

Rezipira

Ed. 19 - 2022

La Revista de Bienestar

EDICIÓN ESPECIAL
TRANSICIÓN
20-22

PSICOLOGÍA

Ser la versión más
auténtica de ti

SALUD FINANCIERA

De dreamer
a doer

EQUILIBRIO

De qué y para qué:
la pandemia

YOGA

La verdadera
práctica

MENTE

Fluir e Influir

La que
~~NO~~ se dice

Invierno 2022
Trimestral - Digital - Interactiva



THE WESTIN
GUADALAJARA

FIESTAS DE AÑO NUEVO



31 DIC 2022 | 19:00 - 1:00 H

BUFFET, OPEN BAR, UVAS DE LA SUERTE
MÚSICA DJ Y VALET PARKING

\$2,660 MXN Adultos
\$1,330 MXN Niños

Reserva: 33 1416 4100
Maria.RuizReza@westin.com

INTENSIVO DE RELAJACIÓN

Suelta por completo el cansancio,
sé tu mejor versión con energía y alegría

21 Enero y
25 Febrero
16 a 20 hrs.

INCLUYE:
Yoga terapéutica, meditación,
masaje thai y baño de gong
\$500 por persona



Av. Paseo de la Arboleda 960,
Jardines del Bosque, Guadalajara

THE WESTIN
GUADALAJARA

Av de Las Rosas 2911,
Verde Valle, Guadalajara

ARLLETE SOLANO ☎ 33 3814 7105 🌐 [rezpira.mx](https://www.rezpira.mx) www.rezpira.mx

Contenido

- 10. **NUTRICIÓN**
Adiós Rappi y Uber Eats
Por: Marisol Sánchez
- 14. **MENTE**
Fluir e influir
Por: Luis Ginés García
- 18. **EQUILIBRIO**
Cómo y para qué la pandemia
Con: Tania Ramón Ramírez
- 22. **YOGA**
Andar con incertidumbre
Por: Florencia Sánchez
- 24. **PSICOLOGÍA**
Tu versión más auténtica
Por: Susanne Blumenstein
- 28. **SALUD FINANCIERA**
Comienza por soñar
Por: Cinthya Mora



RETIROS HOLÍSTICOS

@VOLCÁNLAGUNA

¿QUÉ HOSPEDAMOS EL
RETIRO DE TUS SUEÑOS

Beneficios

Regalarte un retiro te brinda momentos de paz y conexión contigo mismo y la naturaleza. Sirve de DETOX alimenticio y digital. Nuestros menús son veganos y deliciosos. La laguna alberga un micro-clima y energía profundamente sanadora.

Próximas Fechas

6-8 Enero
RenaSer
24-26 Febrero
“La Muerte como Transformación”
3-5 Marzo
Grandiosas
24-26 de Marzo
Tantra y sexualidad sagrada en pareja
21-23 Abril
RETIRO MEDICINA
5-7 de Mayo 2023
Encuentro de Erotismo Sagrado y Tantra para Solteros

Rezpira

Directorio

- DIRECCIÓN & EDICIÓN ·
Arlette Solano
- ARTE & DISEÑO ·
Angélica Vázquez
- DIRECCIÓN EJECUTIVA ·
Alfredo Diep / Capital3 Studio
- REDES ·
Irais de Anda

Rezpira, revista de bienestar Año 5, No. 19, es una publicación trimestral, editada por la empresa Rezpira.

Editor Responsable: Arlette Solano. Reserva de derechos al Uso Exclusivo en trámite, ISSN en trámite, ambos ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido en trámite, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Las opiniones expresadas por los autores y colaboradores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Rezpira.

© Rezpira, revista de bienestar - 2022
Todos los Derechos Reservados

Disponible también en:
www.rezpira.mx

rezipirayes@gmail.com
• Rezpira.mx • Rezpira.mx



Volcán Laguna
casa de retiros holísticos en la Laguna
de Santa María del Oro Nayarit MX
3318485909 redes @volcanlaguna



CARTA
editorial

EL DREAM TEAM que nunca desapareció

Y lo digo por ti y por todos tus amigos, tu familia y los vínculos que se establecieron a lo largo de estos dos años. Pareciera que el universo, confabulado con el tiempo y el espacio, con la realidad y el sueño, le dio un jalón a la tierra en la que estábamos parados y tuvimos que dar un saltito. Sucede que caímos a unos micro nanómetros de lo que considerábamos nuestro centro y de ahí rehicimos la realidad que nos abrigó por todos los años que llevábamos viviendo en la tierra.

Con unos simples grados se puede reajustar la tierra completa, cambiar el ángulo de una foto, te da temperatura o estás a punto de la hipotermia. Los cambios drásticos se fueron haciendo sutiles y hay mucho qué coleccionar en los recuerdos de tantos momentos vividos juntos del 2020 al 2022. Tania Ramón Ramírez habla del cambio de dimensión y de cómo nos convertimos en impulsores de un gran cambio de conciencia...para quienes despertaron. Luis Ginés lo expone desde el simbolismo ancestral que estudia desde hace dos décadas y en su artículo combina la visión y el objetivo para tomar el mejor momento para fluir, pero no se queda ahí ¿cómo es que podemos influir en los demás?, lee su artículo.

Lo importante de los vínculos, es que estuvimos tomados de la mano todo el tiempo, nos acompañamos sin soltarnos y

eso es hermoso. Por eso, para Rezpira fue fácil hacer el llamado a la unión porque reunidos estuvimos siempre. Florencia Sánchez, ahora desde Nueva York retoma su colaboración de yoga para decir la verdad sobre la práctica que hicimos o dejamos de hacer; Marisol Sánchez, amplió el zoom de su microscopio así que tiene mucho qué compartir sobre la química de la vida. La brillante actriza Cinthya Mora reforzó sus estructuras para ayudar a que construyamos un presente fuerte y futuro estable. Y qué decir del alma expandida y aventurera de Susanne Blumenstein que escribe un día desde España y al otro desde Frankfurt experimentando la vida en su visión más viva y auténtica.

A todos los que hicieron posible esta edición virtual GRACIAS, especialmente al *dream team* que está en las manos de Angie Vázquez Barragán, la diseñadora que materializa este diseño ante tus ojos y el impulso transformador de Alfredo Diep con su agencia @capital3studio que nos está guiando. Ayer fue ayer, hoy es hