 111

Mirna Gracia Reyes Escalante

La gratitud comienza contigo misma 121

Norma Yadira Ramos Molina

Las acciones de la intuición y mensajes del corazón 131

Oleda Maldonado

Prólogo

Al leer los testimonios de las personas que diariamente escriben en la original libreta “365 días de Gratitud”, de Oleda Maldonado, he quedado gratamente conmovida y con deseos de compartir mi sentimiento de gratitud hacia todas; de manera especial a Oleda, quien ha sido la inspiradora también de este nuevo libro: *Gratitud: memoria del corazón*, que es una recopilación de bellísimas experiencias que culminan con la importancia del agradecimiento noble por todo lo que conduce a ser una mejor persona y llegar al logro de los sanos objetivos.

Cada testimonio nos lleva a comprender que la gratitud es una de las virtudes más importantes, ya que conlleva la esencia de las otras virtudes. Es un sentimiento que enaltece a quien, con nobleza en el corazón, enuncia esta maravillosa virtud y, al expresarla, emite una vibración que despierta paz, tranquilidad y un cúmulo de sentimientos nobles; refuerza el corazón, alegra a las células y hace resplandecer el espacio donde se emite.

Nuestra mente es la fábrica de todo lo que manifestamos como sentimientos, palabras y acciones, razón por la cual es tan importante disciplinarla para que mantenga pensamientos nobles, porque de allí derivará lo que percibimos en nuestra vida. Al mantener la gratitud como un estado de conciencia, se percibe cómo la vida nos ofrece un panorama de tranquilidad y una alegre convivencia con los que nos

rodean; asimismo, nuestro entorno se vuelve armonioso y disfrutamos de la paz que nos dan nuestras células, que vibran amorosamente con nuestros pensamientos de gratitud.

En Gratitud: memoria del corazón, los bellos testimonios son ejemplos claros que nos fortifican y nos conducen a comprender cuán importante es la gratitud y la alta frecuencia de la palabra “gracias”. Se comprende, sin equívocos, que el poderoso vocablo produce un efecto positivo en quien lo pronuncia y en quien lo escucha; motivo por el que es tan importante intentar mantenerlo como un estado de conciencia y así revestir nuestro espacio sutil con un vibrante sol que irradia frecuencias de amor noble, aprecio, dulzura y tranquilidad.

Al leer los testimonios aquí vertidos, también se comprende que es una muy buena costumbre establecer el hábito de examinar nuestro estado de conciencia cada noche al retirarnos a dormir, porque de esta manera podremos recapacitar en lo que hemos progresado al mantener pensamientos que nos elevan, y hacer el propósito de evitar todo aquello que nos desvía de la senda noble. Se nos facilitará enfocarnos, básicamente, en el bien y agradecer a Dios, nuestro Padre eterno, por las bendiciones recibidas; porque como vemos en los testimonios de esta maravillosa recopilación, agradecer, con nobleza en nuestros sentimientos, es un hábito que nos conduce a la felicidad porque, además de transmitir una elevada vibración a quien recibe las gracias, nuestras células se iluminan y fortalecen nuestros cuerpos: mental, emocional, etéreo y físico.

Por lo tanto, la gratitud es uno de los mejores regalos que podemos darnos a nosotros mismos y a los demás. También es una forma de hacer del mundo un lugar mejor; y este libro y los testimonios que se encuentran en él nos conducen a conectarnos con tan sublime energía.

Agradezco, de todo corazón, a Oleda, quien me invitó a escribir estas palabras; agradezco a cada una de las que aquí han vertido sus experiencias de gratitud; agradezco a los lectores que están leyendo estas palabras y, especialmente, agradezco a Dios, nuestro Padre eterno, por todo.



En gratitud profunda,

Lucy Aspra

Introducción

Quiero invitarte a poner atención, más que a mi historia, a la tuya, y que mi relato y el de cada coautora te anime a agradecerte por leer nuestras anécdotas, donde muy seguramente surfearás en las olas de las emociones, algunas desde las memorias tristes y otras desde la felicidad, porque así es la vida, como la imagen de un electrocardiograma; arriba, abajo y en medio, es el simbolismo de que estás viva.

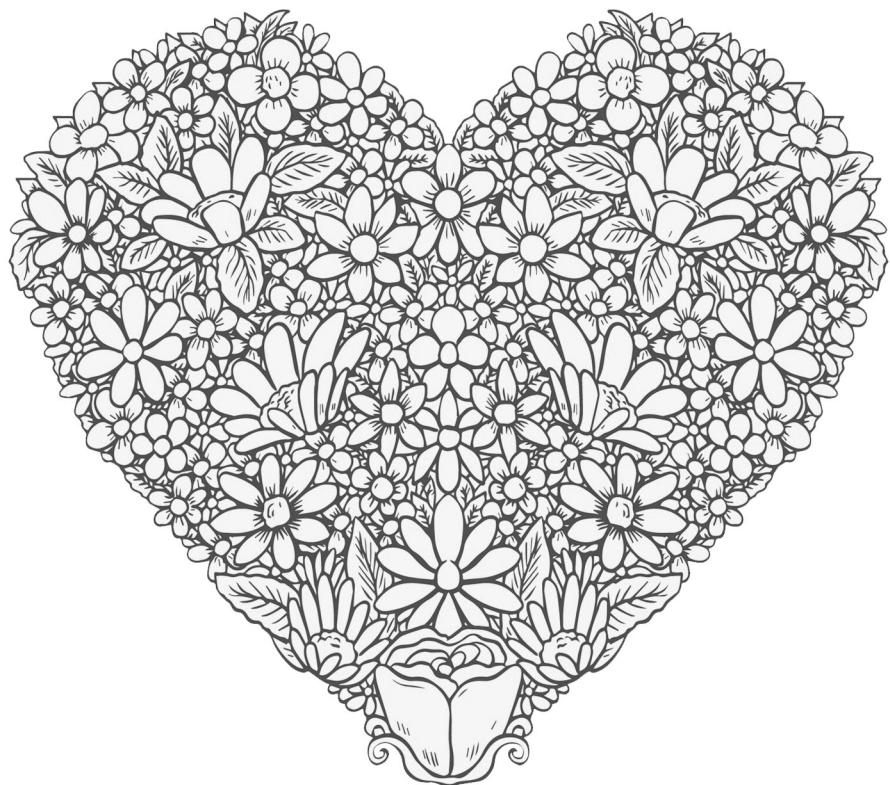
Es importante que sepas que tu vida es extraordinaria, y es bueno poder contarla, desnudarla al mundo; te sorprenderás del impacto que genera en ti y en tu entorno; tu vocecita interna dirá GRACIAS, seguramente murmurarás y sentirás en tu cuerpo un suave suspiro. Son los efectos de Gratitud: memoria del corazón.

Las historias contenidas en este libro giran en la misma frecuencia: agradecer por las situaciones vividas, por cada circunstancia de crecimiento, dar gracias no solo por lo bueno y grande, sino también por los retos y pequeños detalles que nos presenta la vida.

Deseo vehementemente que cada capítulo de este libro sea un compendio de tu vida y que El Genio en su tinta sea nuestro próximo encuentro.

Ana Tinoco





Una vida soñada se agradece primero

Ana Tinoco



Tengo la vida que sueño:
Agradezco, creo, recibo y doy. Un ciclo sin fin.

En este capítulo conocerás la experiencia personal y profesional de una mujer que ha visto crearse la vida que sueña con el uso de una práctica sostenida de gratitud durante un año con una técnica particular: la escritura. También verás por qué desde su hacer como psicoterapeuta asegura que la gratitud es una herramienta profunda de terapia emocional y bienestar personal. ¿Qué podría lograr ésta en tu vida soñada?

Yo comencé el trabajo constante y disciplinado a través de la libreta de gratitud en noviembre del 2022, dado que ya contaba con una comprensión mental de los beneficios de ésta y con 14 años como psicoterapeuta empleándola en la facilitación del perdón en mis pacientes, sabía que era un medio de sanación emocional; sin embargo, ahora he podido vivenciar la gratitud comenzando por pensarla, hablarla, sentirla en el cuerpo y manifestarla finalmente en el mundo circundante, pudiendo ver cómo, importantes deseos interiores se convierten en una realidad congraciada con el mundo exterior.

En un principio, pensar en resultados tan maravillosos me sonaba cursi, quizás, como a ti ahora, aquella frase de “todos podemos tener la vida que soñamos” era difícil de creer, pese a ser un anhelo decir: “todos merecemos ser felices tal cual lo necesitemos”. Hace unos años leí el libro Un curso de milagros, lo que me significó mirar “el milagro” como un “logro mío”, así, saber que cada persona puede experimentar algo que le parecía imposible, como una realización que se concreta, una vez que su ser se ha conciliado con amor y perdón a sí mismo. Los milagros personales se vuelven regalos que compartir con el mundo.

Imagino que generalmente se piensa en los milagros como cosas grandes, imposibles de creer y ruidosas cuando suceden, pero al intentar desearlos, las personas nos encontramos frecuentemente con preguntas que surgen desde el interior a modo de interferencias en la intención, por ejemplo: ¿realmente merezco lo que estoy pidiendo que suceda?, ¿tengo lo suficiente?, ¿valgo lo suficiente?, ¿qué costo tendrá para mí esto? Creo que son estas dudas las que inconscientemente generan resistencia en los procesos de sanación emocional así como de empoderamiento, ya que nos respondemos estas interrogantes desde la mente inconsciente condicionada, limitada por creencias, sufrimientos previos y traumas (entre otros), que mayoritariamente nos han dejado la herida subjetiva de “no tienes lo suficiente, no mereces lo que deseas”. Y el camino de sanar esas heridas es posible, como psicoterapeuta lo tengo confirmado, sin embargo, sé también que el proceso está muy obstruido por dolor y defensas inconscientes al amor.

Al ejercer la gratitud con técnica escrita, fui reconociendo que es facilitador y catalizador de la aceptación, del deseo de bienestar consciente y al encontrar pequeños milagros diarios que personalmente sumaban a mi felicidad cotidiana entendí que esto tendría que ser parte prioritaria de la psicoterapia.

Numerosas veces he visto coincidir algo que escribo con deseo en mi libreta de gratitud y algo que sucede, por ejemplo, con una llamada telefónica confirmándome algún hecho, palabras que alguien me dirige durante ese día o símbolos a modo de animales, números y cientos de detalles que había colocado en mis hojas de gratitud. Así se ha convertido

en un estilo de vida recibir respuesta a mis deseos agradecidos, yo lo concibo como ir creando la realidad con la certeza de que la gratitud abre caminos de oportunidad, sana el cuerpo y te lleva a encontrar a las personas ideales para cada situación. Hoy, a mediano plazo, encuentro un abrazo contenedor y amoroso de la vida en cada palabra agradecida y milagros cotidianos.

Como psicóloga, psicoterapeuta, hipnoterapeuta y analista del comportamiento, tengo los conocimientos que la formación me ha dado acerca de las funciones cerebrales, dinámicas de la mente y los caminos de la sanación emocional; y encuentro que ejercitarse la gratitud diariamente ocupa los mismos procesos por los que atraviesan las principales facultades humanas como atención, percepción, memoria, lenguaje y pensamiento. Procesos que son necesarios para experimentar afectos complejos y profundos como la resiliencia, el pensamiento resolutivo o el equilibrio emocional y, en conjunto, se dirigen a la gestión eficiente del comportamiento humano.

Es por el funcionamiento de estas facultades psicológicas que podemos ser analíticos, creativos, resolutivos, empáticos, compasivos y amorosos entre otras cualidades, relacionadas con el éxito, la felicidad y la autorrealización humana, ¿comienzas ya a calcular qué impacto tiene esto en tu calidad de vida y tu sentido de la felicidad?

Con observación y análisis, he podido diferenciar 4 etapas importantes que cada escritor de gratitud irá atravesando en la constancia de su agradecer (a un ritmo personal). A continuación explico la correspondencia de cada una con una parte del proceso de la sanación emocional y de la psicoterapia:

1) La gratitud como brújula de realismo: Sirve para identificar lo que hay, independientemente de lo que desearíamos que hubiera o de lo que hubo alguna vez y ya no está; esto último es una de las principales fuentes de sufrimiento emocional. Así, durante las primeras etapas de la gratitud, cuando uno está buscando qué agradecer, como si se tratara de hallar lo bueno entre lo que parece paja, a la par que en psicoterapia es fundamental encontrar el principio de realidad y traer la conciencia de

la persona al momento de su vida presente, aquí y ahora, alejándola del sufrimiento encerrado en el pasado o el anhelo idealizado del futuro. Es en el presente donde se encuentra que una persona puede ser realmente poderosa.

2) La gratitud como modulador para las emociones difíciles: Especialmente emociones que desbordan o quiebran a la persona impidiéndoles felicidad o avance. Esta función se ejecuta cuando la gratitud es ya un hábito, un sentimiento de rápido acceso al que se puede acudir en momentos amenazantes o de crisis, situaciones que suelen tomarnos por sorpresa y llenarnos del sentimiento de vulnerabilidad como si estuviéramos en desventaja ante una situación vital, dejando muchas veces la sensación de pobreza personal o invalidez en quien lo vive. Son situaciones a las que responderíamos generalmente con ira, rencor o dolor, incluso paralizándonos, y es ahí donde hay que retomar el valor y la riqueza de lo que se agradece, pues es la cuantía de lo que “aún tenemos”, lo imperdible. Para mirarlo la persona se obliga a salir de su perspectiva individual y mirar lo que no le puede ser robado como el sol, la imaginación, la fe, la respiración en ese instante, etc. Salir del sujeto que sufre en ese momento, sumado a la felicidad de lo que se escribe como un deseo es lo que da esperanza en el presente, genera en la persona el pensamiento de vivir el momento con equilibrio, viendo oportunidad en la crisis en lugar de derrota.

3) La gratitud como responsabilidad sobre la fuerza creativa: Aquello que se agradeció cuando era solo una posibilidad de ocurrir, pero que se ha convertido en una realidad, una vez que comienza a manifestarse, dota de confianza y vitalidad a la persona, le devuelve responsabilidad sobre su destino y cancela la puerta de acceso a la victimas. Como una muestra del poder personal que comienza en sus pensamientos, palabras, actitudes y conductas voluntarias. Así acepta que el cambio es un proceso siempre, un estar “siendo” más que una meta estática y lejana por alcanzar.

4) La gratitud da hospedaje a emociones positivas complejas: Uno de los resultados más bellos que encuentro es la aparición de la gratitud por lo ajeno, por el bien común, por todo lo que sucede sin que lo controle y

sin que tenga que ver conmigo, como sería “gracias por la salud de mis amigos”, “gracias por el éxito de tal emprendimiento”, “gracias por la felicidad de mis hijos”, etc. Sugiero que esto es uno de los efectos más evolucionados psicológica y afectivamente acerca del uso constante y consciente de la escritura en la gratitud, ya que la renuncia al ego y el reconocimiento de lo bueno, lo posible y valioso en los otros, solo surge cuando hay amor profundo y confianza en las capacidades creativas propias, alejándonos de la envidia, la agresión destructiva o la necesidad de controlar. Una persona tiene que desarrollar compasión, empatía, altruismo, bondad, alegría y amor al prójimo, entre otros, antes de poder sentir amor por el bien ajeno.

¿Cómo sería un mundo en dónde genuinamente nos alegrara lo bueno que le sucede a otro?, ¿cómo sería un mundo en dónde nos sintiéramos enriquecidos y fortalecidos por las fortunas de otros?

En este punto de la lectura y agradeciéndote que dejes entrar en tu reflexión esto, te comarto las siguientes afirmaciones poderosas:

Cuando agradezco fecundo mi amor propio sin importar cuán lastimada estuviera la semilla de mi ser.

Mi gratitud conduce a la alegría de compartir
el bien con otros.

Tengo gratitud suficiente para desarrollar el amor colectivo,
el amor al prójimo y el amor universal.

La gratitud es una moneda con dos caras de valor,
con una me hago rico, con la otra me hago libre.

Al paso de la constancia, mi libreta de gratitud comenzó a sentirse como un tesoro, en donde estaba escrita más verdad de mí que la que quizás familiares o amigos pudieran conocer, veo enriquecido mi proceso de autoconocimiento así como de empoderamiento personal a través de la nueva mirada que me doy a mí misma, soy amorosa con lo que deseo e incluso con lo que ha dolido antes, perdonando las culpas que me cargué cuando no era necesario y agradeciendo tanto las incertidumbres que antes tuve, como las decisiones intensas que pude haber tomado.

Practicando la escritura me doy cuenta que el proceso te autoexplora, desde las cosas primarias de la vida como la comida, el ego, la vanidad o los deseos ambiciosos, hasta las cosas más sutiles como el miedo, la muerte, el amor o Dios. Todo estará ahí en tu libreta creando el tejido de tu vida, y serás nada menos que el/la tejedora.

Como psicoterapeuta he guiado a mis pacientes hacia el perdón, el autorreconocimiento, la dignidad, el empoderamiento, la sanación emocional y espiritual según cada caso. Sin embargo, ahora está siendo un proceso mucho más fluido y más certero partiendo desde el punto en el cual todo enfermo emocional o sufriente puede tomar fuerza: el ahora, aquí mismo, siendo tú la persona protagonista que hace la obra creativa de salud y bienestar propio.

Tengo la visión de que el texto personal de gratitud construido día a día resulta inspirador, refiriéndome a que es maravilloso ver a una persona que se desnudó ante unas hojas y construyó una vida de ensueño desde ahí, es conmovedor que una persona renuncie a los deseos más vanos y se ponga en la vibración de emociones nobles, de conciencia, de bienestar integral, es increíble el testimonio de alguien que tuvo fe en sí mismo a través de un rito, un proceso, una técnica y que por un momento, todos los días, tomó tinta y papel para dejar testimonio de su vida ahora y sembrar su vida en construcción; tal como nuestros antepasados plasmaron su realidad y soñaron con ser conocidos en el futuro, dejando escenas de pinturas rupestres, recordemos todo lo que se plasmó en papiros artesanales desde tratados de paz hasta inventos de la época, son escritos contenidos en archivos históricos de la humanidad.

En un salto evolutivo igual de controversial, ahora, con tinta y papel en una libreta al alcance de la mano, alguien crea la realidad más perfecta de la vida que quiere vivir y lo logra. ¡Cuántas personas potencialmente maravillosas se quedan estancadas en el luego, sin tiempo para vivir bien, sin tiempo para inventarse esa vida!

Finalmente para ti, es aquí y ahora la oportunidad para que si este es TU MOMENTO digas gracias por coincidir y, desde ahora camines, junto conmigo, hacia tu bienestar emocional.



SEMLANZA

Ana Angélica Tinoco Aragón es psicoterapeuta egresada de la formación en psicología por la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Se ha desarrollado paralelamente en dos ejes que promueven la salud emocional: la psicoterapia individual o grupal y la psicoeducación, capacitando en temas de salud emocional a población civil, instituciones de seguridad, educación y empresas.

En 2009 toma la formación como Analista Psicocriminodelictiva en la Extensión Universitaria de la FES Zaragoza, desempeñándose hasta el 2016 en campañas de prevención social del delito, las adicciones y la violencia como asesor externo del programa Mi Escuela Segura, en el Estado de México. Durante este tiempo de manera particular realiza conferencias sobre análisis de comportamiento y estrategias de tratamiento en salud emocional para instituciones educativas

desde el nivel preescolar hasta universitario, así como en empresas y comunidades urbanas.

En el 2011 tomó Maestría en Programación Neurilingüística, es evaluadora de Terapia de Regresiones de Vidas Pasadas, fue ponente en el primer Confreso en México de Hipnoterapeutas y Terapia de Regreso de Vidas Pasadas. En el mismo año se integra a las formaciones de enfoque psicoanalítico como técnica de terapia clínica. En 2012 se especializa en la Interpretación del Lenguaje Corporal y diplomados de Neurociencias Educativas. En 2016 es certificada como hipnoterapeuta a través de Alternativa México A. C.

En la práctica clínica ha desarrollado cursos, talleres y conferencias según las necesidades de la población nacional que atiende, contando con un catálogo de temas entre los que destacan:

Detección de cinco personalidades peligrosas.

Interpretación del lenguaje corporal.

Comunicación real y efectiva.

Comunica: imagen pública.

Los símbolos de la autoridad y el liderazgo.

Los mensajes de la enfermedad (Covid y otras).

13 claves de la feminidad.

Despertando la intuición.

Reconexión femenina y sanación del útero.

Jugar también es cosa de grandes (equilibrio emocional).

Habilidades para la gestión de conflictos: familiar y empresa.

4 técnicas antiestrés y angustia para todos.

Independencia emocional.

Talleres transformacionales de pensamiento creativo y manifestación de resultados.

La raíz del miedo descubierta.

Perdonar para no deprimirse.

Maternidad fácil y feliz, ¡es posible!

Reordenamiento de la energía masculina y sus beneficios.

Ha participado en programas de radio por FM y radio/televisión por internet como divulgadora y expertise en salud emocional y bienestar. Hace cuatro años a través de sus plataformas digitales divulga, informa y da atención clínica.

Redes sociales:



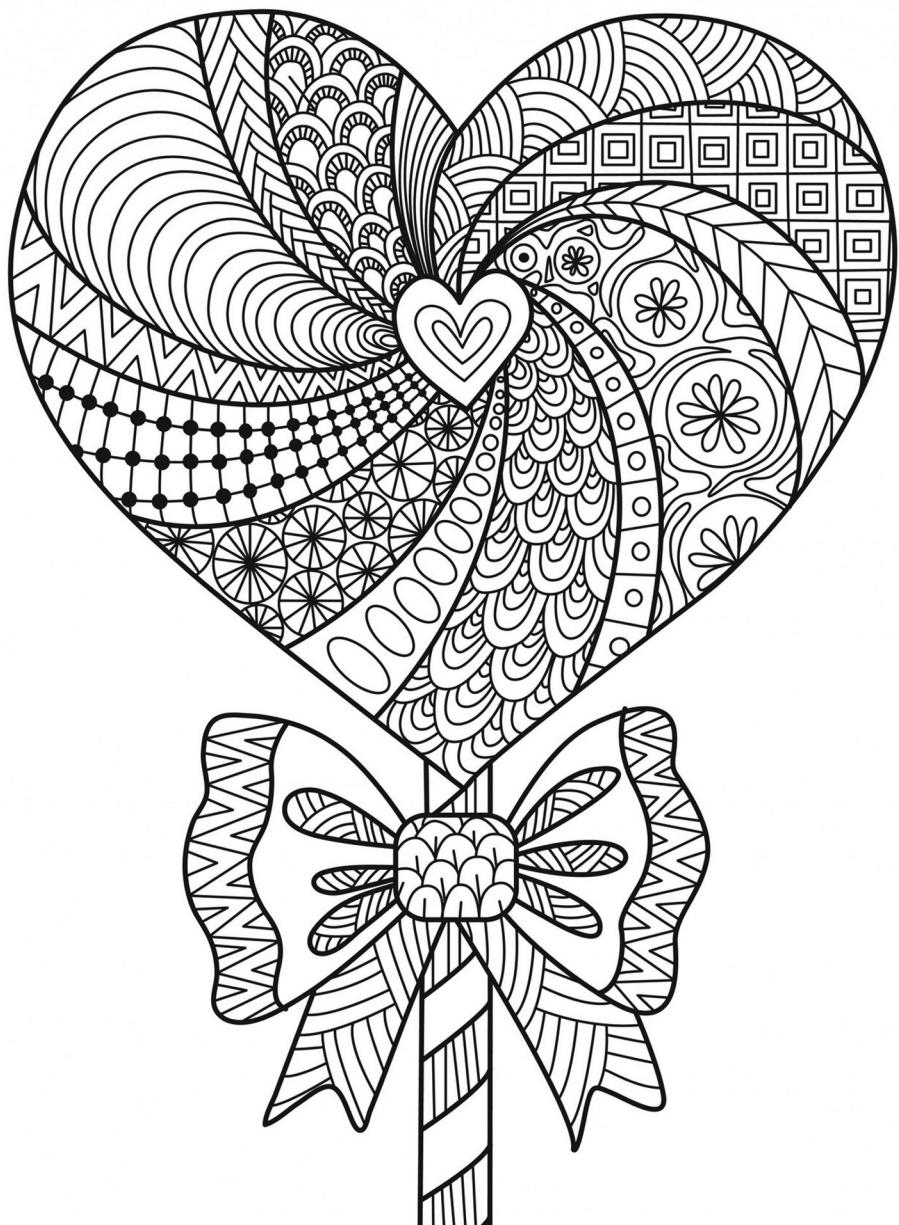
@anatinoco.dcea y @anatinocpsicoterapia.

Contacto: (52) 55 44 88 29 17

anatinoco.dcea@gmail.com

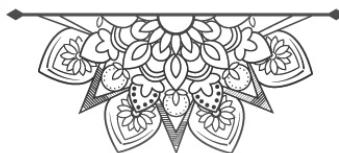
Angelina Ahumada
Rodríguez





¡Agradece la vida viviéndola!

Angelina Ahumada Rodríguez



¡Yo puedo, es fácil y lo voy a lograr!
Cuando doy pasos de confianza,
el Universo me sustenta.

Agradezco a la vida que Juan Jaime y Angelina somos una pareja feliz. Tenemos tres hijos: Juan Jaime, Ángel y Diego. Me siento afortunada y orgullosa de mi familia, pues no son solo un gran apoyo, sino que con los años ha aumentado: Juan Jaime y mi bella nuera Ana Laura son padres responsables y amorosos de Sebastián y Alondra.

Estoy agradecida por haber fundado Alternativa, en 1992, en Saltillo, con actividades pioneras en materia de desarrollo personal, terapias y talleres. Después de la experiencia en esa ciudad, regresamos a Ciudad de México, a un campo más fértil para impartir cursos y actividades terapéuticas, cumpliendo mi misión en Alternativa de despertar conciencia, sembrando semillas e invitando a reconocidos maestros en diversas disciplinas.

Una de esas disciplinas fue la terapia de regresión a vidas pasadas, donde pude comprender que Juan Jaime y yo en otra vida ya nos habíamos

encontrado. Les platico cómo fue nuestra historia:

Hace cuatro siglos éramos una joven pareja de enamorados; a pesar de que mis padres no lo aceptaban, unimos nuestras vidas y tuvimos un hijo. En un soleado día de campo, mientras nuestro niño jugaba con otros chicos volando papalotes, nos subimos a una lanchita ahí abandonada y nos fuimos remando hacia el interior del lago, alejándonos de la orilla, empecé a sentir el vestido largo frío y pesado; observamos que se había roto el fondo de la lancha y comenzó a inundarse y hundirse. Nos ahogamos, dejando a nuestro pequeño a la orilla del lago; sentí culpabilidad y tristeza por haberlo abandonado.

A quien habíamos dejado huérfano anteriormente en esa vida de hace siglos, ahora es nuestro hijo Diego. ¡Gracias, vida, por darnos la oportunidad de compensar, ya que ese niño ahora en esta vida de nuevo es nuestro hijo! Por sincronía de la vida, en este momento que escribo, Diego está de vacaciones en un crucero por el Mar Caribe.

Por iniciativa de Diego, festejamos en familia en Mérida bendiciendo los 80 años de Juan Jaime Marroquín, a quien amorosamente llamo “Marrito”. Ángel sí es un ángel para mí por su orden y capacidad analítica, tío amoroso de Sebastián y Alondra. Soy feliz de tener un esposo que impulsa mis decisiones y actividades para realizarme como mujer y profesional, además de mi disciplina.

Vive cada día como si fuera el último y aprende como si fueras a vivir una eternidad y carpe diem son mensajes integrados a mi vida.

Agradezco las infinitas bendiciones de Dios y oportunidades que la vida me da: sentir la frescura del amanecer, escuchar el canto de las aves, percibir el aroma de los árboles y las flores, admirar la abundante naturaleza, recibir la visita diaria de la simpática ardilla “Confianzuda” pidiéndome comida, tener una linda casa dónde vivir, disfrutar la compañía de quienes amo, tener un descanso profundo y reparador, escuchar música para el alma y estar en contacto con miles de personas.

Disfruto nutritivos alimentos preparados con amor por Alicia, quien desde hace más de 37 años es una bendición que me permite dedicar más tiempo a mi misión. La hora de la comida es un deleite y una clase

cultural escuchando a Ángel y a “Marrito”, personas cultas, comentando temas históricos o de actualidad. Por su conocimiento, humildad, caballerosidad, comprensión y paciencia lo elegí como esposo.

Estoy maravillada y agradecida con los eficientes marcapasos que ayudan a que mi corazón late al ritmo de la vida desde hace casi 30 años. Agradecida infinitamente con el excelente servicio médico que me permite tener una atención oportuna para cuidar y conservar mi salud, además del mantenimiento que me da el trabajo interno con medicamentos y suplementos. Hablo amorosamente con mis células para fortalecerlas, regenerarlas, agradeciéndoles su óptimo funcionamiento. Un corazón agradecido es un gran imán de bendiciones.

Las caminatas a los viveros, entre robles y el delicioso aroma de eucaliptos, las complemento con ejercicio en caminadora, dejando que mi imaginación viaje por la pantalla del aparato en estado hipnótico a paisajes paradisiacos, visitando las Piscinas Azules en el Monte de la Aspiración en Nueva Zelanda o a otros mágicos lugares mientras entreno mi cuerpo, que responde con fortaleza, y mi corazón se alegra con esta nueva rutina.

Cuando inicié, hace tres décadas, las terapias de vidas pasadas, en México eran prácticamente desconocidas para la mayoría, quizás adelantadas para ese tiempo. Gracias a los libros de Brian Weiss, Henry Leo Bolduc, Roger Woolger y muchos más, e investigaciones de IBRT International Board for Regression Therapy y Congresos Mundiales de Regresión en Holanda, India y Brasil, donde fui ponente, he podido ayudar al despertar. Ahora hay mayor aceptación y deseos de experimentar esta terapia. Al tener la oportunidad de haber guiado a miles de personas en el viaje de su alma tanto en sesiones grupales, individuales o formaciones de hipnoterapeutas, organicé el Primer Congreso de Hipnoterapia y Vidas Pasadas en México con la participación de destacados alumnos hipnoterapeutas, cuyas experiencias lo enriquecieron. Doy gracias por la apertura a esta terapia en que se sana el presente al sanar el pasado.

La familia Marroquín Ahumada estuvo de manteles largos en febrero 2023 en nuestras Bodas de Oro, acompañados por nuestros hijos,

amigos y familiares, brindamos y dimos gracias en la Iglesia de Santo Tomás Moro, donde nos casamos hace cinco décadas y renovamos nuestro contrato del alma que elegimos para esta vida.

Algo maravilloso que aprendí durante estos meses es hacerme amiga del tiempo. Frecuentemente decía “no tengo tiempo”, y mi inconsciente me comprobaba no tener tiempo. Este año me ha llamado la atención las frecuentes imágenes de relojes. Especialmente me impactó un precioso reloj en un antiguo edificio y la escultura de Dalí de un reloj derritiéndose, también la sincronía en mis clases de simboloanálisis, donde muchos de mis alumnos pusieron en sus mandalas relojes. Me refiero a que cuando aparece un reloj, es tiempo de hacer eso que anhelas. Esto me llevó a dejar de postergar el proyecto de escribir que estaba en mi mente desde hace años.

Surgió una gran motivación al asistir a un desayuno en septiembre del 2022 donde había muchas escritoras. Un par de meses antes, Lucy Aspra me dijo: “Contacta a Oleda Maldonado, ella te puede ayudar”. En ese evento se prendió nuevamente la chispa por escribir y empecé la práctica de agradecer por escrito los últimos 100 días de ese año, y continúo éste con 365 días, que han sido una inspiración al crear el hábito de la gratitud, reconociendo las infinitas bendiciones que han atraído.

Me sorprendió lo que mi mente ideó para postergar, ya que en el fondo no creía poder lograrlo, pues pensaba que quizás lo que escribía no era suficientemente valioso. Hace 27 años inicié escribiendo un libro que se llamaría Escobas Mágicas, acerca de las experiencias vividas en mi práctica terapéutica. Sin embargo, mi computadora captó virus y como no había respaldado la información, todo el escrito desapareció; en la pantalla negra sólo aparecieron signos y algunas letras. Creí que no era el Tiempo del Cielo pues sucedieron otro par de eventos traumáticos, y descarté por muchos años el sueño de escribir. En clases de PNL enfatizo que la mente crea lo que cree atrayendo circunstancias para comprobar esa creencia. ¡El papel del inconsciente es comprobar que todo lo que tú dices y piensas es cierto, aunque no sea verdad!

Pasaron años para superar lo ocurrido, y de acuerdo con las Leyes del Mentalismo y de la Vibración, creé las circunstancias favorables para estar lista y motivada, lo que hizo posible que tú estés leyendo este capítulo. Bendigo haber superado ese bloqueo que hoy me abrirá muchas puertas. Pude experimentar al agradecer diariamente durante diez meses atraer sorprendentes sincronías y situaciones. Continuaré escribiendo lo que en más de tres décadas he vivido siguiendo mi propósito.

Siendo el 2 de agosto, día de mi santo, Nuestra Señora de los Ángeles, con influencia de la luna llena que ayuda a culminar proyectos y la presencia del Arcángel Miguel, Dios me ilumina derramándome bendiciones. Confirmo lo que según la sabiduría china se requiere para que algo se lleve a cabo exitosamente: “Tiempo del Cielo, Tierra Fértil y Armonía en la Intención Humana”.

¡Continuaré agradeciendo y abriendo puertas y posibilidades en esta gran aventura que llamamos vida!

Invocación de luz

Invoco la luz del Cristo interno.

Yo soy un canal claro y perfecto.

La luz es mi guía.

(Repetir tres veces para expandir tu campo energético, crear una protección y despertar tu potencia curativa.)



SEMLANZA

Angelina Ahumada Rodríguez es Psicóloga Educativa y Formadora de Hipnoterapeutas Vidas Pasadas y Transpersonales.

Certificada por Henry Leo Bolduc e IBRT International Board for Regression Therapy como Terapeuta de Vidas Pasadas e imparte Formación para Terapeutas de Vidas Pasadas certificada por IBRT desde 2006.

PONENTE invitada en congresos mundiales de Vidas Pasadas en Holanda, India, Brasil,

Organizó el Primer Congreso de Hipnoterapia Transpersonal y Vidas Pasadas CDMX 2023.

Se certificó como Instructora PNL para impartir diplomado y maestría.

Es terapeuta de Polaridad y Sacrocraneal certificada por Health Training Group.

Instructora máster de Cristaloterapia certificada por DaEl Walker.

Hipnoterapeuta Certificada por National Guild of Hypnotists y NATH National Association of Transpersonal Hypnotherapists.

Galardonada Mujer de Excelencia 2015 y Premio Nacional de la Mujer 2019 CANADEM

Más de tres décadas de experiencia como Directora de Alternativa.

Es conferencista de radio y TV desde 1988.

Conductora del programa Reinventarse y realiza el programa Tips del Universo.

Redes sociales

www.alternativamexico.com



Alternativa El Poder de la Transformación



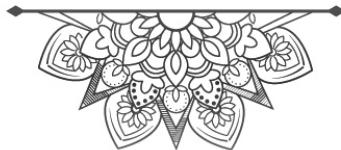
[@alternativa.mexico](https://www.instagram.com/alternativa.mexico)





Tu cuerpo y la gratitud: grandes aliados

Claudia Olivia López Ramírez



¡Cuerpo, te veo! Gracias, gracias, gracias por ser mi vehículo saludable en esta experiencia humana.

Si te dijera: agradece a tu cuerpo, a tus partículas cuánticas, átomos, moléculas, células, mitocondrias, núcleos de las mitocondrias, tejidos, órganos, sistemas y estructuras, a todo tu cuerpo completo, por ser el vehículo para habitar en este plano terrenal, ¿qué me dirías?

“¿Cómo crees? ¿Cómo que le voy a hablar a mi cuerpo? ¿Cómo que le voy a agradecer, si mírame cómo estoy?” Que si la presión, que si el colesterol, triglicéridos, que si la gordura, la papada, la enfermedad, las canas, y mil cosas más... ¡Baaaasta!

¡Eres mucho más que eso! Eres un ser grandioso, único e inigualable, eres un regalo de Dios para el planeta, que habita un cuerpo que quizás te esté pidiendo a gritos que por favor lo voltees a ver con una mirada diferente, pensamientos diferentes hacia él, esa energía amorosa, tierna y agradecida que requiere en cada momento; como cuando cargas a un bebé y lo llenas de besos y caricias y le hablas bonito y ¡hasta le cantas!

¿En qué momento dejaste de VER a tu cuerpo? ¿Cuándo enfermaste? ¿Cuándo te divorciaste? ¿Cuándo comenzaste la adolescencia o mucho

antes? O quizá nunca se te había ocurrido relacionarte armoniosamente con tu cuerpo y lo llenaste de juicios, críticas y reproches, o aún más: de odio, rencor, angustia, rechazo, envidia, soledad, etc. Y no te diste cuenta y se fue acumulando en tu cara, en tu cabeza, en tus órganos, en la sangre...provocando justo enfermedad, obesidad, rechazo de los demás, baja autoestima, depresión y todo aquello que te aqueja. ¡Ah-Queja!

¡Volviéndote víctima de lo mismo que creaste!, ¡Auch!, ¡eso sí dolió!, ¿pero te das cuenta de lo que te digo?: tus pensamientos, tus emociones, tus palabras, las cosas que te dices a diario se van volviendo una realidad, una realidad que en el mayor de los casos no nos gusta y pareciera que vamos echándole más de lo mismo día tras día... Cuando te quejas todo el tiempo, cuando vas a reuniones y de lo único que se habla es de achaques, medicinas, doctores, hasta parece competencia de a ver quién da más... Cuando te ves al espejo y lo único que ves es todo aquello que no te gusta de tu cuerpo y le vuelves a tirar santa sarta de cosas desagradables para él, y es lo que recibe a diario.

En metafísica hay una ley universal: "Cómo es adentro es afuera, y como es afuera es adentro". Amo esta ley porque es la que te va dando pauta de cómo andas por dentro. Checa todo aquello que no te gusta de lo que ves a tu alrededor: tus circunstancias y checa cómo es dentro de ti: tus pensamientos, emociones, actitudes, palabras. ¿Qué palabras escuchas de ti para tu cuerpo?

Ahora, la pregunta es: ¿Cómo comienzo?

La respuesta es fácil: AGRADECE en lugar de criticarte, reprocharte o juzgarte.

Así de sencillo. Agradece de todo y a todos. Un hábito que transformará tu vida y tu salud y te lo digo por experiencia, porque así ha sido.

Imagina que de pronto tienes un gran dolor, un dolor que te impide caminar y la cara te transforma de la intensidad de este, quieres enloquecer de lo mal que la estás pasando: ni acostada, ni de pie, ni de pestañas puedes disminuirlo. Vas al médico y te dan un diagnóstico

y todos coinciden que solo con operación o con medicamentos de por vida que únicamente te quitarán el dolor, y tú te dices: debe de haber una manera de atravesar este trago brutalmente amargo. Volteas esa mirada hacia tu ser, hacia tu divinidad y hacia tu cuerpo, quizás no lo habías hecho anteriormente, y entonces le dices: muéstrame la manera más sencilla de salir de esto.

Y comienza la amabilidad con tu cuerpo, los cuidados, las caricias que no te diste, los abrazos que no te diste, las miradas que tampoco te diste, tus manos amorosas sobre el/los órganos afectados, todo esto desde un espacio amoroso y lleno de gratitud, y comienzas a decir: Gracias, gracias, gracias, por estos hermosos ojos que me permiten ver; gracias por esta hermosa nariz que me permite oler, por estos brazos que me permiten trabajar, y así te vas por todo el cuerpo RECONOCIENDO cada parte para INTEGRARLA a tu cerebro desde ese espacio de agradecimiento y entonces comienza la magia, pues tu cuerpo se da cuenta y percibe esa energía que comienzas a emanar hacia él.

No te estoy diciendo que dejes los medicamentos, pero sí te quiero decir que estés atenta a los mensajes que comienzan a llegar del exterior como: conozco a una muy buena terapeuta que me ayudó a quitar el dolor con esta técnica, o ve con esta otra persona que es especialista en lo que tú tienes y te puede ayudar, yo tomé este curso, en donde aprendí tal cosa que sabes que te puede ayudar, etc... Entonces vas guiándote por esos mensajes que tu corazón sabe que sí va por ahí el asunto para estar mejor. Quizás los médicos te vayan diciendo que hay algún o algunos medicamentos que ya no tienes razón de ingerirlos, en verdad, cuando comienzas a agradecer, cambia tu atención hacia eso que realmente deseas para ti y dejas de enfocarte en lo que ya no quieras. Por ejemplo:

«Gracias, gracias, gracias a mis piernas que día a día están más fuertes y dan pasos precisos y en equilibrio.»

«Gracias, gracias, gracias a mi sistema digestivo que procesa y asimila mejor los nutrientes de lo que ingiero», y así te vas con lo que te aquejaba.

Te darás cuenta de cómo la gratitud comienza a tener un impacto en tu salud y en tu bienestar

Lo importante es que realmente se vuelva un hábito para ver los resultados diariamente; cada día antes de dormir o al despertar, o ambos, agradece a tu cuerpo, agradece por estar viva, agradece y reconoce el regalo que eres para el planeta, y si escribes todos los días por lo menos tres frases de porqué estás agradecida, ¿qué más poderoso puede ser?

El agradecimiento es la clave.



SEMLANZA

Claudia Olivia López Ramírez es licenciada en terapia de la voz, la audición y el lenguaje con más de 34 años de experiencia con niños con capacidades diferentes: pérdida auditiva, trastornos del lenguaje y/o habla en niños con síndromes diversos, parálisis cerebral, autismo y en adultos con accidentes cerebrovasculares, pues su servicio social lo realizó en el Hospital de México, al lado del Dr. Juan Carrasco-Zaninni, en el departamento de neurolingüística.

Formada en el Instituto Mexicano de la Audición y el Lenguaje A. C. (IMAL) (1985-1989), en donde fue supervisora de la Escuela Oral, de las clínicas externas y Escuela para padres.

Colaboró en el Proyecto Háblame A. C., en Villahermosa, Tabasco, con los doctores Sala Villanueva, atendiendo a niños con pérdida auditiva

y la directora de la Casa de los niños para menores con trastornos en la comunicación.

Colaboró en el Sistema CRIT (Centro de Rehabilitación Infantil Teletón) por más de 12 años, siendo la coordinadora de terapia de lenguaje en el CRIT Oaxaca.

Actualmente colabora en Ándale para oír padres de niños sordos A. C. en la ciudad de Querétaro.

Con preparación en Método auditivo verbal, PROMPT, Terapia miofuncional, Comunicación aumentativa y alternativa, diagnóstico y tratamiento.

Máster en Programación Neurolingüística y terapeuta alternativa desde hace más de 25 años, inspirada en su propio caso con un diagnóstico de lupus eritematoso sistémico, lo que la llevó al estudio y aplicación de diferentes técnicas y herramientas, tanto para ella como para sus clientes en consulta privada: reiki, certificada en cristaloterapia y como terapeuta neural, energía universal, simbología cósmica arcturiana, barras de access, calibración cuántica, Método Yuen, entre otras, y ahora utilizando y distribuyendo el dispositivo Healy de tecnología alemana para armonizar y equilibrar el campo bioenergético a través del envío de frecuencias, proporcionando bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Si quieres encontrar los secretos del Universo, piensa en términos de energía, frecuencias y vibración.

Nikola Tesla

Amor y pasión en lo que haces es lo que marca una gran diferencia en los tratamientos para las personas, pues con una persona que transformes, estás transformando el mundo.

Redes sociales:



Afika. Transformándote

Centro lobo

Ándale para oír



@claudialopram

@andaleparaoir_ac



5554338816

Correo: clusoli@hotmail.com

Edith Chávez Presa





Ejercitando el músculo del agradecimiento consciente

Edith Chávez Presa



Agradecer con la conciencia conectada al 100 %

De pequeños, nuestros padres nos enseñaron a agradecer cada vez que recibimos un favor, un servicio, un saludo, un vaso con agua, un regalo, etc., de tal forma que quienes los obedecimos, lo volvimos un hábito automático; sin embargo, lo que pasa con esa programación es que para muchos en algún momento la palabra “gracias” deja de tener el verdadero valor y el poder que en sí misma contiene.

El 3 de mayo pasado comencé a escribir en mi libreta, y aunque el inicio fue un poco atropellado, ya que fue enviada a través de un servicio de mensajería a mi oficina, esta estuvo desaparecida, preguntaba en la recepción del edificio y nadie parecía saber qué había pasado con ella, así transcurrieron ocho días en los que mi cuaderno se quedó en algún rincón del universo de las cosas perdidas hasta que dejó de estarlo y apareció.

Es así como, al recibir la invitación para participar en el grupo de “365 días de agradecimiento” y recibir esta libreta gordita (de portada color

rosa mexicano con unas bellas letras blancas, con una espiral metálica plastificada también color blanco, las hojas de textura muy linda al tacto, que esperan a ser rellenadas con mis vivencias acerca de todo lo que nos ocurre durante nuestra rutina diaria), reconoces que esta acción te invita a “vivir en el presente”, en el “aquí y ahora” para elegir esos momentos, traerlos y anotarlos en ella, y al ser yo quien los está experimentando, revivo la bendición recibida de cada momento. La idea al escribir en mi libreta es agradecer con la conciencia conectada al 100% para poder visualizar el día a día todos los momentos, con las vivencias, con la compañía y con lo que poseemos, claramente todo esto es de gran inspiración para agradecer.

Comenzar a escribir en el cuaderno ha sido un ejercicio maravilloso, por lo general escribo mis agradecimientos por la noche, recorriendo mi día desde que despierto y repasando todos los sucesos de mi día en los que viví momentos de fortuna y así enfocarme en lo que tengo que poner atención cuando el día está corriendo.

Hoy puedo reconocer que, en ocasiones repetidas, me victimicé y además de que salía de manera fluida y sin pensar, trayendo a mi memoria las vicisitudes y los retos que perecían venir de alguien más para que yo no pudiera lograr mis objetivos. Así que hoy, concentrar mi atención y escribir agradecimientos me ha llevado a poner el foco en otro lado y reconocer cuán afortunada soy. De esta forma, durante el día, cuando algo bueno y maravilloso me pasa, aunque parezca insignificante, se prende una alerta, le pongo una marca a ese recuerdo para que considerarlo y anotarlo por la noche.

Les comparto esta anécdota, recientemente cuando ya tenía mi libreta, perdí un empleo en el cual tenía relativamente poco tiempo trabajando, esto sucedió en mayo pasado, no había cumplido ni siquiera un año, y así un día, sin previo aviso o señales aparentes para mí, mi jefe me llama a su oficina y me da la gracias por haber colaborado con ellos, pero que tenían que dejarme ir.

No entendía nada, me cuestionaba internamente qué había pasado, después de todo, me había esforzado muchísimo en hacer de mi labor algo trascendente, durante esos minutos de discurso me la

pasé hurgando en mi memoria qué pude haber hecho tan mal para que ahora me estuvieran despidiendo. Todo tipo de pensamientos negativos y catastróficos se adueñaron de mi mente, y cuando volteé hacia mi futuro me entró pánico. Afortunadamente para mí, durante mis últimos momentos en la oficina, mientras empacaba mis cosas, una amiga me llamó para invitarme a pasar la tarde con ella y con mi grandioso grupo de amigas rescatadoras de dilemas, por lo que tenía mi primer plan en el desempleo. Durante la tarde, aun acompañada, no podía dejar de pensar en mi mala suerte y mi fatal destino, comencé a sentir mucha lástima por mí misma, y así terminó mi día.

En la noche cuando, aterrillé en mi habitación, tomé la libreta, no sabía cómo empezar y con lo sucedido cómo poder agradecer, sin embargo algo dentro de mí me decía que no me iba a permitir ahogarme otra vez en el victimismo, decidí armarme de determinación, abrí el cuaderno y comencé a escribir y a agradecer por todo lo que había aprendido en ese trabajo, por todas las personas que conocí, por los buenos momentos con mis compañeros, retomé la idea de enfocarme en todo lo bueno que me había traído el estar ahí y no en lo que me estaba perdiendo, además de agradecer el hecho de que mis amigas se aparecieron en el mejor momento para acompañarme.

Este ejercicio me permitió dejar la ansiedad y ese miedo de cosas no existentes, como el de verme a mí misma viviendo en la calle debajo de un puente, así que me relajé, y a las tres semanas de haber salido de ese empleo, me invitaron a trabajar en un nuevo proyecto. ¿Milagro? Seguramente sí, mi actitud fue otra y las cosas fluyeron maravillosamente bien.

Cuando haces pequeños ajustes en tu vida, aunque sean insignificantes, el reflejo del cambio se instala en tu vida y ya no eres la misma persona que antes; cuando llega la noche y abro un espacio solo para mí, para encontrarme con mi persona favorita que tiene esa capacidad de ver lo bueno que hay en todas las cosas y en las personas, me convierto en una persona diferente y me agrado mucho. La acción de agradecer me ha llevado a tener espacios solo para mí, para tener en el día “momentos de estar conmigo”.

No puedo acomodar en orden de importancia lo que voy agradeciendo día con día, porque todo en la memoria cuando quiere salir para proyectarse en las páginas se convierten en igual de importantes, lo aparentemente insignificante y lo relevante, ambos tienen que escribirse, y deseo no olvidar nada.

La gratitud es un excelente ejercicio para combatir los malos pensamientos, a estos últimos los represento como si fueran un fuego que te consume por dentro, amenaza con instalarse en ese bucle de ideas y creencias que no suman y que te llenan de dudas, de tristeza, de soledad, de ansiedad, de esa sensación de insuficiencia; entonces el agradecimiento funciona como un extintor para apagar ese ímpetu que consume, descubro que para mí el ejercicio de la gratitud debería de estar siempre presente.

Oleda, quien lidera este maravilloso grupo del agradecimiento, en alguna de nuestras reuniones nos cuestionó acerca de la calidad de nuestras vidas, y de cuántas personas creíamos que quisieran tomar nuestro lugar, es una pregunta que lleva a una echarnos un clavado hacia adentro, nos quejamos y nos lamentamos sin hacer verdadera conciencia de la abundancia en nuestra vida; nos lamentamos constantemente por lo que no tenemos y perdemos de vista todo lo que tenemos, con quiénes contamos y de lo que poseemos. Me llevé una gran sorpresa cuando haciendo hilos conductores de mis recuerdos apunté al agradecimiento, y aunque mi biografía no ha sido perfecta por las fallas y errores cometidos, he tenido una vida con aprendizajes, con maestros, con canciones y con bailes, llena de oportunidades para crear una mejor versión de mí misma.

Hoy, al tomar mi libreta color rosa con sus letras blancas enormes en la portada, encuentro la hoja vacía en la que voy a escribir, miro el día que acaba de transcurrir, y en vez de parar en los malos momentos, que obviamente sí existen; los recuerdos de mi día los comparo con el agua del mar Rojo de Moisés, que se abren en brecha para dar paso a la tinta de mi pluma, trayendo los momentos dignos de agradecer, como la meditación de la mañana, ceder el paso a la luz del sol cuando abro la cortina, entrar a la regadera, sentir la temperatura del agua, jugar

con la espuma del jabón, la textura de la toalla cuando me seco, saludar a mis mascotas, el trayecto a mi trabajo, el movimiento del sol desde que salgo hasta que regreso a mi casa del trabajo, los buenos propósitos y la colaboración de mis compañeros, la sonrisa de la persona que abre la puerta.

Comparto otra anécdota: ayer, a la hora de la comida, pasé a un restaurante de taquitos, iba sola, el personal me ofreció pasar y sentarme en una mesa, rápidamente se acercaron a atenderme y quedé a la espera de mi comida. En la mesa de al lado, sentada había una pequeñita con la cara y la ropa sucia, traía una caja con mazapanes que vendía por 7 pesos, en ese momento, uno de los meseros se le acercó, por un momento pensé que era para pedirle que se retirara del lugar y para mi sorpresa solo le estaba preguntando si ya le habían traído su taquito, la niña le ofreció una sonrisa hermosa mostrando sus blancos dientes afirmando con su cabeza, incluso ya se lo había comido y dijo haber estado muy rico.

La escena me commovió e indudablemente era un momento para agradecer y para mi libreta, Dios actúa de formas misteriosas y agradecí ser testigo de un pequeño acto de bondad, uno imagina a sus hijos en esas circunstancias y se siente bendecido por poder darles una vida abundante, sin tener que pasar pidiendo por las calles. Curiosamente me enteré de que la chiquita pasa 2 o 3 veces por semana y siempre hay un taquito para ella. Pudiéramos creer que esos actos de bondad no van a cambiar su situación actual por arte de magia, sin embargo, son acciones que la pueden marcar para su vida futura, además de ser otro pretexto para agradecer.

Tengo fe en que Dios siempre provee, así que siempre es importante agradecer con la conciencia conectada al 100%, porque descubres los milagros donde no los había, descubres que siempre recibes mucho para agradecer.



SEMLANZA

Edith Chávez Presa nació en la Ciudad de México un 8 de junio de 1966, aunque se estableció en Naucalpan, Estado de México. Estudió la carrera de Médico Veterinario Zootecnista; sin embargo, la vida, a través de una actividad heredada por parte de su padre la llevó a dedicarse al área comercial. Hoy es especialista en estrategias de venta al mercado minorista de relojes de gama alta en tiendas departamentales y joyerías.

Ha trabajado durante 30 años en diferentes empresas, representando importantes marcas relojeras suizas y japonesas.

En 2015, bajo su dirección, estableció la primera boutique Longines en México, así como la gestión, en 2016, la representación y presencia de la marca Longines en la CDMX para el evento ecuestre “Longines Champion Tour”, suceso de talla internacional que organiza competencias de salto con los mejores jinetes y caballos del mundo.

En 2022 se hizo cargo de una prestigiosa marca japonesa para su venta y distribución en México, y actualmente está a cargo de la gerencia y planeación estratégica de una empresa mexicana importadora y distribuidora de marcas relojeras suizas independientes.

Se ha interesado en trabajar activamente en su desarrollo personal, así enriquece y complementa su vida con la participación continua en cursos, que le han llevado a mejorar su calidad de vida personal y derramar estos cambios positivos en quienes la rodean.

Ahora, bajo la invitación y el liderazgo de Oleda Maldonado, participa como coautora en el libro Gratitud. Memorias del corazón, ya que, a través de su constante colaboración en el programa de 365 días de gratitud 2023, ha experimentado un cambio en sí misma y por las bendiciones que ha recibido a través de la gratitud.

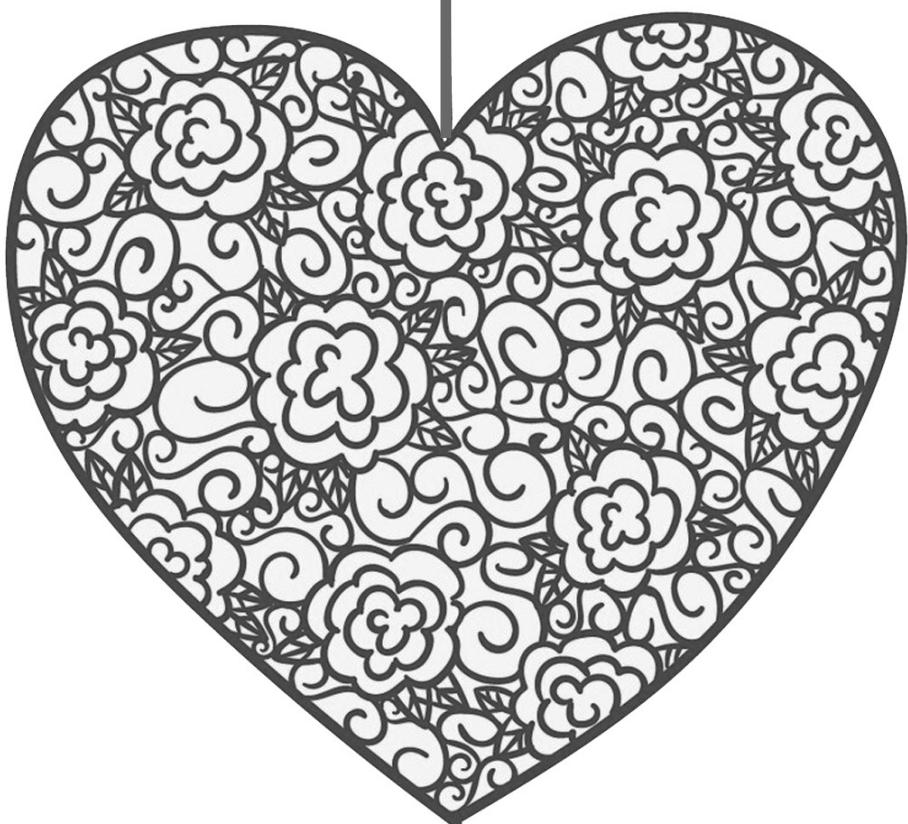
Redes sociales



<https://www.linkedin.com/in/edith-lili-chavez-presa-nationalsalesmanager-categorydirector/>

Jacqueline Sánchez Rayón





Mi experiencia de vida atribuye una gratitud infinita

Jacqueline Sánchez Rayón



Escucha tu corazón ¡libérate y causa impacto!

Me siento maravillosamente agradecida por la oportunidad de escribir una parte de mi historia sobre la gratitud. Con mucho aprecio deseo compartir en este espacio que el día miércoles 11 de enero del 2023 es una fecha que sin duda está presente hoy día como un festejo importante, así como mi cumpleaños, por lo cual agradezco a Dios por los años que me concede cumplir feliz, saludable, tan llena de vida y el goce de disfrutarlo con mi familia. Ahora este año en especial, iniciarla con un taller de gratitud me ha dado un alcance a muchos objetivos, estoy segura de que Dios me ha regalado un año increíble con oportunidades maravillosas y personas especiales a mi lado que me están dando lecciones extraordinarias, mucho aprendizaje y transformación personal, espiritual y profesional. Justo el primer día que comencé con la práctica de agradecer me di cuenta de lo buena y extraordinaria que es mi vida y me dije ¡que suerte tengo!

Porque nací en una familia donde mis tesoros invaluables, que son mis padres nos inculcaron siempre el valor de agradecer con su frase maravillosa: "si la vida es dulce, sonríe y da gracias; si es amarga, agradece y crece". Quizá en esa etapa de infancia y adolescencia no le encontraba

sentido alguno porque atravesamos por momentos amargos y mis padres siempre tuvieron la entereza de permanecer firmes y de pie para sacarnos adelante a mis hermanos y a mí. A pesar de las adversidades, como lo fue la sensible pérdida de mi hermanita, enfermedades y una situación económica difícil, con mucha valentía siguieron la vida, jamás se rindieron, hicieron su mayor esfuerzo y buscaron soluciones y alternativas día a día. Probaron caminos diferentes hasta lograr encontrar en su andar un apoyo, un milagro de Dios para que llegara esa paz, esa tranquilidad y que la felicidad que tanto deseábamos se hiciera presente. Si era posible seguir y seguir hasta el fin del mundo, dejaron hasta su patrimonio por llegar a otro lugar de residencia para iniciar de cero una vida diferente, lejos de personas y familia que influyeron con malas acciones; fueron decisiones verdaderamente complicadas para mis papás, pero que al final esa entereza que los mantenía de pie fue por nosotros, sus hijos.

Rendirse ¡jamás!, siempre adelante y muy unidos en todo momento; todo lo que vivimos en ese tiempo de mi niñez y adolescencia fue verdaderamente difícil y con lágrimas en los ojos pedíamos a Dios que llegara el día de salir de esa dura realidad; gracias a Dios al llegar a un nuevo destino conocimos a personas tan extraordinarias que nos brindaron el apoyo y nos guiaron en un maravilloso camino en el cual estamos hoy en día y lo seguimos con mucha fe. En ese entonces los momentos de tempestad se fueron disipando poco a poco, sobre todo, esperamos el principal milagro de la sanación de mi mamá, para que desapareciera esa horrible enfermedad que padecía, de verdad un testimonio de vida realmente palpable, ya que hoy la tengo sana y salva a sus 70 años de vida, gracias a Dios.

Gracias a mis padres por este maravilloso valor de inculcarnos la fe y el agradecimiento por estas experiencias de vida que no tienen un valor ético alguno, sino que simplemente es un nombre que damos a los errores en nuestro transitar. Agradezco esas duras lecciones que ahora se han transformado en felicidad, alegría, salud y prosperidad para mis padres, hermanos y para mí, en particular, por la fe tan firme que tengo y en donde aprendí a no perder jamás la esperanza, hoy estoy aquí muy feliz, tan llena de gratitud. ¡Nada se vuelve real hasta que se experimenta!

A mi papá le doy gracias por su esfuerzo y entereza de lograr formarnos con una carrera profesional a mis hermanos y a mí, a pesar de que la situación económica era limitada, pero trabajó mucho para poder solventar los gastos sin limitarnos en lo necesario. Mi mamita, un ejemplo de lucha constante, siempre tan guerrera y fuerte a pesar de su enfermedad. Agradezco a la vida que seguimos gozando de la presencia de ambos.

Por esta y varias razones este año 2023, maravillosamente cargado de sorpresas, tuve la bendición de festejarles sus 50 aniversario de bodas de oro a inicios de año, lo cual fue mágico que pudieran llegar juntos, ¡tomados de la mano!, ¡muy enamorados!, y tan llenos de alegría y salud; a pesar de las adversidades lograron el triunfo de llegar a la meta, son mis campeones número 1 en todos los sentidos. Gracias por enseñarme y guiarme en un camino tan perfecto y lleno de luz; hoy soy una mujer realizada personal y profesionalmente, ¡tengo mi familia que Dios me concedió! Mi esposo, mis tres hijos maravillosos, tan llenos de luz y amor.

De verdad me siento tan afortunada de tener presente esta práctica de agradecer y, por alguna razón divina, se ha hecho presente en cada etapa de mi vida y me ha enseñado a ilustrarla, pues hoy se presenta para ayudarme a destacar profesionalmente, dando la vuelta a la tendencia que tenía de quejarme o posponer mis objetivos y metas para un “después”.

Ahora me siento muy positiva, espontánea, orgullosa de lo que puedo lograr y ser, esta experiencia de gratitud ha sido un pilar para completar mi realización personal, espiritual y en el pasado me dio un sentido, en donde al día de hoy tengo presente a mi ángel, su nombre es Evelyn Estrellita, quien fue mi hermanita de sangre en la tierra y ahora por siempre desde el cielo aboga por todos nosotros, nos cuida y nos guía, en especial yo me siento muy afortunada por esta conexión tan espiritual, mágica y brillante, pues en cada pedimento me muestra señales tan especiales y me ocasiona lágrimas de felicidad, su brillo vive en mi corazón y nos mantiene unidas, ¡¡mi estrellita fugaz!!

La gratitud me ha dado esa paz y satisfacción profesional; por el momento presente que estoy creando en experiencia de sabiduría; por crear la felicidad en experiencia espiritual; por crear cada segundo en experiencias de amor y alegría en mi corazón.

Hoy, con una sonrisa en los labios, veo a diario cómo mis manos se llenan de hermosas bendiciones y el privilegio de poder compartir con mi familia y amigos.

Gracias por las personas tan extraordinarias que en este momento están presentes guiándome, dándome seguridad, ya que su acompañamiento me incentiva bastante porque juntos somos una cadena con eslabones de oro para generar alianzas y crear una vacuna contra el pesimismo e inyectar autoestima para erradicar la insuficiencia.

Hoy soy consciente y valoro más, asimilo mejor los retos y un sentido con mayor visión en mis propósitos.

Así que te propongo esto: ¡libérate y déjate llenar de bendiciones infinitas!

Gracias a Dios. Gracias a la vida. Gracias al amor.

Gratitud es saborear la vida llena de experiencias nuevas, por las cuales se enriquece el entusiasmo y se ilumina al máximo.



SEMLANZA

Maricela Jacqueline Sánchez Rayón nació en el hermoso y bello pueblo mágico de Amecameca, ubicado en las faldas de los volcanes Popocatépetl e Iztaccíhuatl, en el Estado de México en el año de 1981, es licenciada en Informática y actualmente se desempeña como empresaria independiente.

Es egresada del Instituto Tecnológico de Tlalnepantla, en el año 2004, de ahí se desempeñó como practicante en la empresa automotriz Ford Motor Company, donde adquirió experiencia en su ramo, para después buscar la oportunidad de hacer carrera profesional en el ámbito laboral en la Torre de Petróleos Mexicanos (Pemex). Ha tomado cursos, talleres y diplomados para seguir renovándose en lo profesional y personal.

Contrajo matrimonio con el ingeniero David Torres González, Gallito Jugado, llevan 17 años juntos y es madre de tres hijos amorosos: Gianni, Bridget y Farid.

En este momento, Jacqueline tiene una activa participación junto a su esposo, David, en su empresa de elevadores y escaleras que lleva por nombre Seeles, en la cual bridan servicio de mantenimiento preventivo y correctivo, así como instalación y modernización de cabinas.

Jacqueline tiene el objetivo de destacar como exitosa empresaria y futura escritora y terapeuta, por lo cual se encuentra preparándose en este camino.

Redes Sociales



Jasara Rayon



5521862470



jacsanray@gmail.com seeles.dg@gmail.com



www.seeles.com.mx



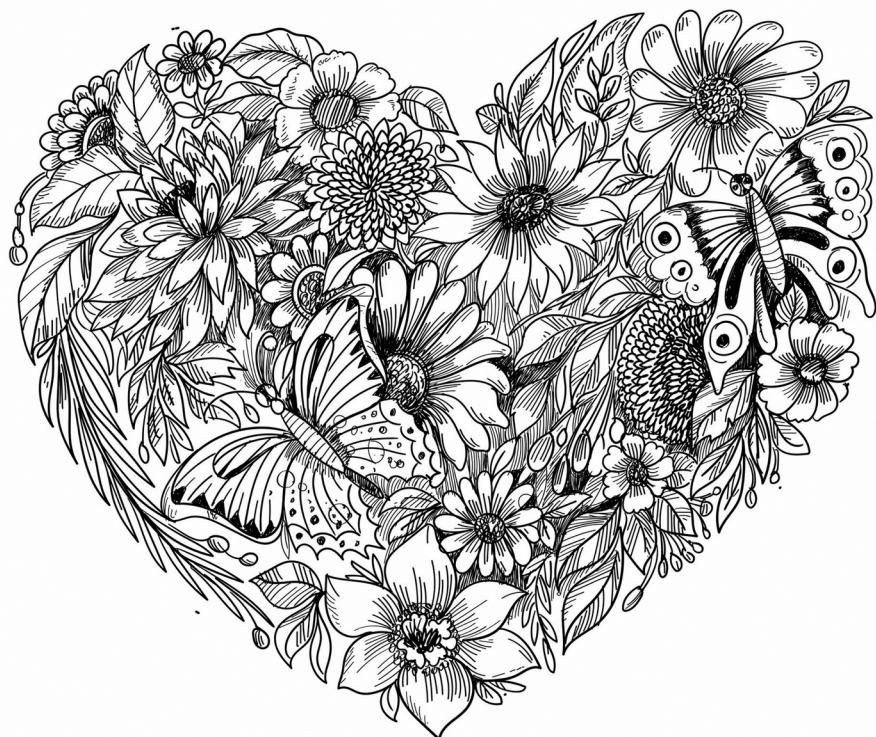
Seeles Mx



jasararayon

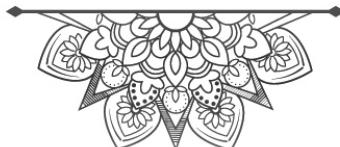
Maria de Lourdes Pastelín Martínez





Destellos de gratitud

María de Lourdes Pastelín Martínez



El mayor aprendizaje se logra al convivir y ayudar al prójimo, solo entonces encuentras valor en tus acciones y más de mil razones por las cuales ser agradecido.

¿Tienen alguna frase que les ayuda a seguir adelante en los momentos de dificultad? ¿O tal vez alguna que asome una sonrisa en sus labios, en tiempos de bonanza? En cuestión de segundos llegan a mi mente algunas, tantas, que temo no recordarlas todas; sin embargo, existe una que me agrada por ser tan conocida, como antigua: Carpe Diem. Esta sencilla locución latina gestada por el poeta Quinto Horacio, engloba la esencia que día a día me motiva a ser versátil y agradecida. Dos palabras son suficientes para explicar la riqueza de la experiencia a lo largo de nuestro caminar, y por tanto la importancia de aprovechar al máximo el presente, cosechando día a día aquello que hemos cultivado.

Es verdad que con el paso de los años uno se vuelve un tanto más reflexivo, al tiempo en que se es cada vez más consciente del entorno que habita, de las personas y los seres con los que convive y, por ende, de los pequeños milagros que ocurren a su alrededor. A veces es difícil

ver la luz mientras estás en la tormenta, en el vaivén, a la deriva. Quizás después de una tarde calurosa y ajetreada, o tal vez tras una prueba difícil; en ocasiones basta con volver a casa, otras, con una llamada o mensaje a la distancia; a veces es tan simple con un atardecer o la brisa que refresca en el camino, la risa, el afecto de un amigo. Son instantes fugaces los que nos ayudan a sobrellevar nuestras batallas cotidianas.

Hace un tiempo decidí ir más allá de mi propia realidad, es decir, ver la vida a través de los ojos de quienes me rodean. Estar en el área de la salud me permitió tener un panorama amplio de la vida, con situaciones cotidianas o inesperadas y sus múltiples desenlaces. De alguna forma la interacción que tienes con los pacientes, marca un antes y un después en la forma en la que te desarrollas; hasta que en algún momento llegas a ponerte en sus zapatos, y comprendes que muchas veces lo que más les aqueja es la falta de ser escuchados y comprendidos. Poco a poco, y entre más interactúas con ellos, logras percibir esa disposición o inflexibilidad de los otros; al grado que entiendes su angustia, sus inquietudes, su tristeza, su felicidad y la necesidad de conservar la esperanza.

A veces la jornada era extenuante a nivel físico y emocional; y pese a querer tirar la toalla, bastaba asumir que mi prójimo era más que eso; pensar que yo podría estar en su lugar o alguien querido por mí, me daba ánimo para hacer las cosas de la mejor manera posible, sin tanto dolor, con delicadeza. Con el paso del tiempo, muchas personas compartieron momentos y experiencias de vida conmigo; sobra decir que el hecho de verlas felices y agradecidas era una de las mejores sensaciones. La valentía de un pequeño durante las curaciones de una cirugía y el retirarle los puntos de la misma; una madre que agradece por haber salvado la vida de su pequeño; un descanso de 15 minutos tras 24 horas de continua labor hospitalaria; una brisa que recorre los pasillos tras una calurosa tarde; o incluso el contemplar un amanecer o un crepúsculo después de terminar los pendientes son destellos de alegría que me convencen de agradecer por el privilegio de una vida activa y al servicio de los demás.

Tras mi estancia hospitalaria, opté por convivir con mi familia, de quien de alguna u otra forma me había distanciado hace algunos años.

Comencé a notar desigualdades, disputas y conflictos sin resolver. Debo decir que no fue fácil aceptarlo, pero al final también reconozco que, de no ser por las circunstancias adversas que se presentaron, probablemente nadie habría tenido el valor de vulnerarse y abrirse a expresar abiertamente sus miedos e inseguridades.

Es difícil admitir que la enfermedad sirvió para exponer heridas que necesitaban sanarse. Sin quererlo, también agradecí por haber presenciado esas carencias después de estar activamente en el hospital; gracias a ello pude organizar mejor mis labores y mis tiempos, también descubrí la importancia de una preparación continua y la importancia del diálogo y el trabajo en equipo. Estando en casa, cuidando a los enfermos y mayores, atendiendo tareas del hogar y laborales, el hecho de que ayuden tan solo a lavar los trastes o a podar el césped y dar mantenimiento a lo que se requiera es sin duda una ayuda garrafal; porque, aunque uno puede darse los tiempos y organizar una y mil veces las agendas para tener, en apariencia, tiempo para todo, las circunstancias de la vida no siempre siguen una constante; a veces habrá vómitos imprevistos, accidentes, alarmas que no suenan o un agotamiento físico que desgana. La vida puede estar llena de altibajos, pero muy a pesar de las circunstancias, el saber que uno está vivo, relativamente sano y mejor que el prójimo, inspira a querer superarse, ya no solo para uno mismo, sino para poder ayudar al otro.

Incluso en este momento, donde sigo cuidando de mi familia, culmina parte de mi formación académica de la mano de pacientes con enfermedades autoinmunes y desmielinizantes, como es el caso de la esclerosis múltiple. A través de sus experiencias de vida soy consciente de las riquezas que poseo: mi familia, mis grupos de apoyo, la capacidad que tengo para ser independiente, la fuerza en mis extremidades, la salud de mi sistema inmunológico, que no se ataca a sí mismo, la accesibilidad a los servicios de salud que tenemos en el país, la calidez de mis compañeros de trabajo... Con ellos aprendí que, a pesar de toda situación, hasta la más mínima razón de bienestar es motivo de celebración y agradecimiento. Se dice fácil, pero sin duda es un reto llevarlo a cabo.



SEMLANZA

María de Lourdes Pastelín Martínez es una joven que ha aprendido a disfrutar y agradecer de los momentos que la vida le regala. Desde niña se vio interesada por las artes, las ciencias y las humanidades. Enfocada en un concepto que integra el cuidado de la persona a nivel físico y mental, decide estudiar una licenciatura en ciencias de la salud; a través de la cual se siente capaz de ayudar con el yugo de las enfermedades que los pacientes cargan.

Su curiosidad por comprender mejor a las personas la lleva a estudiar una maestría en programación neurolingüística y a plantearse la posibilidad de ampliar sus conocimientos en ciencias neurobiológicas.

Redes sociales



Lula constesta



Lula martinez

María de los Ángeles
Coyote Escobar





Una historia de agradecimiento

María de los Ángeles Coyote Escobar



Tal vez no soy la mujer que quiero llegar a ser,
pero doy GRACIAS infinitas por haber dejado de ser l
a mujer que fui.

Qué hermoso es venir a este mundo agradeciendo incluso cuando ni siquiera eres consciente de que lo haces, y que gracias a ese hecho la vida te llena de bendiciones.

Y para ejemplo la historia de mi vida, todo empezó cuando nací, hace ya 47 años, fue algo especial, lo digo porque decidí nacer en la camioneta que nos llevaba hacia el hospital. Cuando pasábamos sobre un puente, mi mamá empezó a sentir contracciones tan fuertes que supo que en ese momento iba a nacer, y desde entonces fui conocida como la niña del puente roto. Soy la cuarta hija de cinco hermanos, mi papá me recibió en sus brazos al nacer, él siempre me contaba la misma historia cada vez que podía: me describía cómo lo había hecho sufrir, la angustia y el miedo que sintió por no poder llegar al hospital, pero al ver que estaba sana y llena de vida, todo miedo se disipó.

Fui amada por mis padres, hermano y hermanas, pero 6 años después llegó otra integrante a la familia, y el amor y atención que tenía se

esfumó, o por lo menos eso sentí. No entendía por qué me quitaron el amor y el tiempo que me daban, mi mente no comprendía qué pasaba, y empecé a sentirme triste y sola; no sabía cómo expresarlo con palabras, pero en mi inocencia agradecí por lo menos tener casa y comida.

Esa herida trajo como consecuencia una mala relación con mi madre, creía que ella era la causa de mi tristeza, vivimos varias situaciones dolorosas donde la incomprendición era el pan de cada día. En mi etapa de rebeldía manifesté más esa huella de abandono, añoraba vivir en otro lado para poder encontrar eso que creía que mi familia me había quitado; con el paso del tiempo tuve la necesidad de pedir ayuda, estaba convencida de que mi mayor problema era la situación que estaba viviendo en esos momentos.

Cuando empecé el camino de mi sanación emocional me di cuenta de que todo se había originado desde mi niñez, y ahí fue que recordé la tristeza y el abandono que sentí cuando era una hermosa niña de 6 años y alegremente comprendí que mi familia nunca me dejó de amar. Gracias a esa ayuda, a mis 35 años empecé a tener un despertar espiritual, logré tener ese acercamiento con mi madre, increíble pero por primera vez pude sentir el AMOR que ella tenía hacia mí, logramos restaurar nuestra relación, hecho que agradecí y sigo agradeciendo, porque lo hicimos en vida; disfrutamos de ese amor madre/hija y gracias a eso mi salud emocional sanó y mejoró rápidamente. Pude tomar decisiones difíciles e importantes.

Claro que no todo fue sencillo, porque antes de sanar esa carencia tuve que aguantar situaciones complicadas, no sabía poner límites, y me quedé callada para proteger a los que amaba. Eso me trajo problemas, tuve que replantearme lo que es amarse y dar amor. Tristemente lo aprendí a la mala, proteger a las personas que amas para evitarles un daño, a la larga, el golpe es mayor y más doloroso.

Siempre deseé ser madre y a los 20 años me embaracé, pero tristemente lo perdí. En busca de sanar esa pérdida, una persona espiritual me platicó que hay muchas almas que ya están muy avanzadas en su misión de vida y lo único que les falta es llegar a ser embrión e irse y eligen a la mamá

indicada para cumplir con esa misión. Tras eso, logré encontrar paz y volví a agradecer por lo afortunada que fui, si es que eso es verdad, por esa alma hermosa que me eligió para cumplir con su misión; aunque ya anteriormente agradecía por lo que vivía, por primera vez me cuestioné por qué agradecía algo que me dolía, pero no encontré respuesta, aun así agradecí.

Pasados tres años me volví a embarazar y esta vez se logró, tuve una hermosa niña que, cuando nació, era blanca, casi transparente. Al verla tan hermosa y con ese color de piel le dije que parecía un fantasmita, y desde ese entonces siempre de cariño le digo "Casper". Esta vez mi agradecimiento fue más intencionado porque era de felicidad, siempre quise tener más hijos, pero no fue hasta nueve años después que me embaracé de un hermoso niño, este bebé llegó en una etapa muy importante de mi vida; sin hacer nada, solo con su presencia, me rescató de un conflicto existencial que atravesaba. En ese momento me sentí agradecida, porque esa personita me ayudó a tener el valor de afrontar lo que estaba viviendo y darle solución, este agradecimiento fue muy especial para mi hijo porque fue, es y seguirá siendo la luz en mi camino.

Cuando se es inconsciente, la vida te pone pruebas para que lo comprendas y experimentes esa vibración que te toca vivir. Lo entendí cuando mi hija a sus 18 años padeció de una enfermedad cuyo origen no se supo, tras varios estudios y análisis no se encontró la causa del mal que la aquejaba. Hice lo que creí que me correspondía: encontrar por todos los medios la ayuda que ella necesitaba para salvar su vida. Busqué alternativas para poder superar este proceso tan difícil, además de contar con el amor y apoyo de familiares y amigos, acto que agradecí infinitamente; además, todos los días pedía por los médicos para que Dios los llenara de sabiduría y lograran encontrar el mal de mi hija.

Tras varios meses de angustia, de desesperación, de incertidumbre y de sentirme cansada tanto física como anímicamente, hice lo que desde niña inconscientemente hacía: agradecer. Puse en manos de Dios a mi hija, le agradecí por darme la dicha de ser madre de ese hermoso ser, se la entregué lo más amorosamente que pude, porque sabía que, si era

su voluntad que se fuera, mi hija iba a estar mejor con Él que conmigo, pero que si su voluntad era que siguiera aquí, me permitiera hacerlo mejor. Fue ahí donde ocurrió el milagro, mi hija aparentemente de la nada se recuperó, y actualmente está por terminar su carrera.

Ya con mi hija en casa y en proceso de recuperación, nuevamente hice un agradecimiento especial a mi hijo, ya que nunca se quejó por dejarlo tanto tiempo solo, porque con su ingenio buscó la manera de distraerme en los días que podía estar con él y, lo más importante, por abrazarme en los momentos más oscuros de ese proceso con su hermana; por estar en mi vida. Desde entonces me prometí agradecer todos los días de mi vida sin cuestionar, no importar si están llenos de luz, de oscuridad, de bendiciones, de pérdidas, de abundancia, de amor o de desamor.

Al ser consciente de que parte de mi misión de vida es venir a agradecer, pude enfrentar otro momento difícil, la partida de mi padre.

Cuando aún vivía en esa inconsciencia de mi ser, siempre tuve miedo a la idea de que cuando llegara una pérdida importante nunca iba a recuperarme, pero sorpresivamente y a pesar de mi dolor, lo único que hice fue agradecerle a Dios por permitirme caminar con él el tiempo que nos tocó, mi padre fue mi apoyo, mi soporte y, sobre todo, lo abracé, lo disfruté, y siempre nuestras largas conversaciones las terminábamos con un te AMO.

Hoy comparto con mujeres que, como yo, han vibrado en agradecimiento y han sido bendecidas, estoy convencida de que compartir lo que uno sabe y tiene es una forma de retribuir todas las bendiciones que se generan cuando uno es agradecido.

¡Vibrar en agradecimiento es vibrar en amor!

¡GRACIAS!



SEMLANZA

María de los Ángeles Coyote Escobar nació un 26 de octubre de 1975 en la Ciudad de México, es madre de dos hijos: Pamela y Aaron, de los cuales se siente orgullosa y bendecida; de ser ama de casa, en el 2011 se certificó como terapeuta floral con especialidad en flores de Bach. Otra herramienta que utiliza para contribuir al bienestar y equilibrio para hacer sentir mejor a las personas que tienen conflictos emocionales y de salud, es dar una terapia alternativa con energía cuántica llamada SCIO, este tipo de terapia es de tecnología avanzada no invasiva que escanea y armoniza los desequilibrios del cuerpo humano midiendo y controlando los factores estresantes causantes de enfermedades, restaurándolo a su estado original.

La pasión por ayudar al bienestar emocional, la llevó a impartir talleres en centros de la tercera edad y en una clínica de adicción para jóvenes, apoyó dando círculos reflexivos junto con colegas y amigas.

Además de dar terapias, talleres y cursos, posee una tienda naturista llamada MALAK, donde acerca a las personas productos naturales y ciencia para ser con-ciencia de la importancia del bienestar físico y emocional, tuvo una gran participación en la revista digital Reconocer Magazine, donde cada mes escribía un artículo.

Sabe que este mundo de la sanación física, mental y espiritual nunca acaba, así que, actualmente se adentró al mundo de la numerología y se capacita para equilibrar y armonizar los chakras y

Redes sociales:



malakparaelalma



@malak_bach22



@malak_bach22



@angeles_malak22

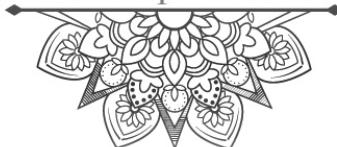
Maria Guadalupe Galindo Ibarra





Gracias, universo, por haberme permitido escoger a mis papás

María Guadalupe Galindo Ibarra



Gracias, gracias, gracias, la gratitud abre las puertas
del corazón y el reconocimiento de lo que nuestros
seres queridos nos dieron.

Gracias al grupo de 365 días de gratitud he estado reflexionando sobre todas mis vivencias y he decidido escribir sobre aquellos seres tan cercanos a mí para hacer un homenaje a sus vidas, amor y enseñanzas: mis papás, hermana y esposo. Los primeros tienen 18 años que trascendieron, pero viven en mi corazón, mi esposo los alcanzó hace seis años y también está en mi alma y corazón; duramos 4 años de novios y 43 de casados.

Escogí este título por la admiración y amor que tengo hacia mis cuatro familiares cuya existencia en mi vida ha sido de mucho orgullo, su presencia en mi vida fue de amor incondicional.

¿Cómo supe que escogí a mis papás y sus circunstancias de vida? Por medio de la Terapia de regresión a Vida entre Vidas, ya que mis mentoras son las mejores del mundo. Los miembros de mi familia trascendieron con una diferencia de tiempo de dos meses, mi mamita adorada en enero, mi hermana, 13 años mayor que yo, en abril y mi papito hermoso en julio; los tres partieron en el año 2005.

La Terapia de regresión de Vida entre Vidas te lleva a tu última vida anterior, y se te guía a ese lugar sin tiempo ni espacio. Mis maestras son las mejores del mundo aparte de ser muy inteligentes, son muy amorosas, ellas son Marjorie Reynolds y Angelina Ahumada. En ese lugar sin tiempo y sin espacio revisas tu vida anterior, tanto lo bueno, como lo malo que uno hizo junto con tu guía espiritual y el Consejo de Sabios. Este juicio es un proceso muy amoroso y el Consejo de Sabios me regaló un medallón con un eclipse; cuando estuve lista para regresar a esta hermosa tierra “Gaia”, escogí un cuerpo que se adaptara a las actividades a realizar para pasar mi examen, también escogí a mis papás, los vi jóvenes y a mi hermana con ellos; sentí una emoción muy fuerte y un amor indescriptible.

Cuando mi mamá estaba embarazada de mí, residían en Puebla, y mi papá se fue a Estados Unidos a la pesca. Su idea era trabajar y ahorrar dinero para tener una mejor calidad de vida, mi mamá se puso delicada y fue cuando mi padre le pidió que se trasladaran ella y mi hermana mayor a la Ciudad de México para que mi tía les hiciera el favor de cuidarlas. Les comentó que el tipo de sangre de mi mamá era A RH negativo, pero esto ella no lo sabía, así que mi hermana mayor era un milagro de Dios, porque en ese tiempo nadie le dijo a mi madre su tipo, y mi hermana era A RH positivo; es decir, corría el riesgo de morir al nacer por la diferencia de tipos de RH. Mi hermana de niña y adulta era muy bonita, era alta, muy blanca, rubia y con unos hermosos ojos verdes.

Mi mamá y yo estábamos graves, y gracias a que mi tía decidió llevarnos al Hospital de la Mujer, un servicio público que se especializa en el nacimiento de los bebés con doctores cualificados y que debieron darse cuenta de la diferencia del tipo de sangre de mi mamá y mía, pude nacer a los siete meses. Mis orejas estaban pegadas hacia adentro, eso me hacía sentir orejona, ahora ya no. Mi papá estaba mandando dinero para un hospital particular y tranquilizaba a mi mamá diciéndole que él le había prometido a la Virgen de Guadalupe que cuando las dos estuviéramos bien me iban a poner su nombre en su honor, lo bueno que fui niña. Gracias a mi tía que nos llevó a ese hospital y al favor de la virgen, María Guadalupe está aquí, soy un milagro de vida.

Vine a esta tierra hermosa a través de dos personas trabajadoras, honestas, honradas y amorosas, que, aunque no terminaron la primaria por sus circunstancias de vida, tenían bien arraigados sus valores. Cuando mi mamá nació, su mamá trascendió, y la mamá de mi papá lo hizo cuando él tenía aproximadamente 12 años. A mi mamá la cuidó su hermana, que era mucho mayor que ella, y mi papá se quedó con una tía familiar materna. Nuestro papá, de “la güerita”, así le decían a mi hermana, y mío, trabajó desde niño: hacía bancos de madera y los iba ofreciendo calle por calle en la Ciudad de México.

Mi mamá nació en Nuevo Laredo, Tamaulipas, su papá era teniente y, según ella, Álvaro Obregón fue su padrino de bautizo. Comentaba que había sido reina de la primavera en Nuevo Laredo; llegó a Puebla muy jovencita, estaba internada en un hospital porque siempre estuvo enferma de su rodilla.

Mi papá me platicó que decidió ir a buscar a mi abuelo que era Licenciado en Derecho y tenía un buen puesto en la Policía de Puebla, él me decía que se fue a una gasolinera que estaba a la salida del estado, pidió un aventón en un camión de carga y lo llevó hasta allá. Llegó como a las tres de la mañana y se encontró a un agente, le preguntó por su papá, y lo llevaron con él. Mi abuelo le dio trabajo de policía.

Un día fue a visitar a su hermana al hospital en Puebla y ahí conoció al amor de su vida, mi mamá. En otro momento lo enviaron a la sierra, y se escribían cartas, son parte de los tesoros que me dejaron y las tengo bien guardadas, las llevo en mi corazón. Eran muy tiernos en las cartas, pero ahí todavía se hablaban de usted. Se casaron en Puebla, mi mamá se embarazó y no le creían, porque antes había gestado a un niño quien nació y trascendió en la plancha. Sin embargo, con mi hermana tuvo un embarazo delicado, pero nació. Allá los dos trabajaban, pusieron una miscelánea que atendía mi mamá, y mi papá salía a cumplir su jornada laboral. Él era alpinista, le gustaba jugar beisbol y la mascota del equipo era mi hermana. Mi papá regresó de Estados Unidos cinco meses después de que yo nací, los dos formaron una familia muy bonita con sus hijas. Ellos nos enseñaron el valor del amor, de la unidad familiar, el respeto a las personas mayores; mi mamá era muy buena administrando el sueldo de mi papá.

Un primo de su papá trabajaba como contador general de una banca de desarrollo, y lo ayudó a entrar a trabajar ahí como guardia de seguridad. Entró como empleado y, por méritos propios, llegó a ser jefe de Archivo de la Subdirección Internacional. Él quería que mi hermana estudiara una licenciatura, pero ella no quiso porque quería estudiar para secretaria bilingüe y ayudarlos económicamente; le pagaron la carrera en una escuela de renombre.

Mi papá se metió a estudiar inglés para apoyar a mi hermana en sus estudios. La primera televisión que tuvimos ella la compró. Nunca en mi vida vi a mis papás pelearse, ellos nos dieron todo lo que pudieron en la medida de sus posibilidades.

Compraron dos casas, la primera con lo que mi papá ahorró en Estados Unidos y la segunda con un crédito de su trabajo; una la rentaban a precios muy bajos, porque mis papás querían apoyar a las personas que, como ellos en su juventud, a veces no tenían ni para pagar la renta. Mis padres siempre nos apoyaron, nos adoraban.

Mi papá quería que yo estudiara Licenciatura en Economía, me inscribieron en la Vocacional 5, (yo no tenía ni idea de qué escuela era, yo quería entrar a la Prepa 9), pero me encantó el recinto, aunque en ese entonces no entendía nada de Economía.

Hablé con mis papás y estudié para Contador Público, saliendo de la Vocacional entré a la Escuela Superior de Comercio y Administración, ellos me apoyaron en todo para terminar la carrera. Mi papá me compró un “vochito” cuando estaba en tercer año de la facultad. Siempre fui muy consentida por los tres seres más importantes en mi vida de familia.

Mis papás cumplieron 67 años de casados antes de trascender, mi papá tenía glaucoma, diabetes y fibrosis en los pulmones; mi mamá estaba enferma del corazón, hipertensión, diabetes y daño en la columna. Mi papá no veía y mi mamá no caminaba muy bien, mi hermana tenía cáncer y metástasis. Gracias a Dios, esta es la parte de gratitud más grande que tengo. Jubilaron a María Guadalupe Galindo Ibarra a los 49 años y yo, hija y hermana de tan adoradas y resilientes personas, pude estar con ellos hasta el último día de sus vidas, aunque solo fueron tres años.

Esta es una pequeña semblanza de un matrimonio que se amó toda su vida y amaron a sus hijas, yernos, nietos y bisnietas; y de una hija y hermana ejemplar muy valiente. Cuando le daban sus quimioterapias, se iba a terapia intensiva a cuidar a mi cuñado que estaba muy grave y trascendió antes que ella. Gracias a mi hermana que me cuidó y amó mucho.

También quiero dar una pequeña semblanza de mi esposo Jorge, quien fue un gran hombre, inteligente, trabajador, honesto, y que, a pesar de haber tenido una niñez muy triste, él fue un padre que dio todo por sus hijos, por mí, por la gente que lo necesitaba y que dejó un gran dolor en el corazón de Juan Jorge, Luis Octavio, Cindy, Sofía, Frida, Renata, Daniela, Alexa, mi María José no lo conoció, pero sabrá de él, de Mónica y de Amor, así como de toda su familia. En mí dejó lo mejor de él y sé que un día lo alcanzaré, ese dolorcito en mi corazón se quedará por siempre. Cabe mencionar que el dije que me dio el Consejo de Sabios cuando estaba en Vida entre Vidas y que había un eclipse, simboliza a mis padres. Así me lo explicó mi maestra Angelina Ahumada.

Agradezco a Dios Padre que me permite darle las gracias a estos seres tan amados por mí, ellos me dieron todo lo bueno de mi vida y nunca me di la oportunidad de ser agradecida con ellos, aunque sí los amé, respeté y cuidé mucho. Ellos fueron unos maestros de vida para mí y hasta el último día de mi existencia los amaré.

Sus nombres son:

Señor Don Juan Manuel Galindo Ramírez (+) Mi señor sol

Señora Doña Gudelia Ibarra de Galindo (+) Mi señora luna

Señora María Galindo de Zavala (+) Mi hermana luna

Señor Jorge Hernández Ruiz (+) Mi ángel bello

PREGUNTA:

¿Tú sabías que de acuerdo con varias religiones y filosofías de vida, el papá representa en los hijos el poder y la mamá representa la fortuna? Si todavía tienes a tus papás, ¿los respectas, les das amor, los cuidas y los entiendes? Si son adultos mayores y están enfermos ¿les das amor, que es lo que ellos necesitan? Si no los tienes ¿sigues respetándolos y amándolos?



SEMLANZA

María Guadalupe Galindo Ibarra estudió para Contador Público. Es jubilada de una banca de desarrollo y estuvo en diferentes áreas de esta empresa tan importante en su vida. Entró a trabajar a los 20 años, estuvo en el área internacional, en varios departamentos, la última fue el área de negociación. Tomó dos diplomados de finanzas por parte de la empresa, uno en el ITAM y otro en el Tecnológico de Monterrey; la mandaron a un curso de banca de desarrollo 60 días a Londres y tres semanas a Japón.

Tomó una maestría en Programación Neurolingüística, es evaluadora de Terapia de Regresiones a Vidas Pasadas, fue ponente en el primer Congreso en México de Hipnoterapeutas y Terapia de Regreso a Vidas Pasadas, estudió el Taller de Radiestesia, Flores de Bach, Taller Sagrav, Taller de cristaloterapia, 5 módulos de Taller de Merkabha, activación del Cuerpo de Luz, Terapia de Regresión a Vidas Pasadas, Terapia de regresión a Vida entre Vidas y Simbología. Estuvo tres años en el Instituto Mundial de la Vida Impersonal (IMVI), da talleres de meditación de Aumkhaba (activación del cuerpo de luz), es Master Reiki Usui Tibetano y Master Karuna Reiki, da talleres de meditación y terapias de sanación, terapias para el estrés también hace limpias energéticas a personas y casas.

Es importante mencionar que ella comenzó a tomar este tipo de cursos y a darlos porque su hijo menor estuvo enfermo mucho tiempo y gracias a estas terapias él sanó.

El Agradecimiento abre las puertas de la espiritualidad y uno entiende y vive los valores universales; debemos tener congruencia entre el agradecimiento y nuestra forma de vida

Redes sociales:



Guadalupe Galindo



5512950008

Martha Albarrán Alavez





La naturaleza es nuestra esencia divina: somos semillas en floración

Martha Albarrán Alavez



Descubre el tesoro inigualable que hay dentro de ti.

*

La naturaleza no está fuera de nosotros; se mueve dentro, alrededor y a través de nosotros.

Deepak Chopra

¿Sabes? La gratitud se manifestó cuando reconocí el excepcional e increíble milagro que soy.

Al comprender lo afortunada y bendecida que he sido a lo largo de mi existencia, acepto los desafíos que la vida me ha planteado, pues gracias a ellos he fortalecido mi amor propio.

El propósito de estas líneas, elaboradas con todo amor, es proponerte realizar un viaje a las profundidades de tu alma para que reconozcas el extraordinario ser que eres, desde del momento de tu concepción.

La perspectiva del mundo y tus vivencias son motivos que confirman que existe un poder divino dentro de ti.

Desde la niñez y hasta la etapa adulta los desafíos han sido maravillosos y, al mismo tiempo, nos han llevado a comprender de dónde proviene nuestra autoestima negativa, nuestro enojo, la frustración, las relaciones conflictivas y la desesperanza por alcanzar cualquier meta. En tales circunstancias percibimos todo como inalcanzable. Al convivir en ambientes nada gratos, sufrimos relaciones inestables o conflictivas y esto nos obliga a comportarnos como sonámbulos.

Hoy, gracias a tu fe, valentía y voluntad, junto con la luz de la esperanza, sabrás que la felicidad existe más allá de lo que alcanzamos a ver. Solo debes estar dispuesto a salir de la esclavitud inducida por la sociedad. Elige, entonces, afrontar con total determinación los retos y la incertidumbre de la vida. Esto será lo más hermoso que puedas hacer, porque dicha actitud te impulsará a encontrar la dirección de tu existencia y el propósito en tu vida. Esto iluminará tu mirada y fortalecerá tu corazón, de modo que puedas latir en armonía plena.

Trabaja cada día en las creencias que te limitan, porque no son tuyas, sino que fueron sembradas desde tu infancia. Encuentra, así, la increíble y maravillosa revelación de tu esencia.

No te detengas, continúa descubriendo y eliminando todas aquellas ideas coartantes que te quitan energía. Elige limpiar tu jardín, el templo sagrado que es tu cuerpo; arroja toda la suciedad y prepara un terreno fértil sobre el cual germinen semillas de amor, abundancia y prosperidad.

Comienza a isualizar en dónde quieres estar y para qué; esto te dará claridad y certeza. Inicia la búsqueda de recursos y herramientas que te permitan cultivar tus anhelos. Abre tu conciencia a la sabiduría y al desarrollo de tus talentos. En este descubrimiento te darás cuenta de que tus habilidades habrán de tomar fuerza y poderío.

Permítete ejercitarte tus destrezas, sumérgete en el ansia de información. Obsérvate a ti mismo para saber en qué aspectos eres excelente.

Participa en diferentes cursos, talleres, entrenamientos de desarrollo humano e involúcrate con los libros y la lectura.

Acércate a personas extraordinarias que logren retarte para salir de tu zona de confort. Aprende de quienes tienen ya un camino recorrido y toma lo mejor de cada uno para ver y reconocer tu grandeza.

Sentirás que la vida es maravillosa contigo cuando entiendas que viniste a este mundo a amarte, a respetarte y validarte.

Hoy, atesora tu existencia. Comprende que hemos nacido para vivir en equilibrio con nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Te invito a involucrarte en la manifestación de la gratitud. Acepta que todo lo que te rodea es justo lo que necesitas. Reafirma que el agradecimiento es un obsequio para nuestro ser, es un regalo que debemos valorar y cuidar, es un don que te permitirá alinearte con las leyes universales.

Todos los días registra en un cuaderno lo que recibes, agradeciéndolo desde el fondo de tu ser. Si en tu mundo interior todo funciona en armonía, dicha armonía se reflejará en tu mundo exterior.

Recuerda que eres responsable de tu destino. Sé consciente de que todos tenemos las habilidades para efectuar cualquier ajuste que requiera nuestra vida. Estamos capacitados para modificar nuestros hábitos y nuestra realidad. Gocemos vivir en el aquí y en el ahora. Disfrutemos del proceso de conocernos y aceptarnos. Confía en la fuerza que nace de ti. Deja los pretextos y las justificaciones. Ocupa tu energía y tu tiempo con inteligencia. Deja de ser esclavo de tu mente inconsciente y conviértete en el dueño y arquitecto de tu futuro.

Regálate espacios para escuchar y observar a tu cuerpo. Cuida tu alimentación, come de manera balanceada y empleando productos naturales. Practica respiraciones lentes y profundas al despertar y antes de dormir. Ejercita tu cuerpo y tu intelecto. Obsequia tiempo a tu familia. Conéctate con la espectacularidad de la naturaleza. Haz que la lectura sea tu pasión. Prepárate todo el tiempo, ya que el conocimiento es uno de los mayores tesoros que poseemos. Disfruta todo lo que

realices y también lo que no te es grato. Escucha música y permanece en serenidad. Bríndale alegría a tu cuerpo.

Reinvéntate diariamente, con afirmaciones motivadoras y positivas. Trabaja con amor y determinación para cumplir tus propósitos, dejando atrás las excusas. Tú tienes el control de tu vida. Eres el capitán de tu propio navío. La felicidad depende de ti, pues tienes la capacidad de crear, en tu interior, tanto el paraíso como el infierno

Agradece por todo lo que posees. Científicamente se ha demostrado que la gratitud impacta en nuestras vidas de manera positiva. Escuchar, expresarse y escribir desde el agradecimiento es liberador, sana las heridas que se encuentran ocultas. El agradecimiento mejora de modo significativo nuestro estado de ánimo y promueve el bienestar físico y emocional. Agradecer ayuda a encontrar el sentido de la vida, mejora la autoestima y permite dormir mejor, entre muchos otros beneficios.

Por todo ello, vuelvo a invitarte a vivir en permanente agradecimiento, por tu bien y por el de quienes te rodean. Muchas gracias por leerme.



SEMLANZA

Martha Albarrán Alavez, originaria del estado de México, es una mujer enamorada y agradecida con la vida.

De profesión es secretaria ejecutiva. Se ha certificado como cosmetóloga. Desde hace varios años es especialista en creación de entornos de salud dentro de una empresa internacional de multinivel que se dedica al cuidado y bienestar de las personas.

Le encanta y promueve el tema del desarrollo humano, al mismo tiempo que le apasiona estar en constante crecimiento personal y profesional.

Actualmente participa en diferentes cursos y talleres: Cómo hablar en público, Cuento y novela y Teatro.

Es amante de la naturaleza. Disfruta del ejercicio, el yoga y la meditación.

Su principal objetivo en esta vida es enraizar en ella el hábito del agradecimiento y de la gratitud por el resto de su vida.

Su sueño es llegar a ser conferencista y guía en desarrollo personal, con la intención de animar a mujeres y hombres a tomar las riendas de su destino.

Redes sociales



Martha Albarran



Fan Page: Naturaleza Por Tu Bien Estar



7221500076



martha_aa1971@hotmail.com



albarranmartha@gmail.com



[@marthaalbarran1971](https://www.instagram.com/marthaalbarran1971)

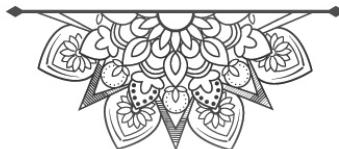
Martha Patricia Espino Gudiño





Encontrando el tesoro

Martha Patricia Espino Gudiño



Vivir en agradecimiento es entender que todo lo sustenta el universo.

Vivir es cambiar, ver cosas nuevas, experimentar otras sensaciones.

Siendo una niña, me enseñaron y aprendí a agradecer, pues era parte de los buenos modales y hábitos para mi educación. De igual manera, lo transmití a mis dos hijos: Karen Mariana y Roberto Carlos, así como a sobrinos y ahijados.

En el año 2019, tuve la bendición de ser invitada por una de mis amigas, Angelina, a formar parte de un grupo virtual, en donde se practica y enseñan diversas técnicas de agradecimiento y meditación.

Los primeros días fue difícil, pues le daba prioridad a mis responsabilidades y obligaciones: ser esposa, mamá y ama de casa. Creía y pensaba que lo podía manejar de acuerdo con mi tiempo y conveniencia, sin imaginar lo que me estaba perdiendo.

Un día tomé la decisión de enfocarme y disciplinarme para cumplir este reto y ¡oh, sorpresa!

La creencia y el poco conocimiento con el que contaba era totalmente diferente a lo que estaba viviendo y percibiendo.

Yo honraba, amaba y respetaba las enseñanzas y consejos de mis ancestros, sentía que si hacía cambios, los estaba defraudando. Fue así que con el tiempo sentí, viví y aprendí la magia de la transformación de una manera enriquecedora.

Comencé a ver resultados y grandes cambios en todas las áreas de mi vida (familiar, personal, espiritual, financiera, negocios, trabajo y desarrollo personal).

Entendí y comprendí que es prioridad desarrollar e implementar esto como un hábito, pues todo conocimiento suma y ayuda a ser una mejor versión de cada individuo.

En el año 2020, declarada la pandemia por COVID 19, no me contaminé al ver la tragedia que se vivía en el mundo. Con toda tranquilidad y convencimiento, empecé a agradecer los nuevos conocimientos y los intensifiqué practicando el agradecimiento por todo, y cuando digo todo es ¡todo! Desde lo más insignificante hasta lo esencial para seguir viviendo en este plano.

Con una conciencia más profunda, conectada con mi interior.

Para mí fue difícil, tenía la creencia de que mis conocimientos y sensaciones no estaban despiertos y no existían dentro de mi ser; sin embargo, no dejaba de insistir y persistir, pues día con día comprobaba la grandeza de la gratitud.

Fue tanta mi emoción, que decidí empezar a compartirlo con familiares y amigos. Me sentí tan entusiasmada que mi deseo era contagiarlos; pensé que al contribuir con pequeñas acciones de forma repetitiva se lograrían grandes cambios para un mundo mejor.

Pasado un tiempo me di cuenta de que la gente desertó de ese impulso. De las 15 personas con las cuales lo compartí, solo dos lo aceptaron y se integraron, pero no fue suficiente, ya que pasado un tiempo lo abandonaron. Yo observé que ese grupo seguía viviendo con continuas quejas, pues culpaban a otros de su suerte, sin reconocer que el cambio empieza con la aceptación de uno mismo y con una rotunda determinación.

Esta reacción me enriqueció, pues seguí practicando e implementando el gran valor del agradecimiento.

Así pasaron dos años e iba comprobando lo infinito y poderoso que es vivir en agradecimiento.

Dios y el universo me lo otorgan, pues ahora vivo, sé y comprendo que por elección y decisión soy una mejor persona. Experimento la responsabilidad de lo elegido y continúo con esa gran oportunidad de ir más allá, ya que Dios es la fuente y raíz de mi corazón, mostrándome la verdad clara y absoluta.

En el último trimestre del 2022, acepté otra invitación llamada 100 días de gratitud, impartido y creado por Oleda Maldonado. Ya viviendo en conciencia, acepté y experimenté, pues en esta ocasión fue escrito. Yo sé que escribir impactará de otra forma, al estar conectados mi mente y alma. La experiencia me despertó el interés y fue de mi total agrado y gozo.

Al participar, descubrí que el concepto es similar, pero el desarrollo y plan de trabajo es diferente. Se trataba de escribir a diario en esa libreta por 100 días, diseñada especialmente para tal afecto, además había sesiones vía Zoom con todas las participantes, un día cada semana en un horario específico.

Estuve feliz y agradecida con esta invitación y poder interactuar, así como el aprender todo lo que compartieron, pues hubo aporte de conocimiento y experiencias por parte de las integrantes, con lo cual seguí aprendiendo.

Al término de ese año surgió la invitación para continuar con este modo de agradecimiento y vivirlo durante los próximos 365 días del 2023.

El objetivo principal para este reto de 365 días de gratitud sería escribir y desarrollar la habilidad de vivir a diario en agradecimiento, pues de esta manera se conectan mi mente y corazón.

No dudé ni por un instante en inscribirme y confirmar mi pronta participación.

Yo sabía y sentía que de esta manera seguiría ampliando mis conocimientos, al aumentar exponencialmente mi abanico de oportunidades y posibilidades, convirtiéndose así en un canal para mis aportaciones, creando manifestaciones a un nuevo mundo, una nueva vida, una mejor versión de mí misma, para ver y alcanzar mis sueños y metas, e ir más allá, dando y entregando todo lo mejor de mí, pues Dios me mandó a disfrutar y ser feliz.

Por eso ahora sé, entiendo y experimento un beneficio en todo y para todos; despertando la conciencia y congruencia de vivir en plenitud, sin limitaciones, ni carencias, porque hay de sobra y en abundancia.

Hago un mundo mejor que representa más que mi propio yo.

Aprendí y me focalizo en manifestar lo que quiero y cómo quiero vivir, dándome esa oportunidad, ya que todo lo que agradezco por anticipado se ve materializado en mi vida.

Agradezco por mi vida a mis progenitores y hermanos, a Dios por la familia que me permitió formar y por mi salud. A familiares, amigos y a toda la gente que me demuestra su cariño y que se ha cruzado en mi camino, pues de cada uno hay gran aprendizaje.

Ahora nunca me detengo, siempre voy y estoy en el mejor lugar, pues sé y siento que hay algo más de mi voluntad y mi ser, que mueven y vibran todas las células de mi cuerpo. Estoy abierta a recibir todas las bienaventuranzas que están por llegar.

Sigo sembrando y compartiendo, tengo la ferviente fe y certeza de que en mi caminar y paso por esta vida la gente opte, aprenda y acepte este estilo de vida, ya que la cosecha será infinita y trascenderá, rompiendo todas las barreras de la limitación, porque todo fluye y es energía.

Estoy en la mejor etapa de mi vida, porque soy la mujer más feliz y agradecida del mundo.

Gracias, gracias, gracias.

Dios de mi corazón, de mi comprensión.



SEMLANZA

Martha Patricia tiene como propósito ayudar a la gente a conocer y tener una salud óptima.

Su experiencia laboral fue en Banco Nacional de México, por siete años, ahí aprendió el funcionamiento y cómo operaba la banca. Otra de sus pasiones fue la docencia, al trabajar con niños de 2 a 6 años de edad. Gracias a estas experiencias laborales ha desarrollado habilidades y profesionalismo, convirtiéndose en la persona que hoy es.

En el transcurso de los pasados cuatro años, ingresó como socia y emprendedora en el área de los negocios del multinivel en la compañía Herbax.

Se ha preparado y ha aprendido a recomendar sus fórmulas en paquetes nutricionales, obteniendo salud y calidad de vida, con energía y vitalidad.

Le apasiona y disfruta asistir a convenciones, capacitaciones y presentaciones del negocio. Forma y a su vez crece con nuevas relaciones

personales; comparte experiencias de éxito y escucha testimonios, resultado del consumo de esos suplementos naturales.

El mejor testimonio es ella misma. Tiene instrumentación de columna desde hace 16 años. Sin embargo, seguía con dolores y limitaciones, sin ninguna mejoría. Como todos sabemos los fármacos causan efectos secundarios, por tal motivo buscó otras alternativas y con el tiempo llegaron a ella esos suplementos; obtuvo un gran cambio y mejoría en su padecimiento y corrigió otros a su vez, además de que complementó su nutrición.

Le recomendaron consumirlos y vio los resultados, pues ya podía hacer más actividades y los dolores disminuyeron e iban desapareciendo, por lo cual se sentía muy agradecida y de maravilla, llena de energía y vitalidad.

Ahora es producto del producto, no ha dejado de consumirlos y todos los que la conocen saben que “corre, vuela y se acelera”, como dice su frase favorita. Tan alegre y convencida con los resultados, que tenía que compartirlo con la gente que le rodea.

Redes sociales:



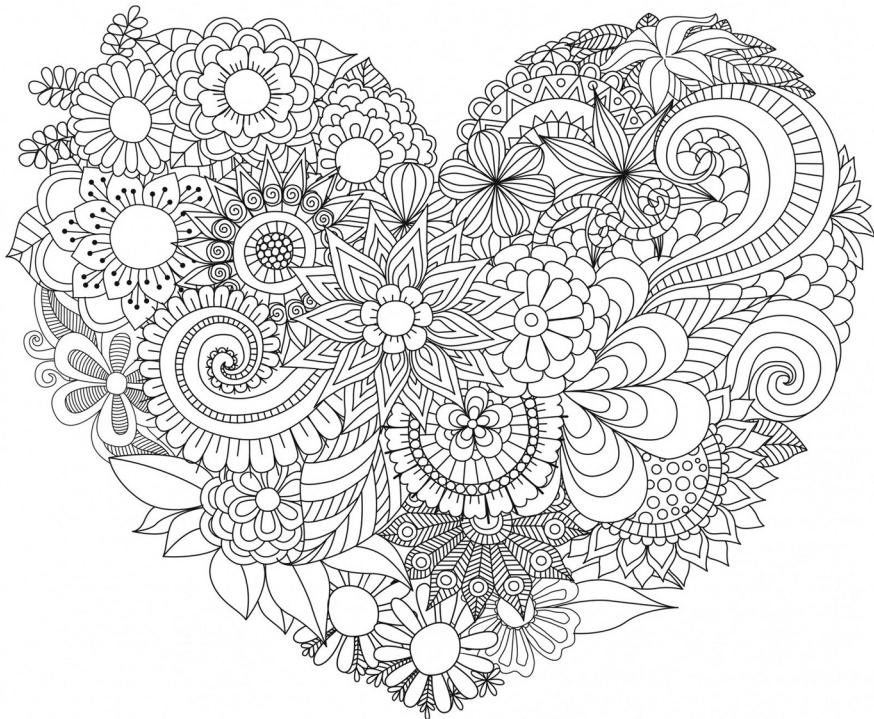
herbax_gud

pattyherbax@gmail.com

saludyfelicidad.herbaxglobal.com

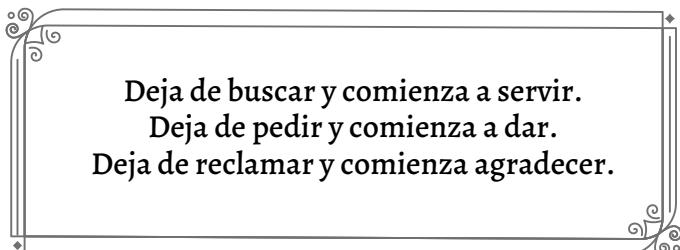
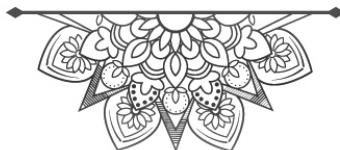
Mirna Gracia
Reyes Escalante





La experiencia con la gratitud

Mirna Gracia Reyes Escalante



Araíz de un encuentro con “365 días de gratitud”, una invitación que agradezco y he disfrutado, pude darme cuenta de todo lo que hay que agradecer, desde un amanecer tierno y cálido hasta un atardecer espectacular y todo lo que hay en cada uno de esos momentos vividos.

Pero hoy quiero platicar cómo han sido estos meses de encuentro con la gratitud. Debo ver atrás.

Empezamos con el magnífico libro *Vive tu sueño*, de John C. Maxwell, un experto en liderazgo y quien en el texto invita a hacerte 10 preguntas completamente introspectivas que te conectan con la realidad, la claridad, la pasión, la tenacidad, el costo, la satisfacción y la trascendencia de tu sueño, a través de ejemplos reales. Estos cuestionamientos me llevaron a contemplar mis sueños y esto ha sido lo más complicado para esclarecer mis sueños.

Los sueños vienen en tallas grandes para poder crecer con ellos.

Josie Bissett

Plasmar los sueños es un trabajo de cuidado porque deben ser detallados, escritos y visualizados en presente, ya que el cerebro no tiene futuro, vive un eterno presente.

Esto lo estoy viviendo, me enfoco en lograrlo y la vida siempre sorprende.

Hay sueños que al comienzo nos parecen imposibles, luego improbables y si nos comprometemos seriamente, se vuelven inevitables.

Mahatma Gandhi

El universo conspira, pero debes ser tan detallado como la imaginación te lo permita, porque queda claro que eres el dueño de tu universo y se nos entregó el libre albedrío.

Tú eliges que quieres tener en tu vida.

Caminando con esta extraordinaria experiencia de gratitud, he disfrutado los audios de 28 días llamados Camino a la gratitud, con Gabriel Acosta.

Los mensajes y actividades invitan a disfrutar y vivir la magia de la gratitud, que es la mayor de todas las virtudes y la madre de todas las demás virtudes.

Esta actividad que te lleva a meditar, pero sobre todo a actuar para ir transformando los sueños en realidad, empieza a medir si lo que realizas tiene sentido y te acerca a lograr tus sueños; es importante tenerlo, decretarlo y desear que se cumpla con toda la imaginación y realismo posible, ¿pero qué estamos haciendo para que eso suceda?

Me siento satisfecha porque en pequeñas acciones empiezas a ver que suceden cosas maravillosas; vivir los pequeños detalles, los cuales se pueden llegar a perder por la vida agitada que tenemos o por momentos que roban la atención. Te dirige a enfocarte e invita a aplicar las cualidades y habilidades que ayudarán a lograr los sueños, y sobre todo

que se pueda trascender ayudando a otros para que esto se convierta en una cadena de gratitud.

Otro de los temas abordados que me fascinaron fueron las siete leyes o principios universales del libro Kybalión, del sabio egipcio Hermes. Una experiencia tan profunda y tan antigua, pero vigente y con tanta fuerza en nuestros días.

Estas experiencias me invitaron a reconocer y agradecer a dos personas que sus vidas hicieron que yo exista: mis abuelas, dos mujeres peculiares y extraordinarias.

En el pasado han existido generaciones que han sido las causantes y creadoras de las generaciones que hoy existen como resultado de lo que hoy soy; que disfruto, experimento, sufro y me provoca estar en constante crecimiento y desarrollo y algún día he de morir.

Mujeres que, considero, eran adelantadas a su época, mujeres libres en sus pensamientos y actuar; líderes en su entorno.

Hay mujeres que impactan vidas y dejan huellas. A menudo se escucha: suelta el pasado, el pasado arrastra, nos deja hábitos e ideas, generalmente estigmatizadas. Pero hay pasados poderosos, como el de muchas de estas mujeres, cuyas vidas no han sido fáciles, pero conectaron el jonrón y salieron adelante.

Es así como una madre soltera en la década de los 40 era y es un inconveniente para la sociedad y una fuerte carga de censura. Ser madre soltera es una etiqueta hasta hoy, fue expulsada de su familia por seguir a un hombre que amó hasta su muerte; es la experiencia de quedar sola, desheredada, analfabeta, pero con un alma libre. Siguió desde lejos los pasos de su amado, quien la rechazó; la vida la llevó por diferentes pueblos y tuvo otras parejas fugaces.

Le gustaba fumar, usaba pantalón, lo cual no era nada aceptable en esos pueblos y en esos tiempos; se expresaba sin censura, era independiente, libre de tomar decisiones y fantástica tahúr (hábil con el juego de naipes). Fue una extraordinaria cocinera, habilidad que le ayudó a sacar a su familia adelante. Este estilo de vida tuvo sus repercusiones

sobre todo en el ámbito social, pero ella estaba convencida de ser una mujer que amaba su libertad. Fue fuertemente criticada por vivir a su gusto y fuera de muchos de los lineamientos sociales de su tiempo; esta mujer, que vivió hasta los 93 años, ya en su vejez y con demencia senil, platicaba con su hermana, de 90 años, y le decía: “hermana, alístate que hoy hay boda, hoy me caso; mira lo que traigo aquí”, (confundía su pañal con el vestido de novia para casarse con su amado esposo. Una matriarca liberal y romántica: Mi abuela paterna doña Petra).

La felicidad depende de ser libre,
y la libertad depende de ser valiente.

Anónimo

Otra mujer fabulosa.

Las condiciones de la época después de una revolución dejaron a los pueblos exaltados y alterados. He ahí que nace una mujer decidida, inteligente, estratega, emprendedora y práctica. Tenía una habilidad y amor por las cuestiones de la salud; aprendió de su madre los remedios con los que se curaban o trataban. Fue de las primeras parteras reconocida por la Secretaría de Salud, como personal de salud no profesional. La Brujita Sanadora le decían en su pueblo y sus alrededores todos los que nacieron entre los años 40 y 80; al norte de México, poblados en la sierra de Chihuahua, habían nacido en sus manos. Tuvo 12 hijos y no había alguno que no se cuadrara ante una de sus órdenes o deseos, pero siempre fue justa y lógica, ¡Sí, otra matriarca! Le hicieron una pregunta en uno de los momentos que se preparaba para un parto: ¿qué hubiera cambiado o hecho en su vida si pudiera regresar el tiempo?, NADA ¡pero qué pregunta es esa! He hecho todo lo que he querido; a esta vida vienes hacerlo sin miramientos.

Hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes.

Star Wars. (El imperio contraataca)

Si las condiciones y oportunidades la hubieran favorecido, habría sido un extraordinario médico, pero con ser La Brujita Sanadora era suficiente, fue la imagen de una mujer plena.

En su tiempo y en los pueblos no había médicos, ni recursos, eran complicados los accesos y no había preparación escolar, en general imperaba el analfabetismo, pero aun así aprendió a leer con las cartas que le enviaba su novio. Cuando se casaron, sacó las cartas aún cerradas para que su esposo le enseñara a leer, porque solo ella quería leerlas.

Su vida era ardua y precaria en muchos aspectos, pero nunca fue conformista; era una luchadora incansable, la visitaban para consultarla desde un dolor de estómago hasta ir apoyar a una mujer en el parto, ya fuera ahí en su pueblo o en las cercanías; eran distancias en las que a veces se tenía que caminar días o ir en caballo. El pago era un par de gallinas, una canasta de huevos o ese bendito: “gracias”, que disfrutaba cuando veía la cara de felicidad de una madre con su hijo en su regazo. Ella comentaba: “nada se compara con ver llegar ese gran regalo que es la vida”.

El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido. Jorge Bucay

Hay sueños que al comienzo nos parecen imposibles, luego improbables y si nos comprometemos seriamente, se vuelven inevitables.

Mahatma Gandhi

A mi abuela materna aún se le recuerda como “Chu, la de Marcos”.

Esto es un pequeño homenaje a este par de mujeres.

Bendigo mis antepasados: ¡¡¡Gracias, gracias, gracias!!!

Por ellos estoy aquí y ahora.

Deja de buscar y comienza a servir.

Deja de pedir y comienza a dar.

Deja de reclamar y comienza agradecer.

Deja de sufrir y comienza a ser feliz.



SEMLANZA

Mirna Gracia Reyes Escalante es una mujer apasionada, comprometida, valerosa y en constante desarrollo y preparación, es una mujer apegada a su familia; esposa de Refugio A. y madre de dos hijos: Karen y Alonso; es la primera hija de cinco mujeres.

Estudió la licenciatura en Sistemas Computacionales Administrativos y una maestría en Mercadotecnia.

Con el espíritu emprendedor creó ASADAC S.R.L., empresa en el área de TI (Tecnología e Informática). Se ha dedicado por dos décadas a la distribución e implementación de software administrativo para ramo de las Pymes Software empresarial que facilita la vida de las personas y empresas, hoy es el software más reconocido en el país. Participando en los primeros lugares en ventas a nivel zona norte.

Alcanzó el rango de Diamante en empresa global fundada hace más 33 años que tiene la misión de ofrecer a las personas la oportunidad de

cambiar vidas y tener un impacto positivo en el mundo.

Logró el título de entrenadora PERLAS (un programa de liderazgo y superación personal dentro de la empresa). Es parte de una hermandad de mujeres que se ayudan y desarrollan habilidades como autoestima, marketing personal, autogestión, finanzas personales, técnicas de ventas. Programa de Liderazgo y empoderamiento femenino avalado por la ONU, mujeres como el programa de liderazgo más grande de Latam que ya ha impactado a más de 400 mil mujeres en estos últimos años.

Estos entrenamientos y capacitaciones la convirtieron en una experta y amante de los perfumes.

Mirna se encuentra en el entrenamiento y preparación en una academia de trading profesional en los mercados financieros, actividad que le apasiona.

Redes sociales:



Mirna Reyes



Mirnareyese



Tiktok.com/@mirnareyes.8

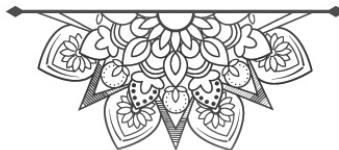
Norma Yadira Ramos Molina





La gratitud comienza contigo misma

Norma Yadira Ramos Molina



¡La vida te pondrá obstáculos,
pero los límites los pones tú!

Alguna vez te has preguntado por qué al llegar a la vida adulta, la gran mayoría de las personas se encuentran frustradas, inseguras, casi siempre serias, con el entrecejo fruncido, sin una sonrisa en los labios, inconformes con su vida, quejándose por todo, estresadas, de mal humor todo el tiempo y con miedo de emprender cosas nuevas, de vivir nuevas experiencias...

Comencé a preguntarme eso de los 34 a los 43 años de edad, tiempo después encontraría la respuesta en mi propia vida y comenzaría a vivir esa condición de la “vida adulta” tras quedarme sin trabajo, con una renta y servicios por pagar, una niña que sacar adelante y mil cosas más.

Busqué refugio y consuelo en Dios, lo cual me llevó a pertenecer a una institución religiosa y brindar servicio en ella con mi hija. Fue un aliciente en mi vida y una tabla salvadora en el momento, pero con el tiempo, algunas cosas que decían no hacían eco en mi cabeza, me di cuenta de que la fe o espiritualidad y la religión no son la misma cosa, una te lleva a Dios, a alcanzar tus metas, a aportar a la sociedad y la otra te aleja de Él y te pone en último lugar; ¿cómo se supone que vas a amar

a tu prójimo si no te amas a ti mismo? ¿Cómo puedes ser parte del plan de Dios para ayudar a otros si te dicen que entre más pobre seas y más sufras, más cerca estás de Él?

Fueron ideas que no concebía y que siempre me preguntaba si eran verdad, pero en su momento las creí y dejé de soñar o, más bien, ya no sabía si soñaba, pero veía mis anhelos, inalcanzables, irrealizables, me veía carente de talento y gracia para obtener grandes cosas.

Como la mayoría de las personas comencé a quejarme de mi suerte, maldiciendo algunos momentos y circunstancias, viviendo limitada económicamente, preocupada y estresada en todo momento, con mil pensamientos e ideas revueltas en mi cabeza; yo, que siempre me había considerado una mujer alegre, valiente, dinámica, segura de mí misma y por ende llegaba a obtener todo lo que me propusiera, hoy estaba absorta en la rutina, sin un rumbo, viviendo por vivir... logré conseguir un trabajo en una escuela particular como administrativa, estuve ahí, estancada, por largos seis años, dejando mi fuerza, salud, tiempo, creatividad y alegría, trabajando por los sueños de otros. A la par, luchaba con el concepto en el que me tenía mi familia, quienes me veían y me repetían que era una fracasada, pobre, y eso entrustecía a mi corazón, pero yo me decía en mi interior que no era verdad, que yo había nacido para algo mejor, mucho más grande.

Añoraba mi libertad, dedicarme a lo que me apasionaba, que era estar en contacto con la naturaleza, ir a acampar a la playa o la montaña, estar en contacto con la gente, llevándole salud a través de mis terapias, de la escucha, de la convivencia, sobre todo, anhelaba pasar mayor tiempo con mi hija, mi familia y poder disfrutar de grandes momentos mágicos de convivencia.

Inquieta por naturaleza, una madrugada desperté y dije “¡ya no más!, ya no quiero seguir esclavizada a ese trabajo, quiero mi libertad”, y me preguntaba cómo era que había llegado ahí, en qué momento me había perdido, en qué punto había dejado de soñar y cedí mi poder a otros; esa ocasión lloré amargamente por la situación en la que me encontraba, y me prometí no volverme a dejar en el olvido y romper con todo aquello que detenía mis sueños.

A la mañana siguiente contacté a la persona que había marcado mi vida desde los 30 años y me había enseñado la mayoría de las terapias que hoy conozco en medicina alternativa, mi maestra Angelina Ahumada Rodríguez, le mandé un mensaje, hablamos por teléfono y a grandes rasgos le conté lo que me acontecía, cómo me había deshecho de todos mis manuales, cuarzos y demás herramientas porque me habían dicho que eso no era de Dios, sino del diablo; Angelina me escuchó atenta, dándome palabras de aliento, y me invitó a actualizarme y a participar en un grupo donde compartían audios para formar hábitos sanos, de prosperidad, salud y amor. Así lo hice, días después anuncie en mi trabajo que era el último mes que trabajaba ahí, yo sabía lo que eso significaba, era quedarme sin el único ingreso económico, tenía muchos planes en mi cabeza, ¿miedo? Por supuesto que sí, y mucho, pero estaba dispuesta a cambiar mi situación, a encontrarme, a amarme, a construir una vida mucho mejor, pero, sobre todo, a enseñarle a mi hija a creer en ella misma, a soñar, a amarse, a hacerse responsable, consciente de sus actos y a asumir las consecuencias que estos pudieran traerle.

No hay coincidencias en la vida, cuando te determinas y te decides a hacer algo, llevándolo a la acción, es verdad que el universo conspira contigo, todo se alinea, las oportunidades y los maestros aparecen.

Ese fue mi pensamiento cuando Angelina me invitó a participar en un reto de 365 días de gratitud, ¿en qué consistía? En escribir diariamente en una libreta todo lo que tenías por agradecer.

“La gran mayoría de las personas agradecemos o decimos agradecer, sí, por la vida, la familia, los amigos, los alimentos y cosas que hacemos rutinarias y automáticas, pero no lo sentimos, tampoco agradecemos por los vecinos, por la oportunidad de poder barrer tu calle, por detenernos un minuto a escuchar el ruido de las hojas al moverse por el viento... olvidamos los pequeños detalles, tal vez para muchos, cosas sin importancia”, era lo que yo pensaba cuando inicié esa tarea, y es que al principio también para mí fue así, agradecía por lo bueno, lo agradable, pero no por las pequeñas cosas y las enseñanzas a veces dolorosas de la vida.

En este reto conocí a otra gran maestra, Oleda Maldonado, que con los libros, herramientas y experiencia de vida, me ayudó a ir quitando las capas que me envolvían para salir y comenzar a construir la mejor versión de mí misma.

Todo vino en cascada, una cosa llevó a otra, y llegaron cinco maestros más, y entre todos me enseñaron a tomar conciencia de mi ser, a conocer áreas de mi vida olvidadas, sin atención; a soñar, pero también a planear, a amarme, a cuidar de mi cuerpo, mi alimentación, a saber que no hay solo una forma de ser próspera y abundante, que es la económica; sino a crecer en el ser, a vivir en armonía con el universo, con sus leyes, a descubrir mi porqué y para qué; y a darme en armonía al servicio por un bien común con los demás.

Alguna vez oí la frase que decía “La gratitud trae abundancia, y la queja trae pobreza”.

Y hoy comprendí por qué, ya que al quejarme me enfocaba en aquello que no tenía, eso que me dolía, me daba inseguridad, temor, y como consecuencia, atraía más de lo mismo.

Cuando cambió mi perspectiva y comencé a agradecer y a vibrar (traduciéndolo, como sentir con todo mi ser) todo aquello que sí tenía, como la fortuna de despertar un nuevo día, porque eso me significaba una oportunidad más para cambiar mis hábitos, para aprender, para atraer personas que estuvieran en la misma búsqueda que yo y podernos ayudar, todo cambió. Pensaba para mí misma, “si todos supieran la energía, la gran fuerza y magia que encierra la gratitud, el cómo abre puertas de abundancia y prosperidad, todos cambiaríamos el hábito de quejarnos y agradecer cada día más y más, por todo lo presente en nuestras vidas”.

Hoy he retomado el hábito de despertarme temprano, de mantener en orden y limpio mi hogar, a cuidar mi alimentación, mi cuerpo, a tener un día más productivo, estructurado; a sanar mi relación familiar, a dedicarme a lo que amo, a no ceder mi poder, a verme como una empresaria con un futuro prometedor al lado de mi hija. Pero, sobre todo,

cada día, al anochecer o al amanecer, detengo mi día unos momentos para poder agradecer desde el fondo de mi corazón todo lo presente.

Se dice que cuando el alumno está listo, aparece el maestro. Y es que hay que estar dispuestos para dejarse guiar, para ser enseñables y hacer la tarea.

En este caso, no solo fue uno, sino siete maestros, abarcando cada área de mi vida. El proceso ha iniciado, tal vez tengo miedo aún, pero lo que sí es cierto es que no voy a retroceder, porque he tomado una decisión con determinación, pagué el precio por una vida mejor.

Hoy tengo una familia espiritual que vibra en la misma frecuencia y me acompaña en este caminar. Hoy, a mis 52 años, me siento plena, renovada, nuevamente segura de mí misma y de mi valía, con mucho por hacer, por compartir, por vivir y disfrutar.

Hoy puedo decir gracias, Norma Yadira por amarte, por darte esta gran oportunidad de volver a soñar, de reinventarte, de comenzar a celebrar tus logros porque así das ejemplo a tu hija, le enseñas a amarse y el camino para lograr sus metas, siendo este el mejor legado que puedes darle. Gracias, Norma, por voltear a verte, a escucharte, por decidirte a sanar. Gracias por abrir tu corazón y reconocerte, ¡gracias por ser tu prioridad!

Todo este cambio inició con un simple ¡Gracias!



SEMLANZA

Te preguntarás: “¿y quién es Norma Yadira Ramos Molina?”. Es una mujer soñadora por naturaleza, fuerte, valiente, alegre, amante de la naturaleza, de la medicina y terapias alternativas y ancestrales. Nació un 29 de julio de 1971, en la bella Iguala de la Independencia, cuna de nuestra bandera nacional, en el estado de Guerrero.

Madre de una hermosa joven de 19 años, Danna Yadhira, quien es uno de sus mayores motores y fuente de inspiración para seguir creciendo, aprendiendo y transformándose.

De formación académica es Química Bióloga Parasitóloga, máster en PNL, con diplomados en materia de alimentos, producción sustentable y medio ambiente con proyectos de investigación financiados por entidades gubernamentales y privadas.

En cuanto a formación personal, espiritual, medicina y terapias alternativas, cuenta con el amplio conocimiento y sabiduría de grandes maestros en cristaloterapia, reiki, aromaterapia, aceites esenciales, masajes y desarrollo personal.

Su experiencia laboral ha sido en el sector educativo como directivo, administrativo y docente en el nivel básico y medio superior. En el sector medio ambiente ha ostentado cargos a nivel federal, estatal y privado. En ambos sectores ha sido organizadora de eventos a nivel estatal y maestra de ceremonias. Cuenta con una amplia experiencia en el trabajo en equipo, liderazgo, organización de personas y constitución de empresas rurales, gracias a su habilidad de conectar con ellos.

Actualmente es conferencista en temas de medio ambiente, salud, desarrollo personal y network marketing, terapeuta holística y empresaria. Siendo su mayor y principal proyecto el reinventarse cada día, el de evolucionar trascendiendo el ser, dejando un legado a sus semejantes, ya que ha encontrado su pasión en el servicio a los demás, llevando salud física, espiritual y financiera.

Redes sociales:



@trascendiendo.elser

@yadira_rm7112



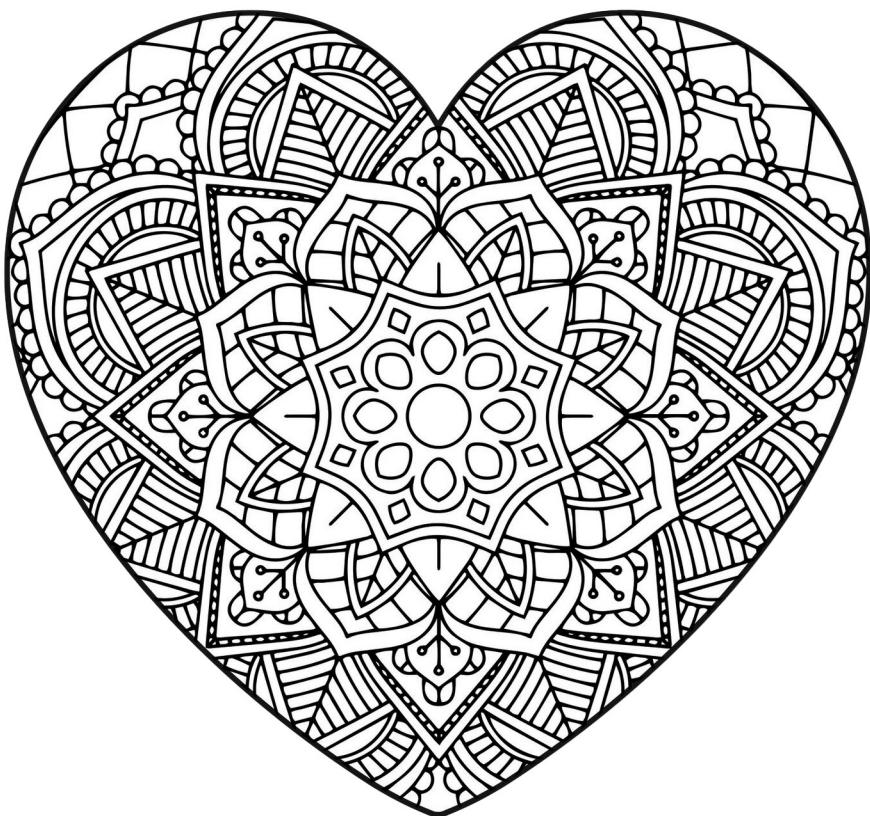
Yadira RM

E-MAIL:

yadin5512@gmail.com

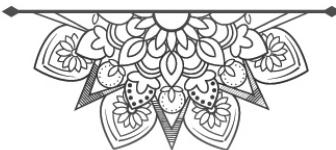
Oleda Maldonado





Las acciones de la intuición y mensajes del corazón

Oleda Maldonado



No cuentes los días, haz que los días cuenten.

Quisiera poder expresar con palabras lo que agita a mi corazón sin quitarle protagonismo al papel de la intuición, esa que acciona sin conectar con mi cerebro para lo que voy a decir o hacer, solo cuando ya está hecho es que caigo en cuenta y no hay marcha atrás.

Yo soy Oleda, Fifa, Josefina, como me conozcas, la misma dominicana que vive en Ciudad de México, que habla muchísimo y que en mis conversaciones te quiero contagiar o involucrar en lo que para mí es la mejor manera de llevar tu vida; tengo muchas historias, me encanta elogiar a las personas o decirles lo bonito que capto al verlas, porque un mentor me enseñó que con una palabra positiva le puedes cambiar el día a alguien, y muchos confunden eso con envidia, cuando lo único que envidio es tener el placer de comer y no engordar.

Un buen día, escuché cómo en época de elecciones hacían énfasis en que los primeros 100 días de toma de posesión al cargo del candidato ganador debía rendir cuentas en un informe de gobierno, eso me hizo ver que nosotros somos nuestro propio gobernador, y sería bueno que hiciéramos algo con nuestros 100 días. La misma sensación tuve con una entrevista que realicé en Platicando con OLEDA a una experta en alimentación que me compartió que ella todos los días escribe en una libreta sus agradecimientos, ahí recordé que en épocas de quinceañera

escribía eso que no quería o no debía contar a nadie en un diario con llave y que guardaba con mucho cuidado.

Con esa escena de referencia, creé el cuaderno de los últimos 100 días de gratitud 2022, que consiste en agradecer a diario, uniendo lo que es el concepto de un diario con el agradecimiento por la vida; una experiencia tan majestuosa que se manifestó fue lo que me llevó a crear la libreta 365 días de gratitud, para ser usada en el 2023 con asesoramiento y compartiendo técnicas aprendidas como meditación, afirmaciones y mucho más.

De los momentos que más han marcado mi vida fue la primera semana de diciembre 2022, cuando me preparaba para hacer el ritual que se acostumbra en Colombia el día 7 con las velitas: ese día me hospitalizaron en terapia intensiva y durante ocho eternos días me encontré con el silencio. Después de preguntarme una y otra vez por qué a mí y para qué me estaba pasando eso, realicé un recorrido por todas las técnicas aprendidas para mi bienestar, y fue en esa semana que terminé de darle forma al cuaderno 365 días de gratitud.

De paso cambié la mirada a todo lo vivido, creo que me salió la rabia que tenía, al inicio, por el médico que me hospitalizó, ya que lo miraba como alguien malo que me encerró. Todos los días esperaba a que llegara y me dijera: "ya te doy de alta", pero no ocurría, lo que hizo que las horas se volvieran eternas y muy lentas. En medio de la incertidumbre, me di cuenta de que estaba viviendo un duelo pero negaba cada uno de sus pasos: ira conmigo misma por no estar atenta a mí. Entré en depresión al tercer día, pero luego vino la aceptación cuando me dijeron que mi presión no bajaba. Todo ese malestar ocurrió por falta de amor propio, así lo investigué con los estudiosos del cuerpo humano, quienes determinan que tu organismo expresa lo que las palabras callan, y yo viajaba en mis pensamientos entre el pasado y el futuro sin disfrutar al 100 % del presente.

En estos ocho días viví el amor de mis hijos (quienes todo el tiempo estuvieron pendientes de mí), el aprecio de su padre y de mis familiares; descubrí quiénes son mis verdaderos amigos, los cuales, a su manera, estuvieron preocupados por mí y mi salud; también estuvieron los que muy esporádicamente nos saludamos, pero muy atentos me hicieron

saber su interés. Eso fue un momento de gratitud y me di cuenta de lo valioso que es sentir.

Luego de un mes al ir por primera vez a consulta después de lo sucedido, el diagnóstico del médico fue que debía operarme de la tiroides, colocar una válvula en el corazón, sino, no la libraba este año; oír ese resultado delante de mis hijos fue triste, al ver sus rostros me volví un drama mental al instante, mis 55 años pasaron por mi mente y me percaté de todo lo que me hace falta por hacer.

Identifiqué el valor de hacer que los días cuenten y dejar de contar los días, encontré más sentido del porqué sí hacer el cuaderno y toda la dinámica de 365 días; verifiqué qué se hace y quiénes viven los 100 días, y así darle un nuevo inicio a su vida y, por supuesto, a la mía. Se puede iniciar con el agradecimiento de todo lo vivido, escuchar desde el merecimiento, leer con atención los mensajes de quienes están realizando la actividad y viviendo con mucha responsabilidad sus días en gratitud.

El buen uso de los cinco sentidos, que son una de nuestras más valiosas riquezas, las ayudaron a identificar por medio de retos, desafíos, películas, meditaciones y el compartir las emociones vividas, qué es la gratitud hasta llegar a lo que es hoy este libro. Son las coautoras que han puesto en práctica cada una de las actividades de estos primeros meses que le dan sentido a esta antología, que estoy segura de que será un medio de inspiración para muchos.

Existen otros que en silencio, sin compartir, también han logrado llevar su corazón y su día en paz, muchos me han compartido un mensaje de agradecimiento porque ya su rutina no es la misma, deben escribir en el cuaderno diariamente.

Después de todo, sí me operaron de la tiroides, pero me libré de la intervención del corazón. Hoy día valoro más la infinidad de mensajes de WhatsApp con un “buenos días” ya sea de personas conocidas o no, también de las que te invitan y tú que, antes no conseguías tiempo para verlas, ahora sí. El día que ya no te llega un mensaje de una amiga muy querida de sabios consejos y te das cuenta de que ya no está en el plano terrenal, das gracias por hablar, expresar, responder ese mensaje, saludo o invitación todos los días.

En la actualidad agradezco volverme un medio de comunicación, divulgación de los talentos y conocimientos de quienes me rodean, de los que el universo me pone en mi camino.

Todo lo que en un momento se creó para dar a conocer mi manera de reinventarse, hoy debo reconocer que permite la mejora continua de los involucrados y los que me rodean.

Confirmo que hemos invertido un tiempo generoso viendo el pasado y programando el futuro; que las personas prefieren mandar un WhatsApp que escuchar la voz, abrazar y sentir el latido del corazón del otro, ni oír solo un “quería saludarte”. Nos perdemos lo mejor, el aquí y el ahora por estar en el celular e inmiscuidos en nuestros asuntos.

Te invito al viaje de ser una persona nutritiva, vitamina, viviendo el aquí y el ahora, y colocarte el reto diario de que con tus conocimientos vas a alimentar a alguien. Con eso sembrarás los frutos de tu verdadera mejor versión.



SEMLANZA

Oleda Maldonado es una dominicana que vive en México, speaker internacional con tres décadas de experiencia en el desarrollo personal y acompañamiento de personas en búsqueda de cumplir sus sueños; es miembro de John Maxwell team español, certificada por la ICL Internacional Coaching Leadership Colombia como líder facilitador profesional en coaching, es reconocida por su interés en difundir historias de escritores; durante la pandemia entrevistó a más de 500.

Oleda tiene tres certificaciones por el AIAC México, es avalada como facilitadora de psicoalegría, fue reconocida por la fundación Forjadores de México tanto por su trayectoria profesional como por su emprendimiento REINVENTARSE, por medio del cual logra conectar a las personas y sus marcas; es directora general de Reconocer Magazine, a la fecha con 28 exitosas portadas. En el 2020 la fundación Liderazgo Hoy la reconoce como una de las mujeres más influyentes en su entorno social. Actualmente es coautora de 4 libros y lidera el libro Gratitud: memoria del corazón, con 13 coautoras que viven la experiencia del programa 365 días de gratitud 2023; debido a sus excelentes resultados, lanza el programa “100 días disruptivos de gratitud”.



La gratitud une y da sentido a la vida,
pero para que pueda funcionar como motor
de una vida plena, hay que sentirla y expresarla

Oleda Maldonado y 13 coautoras



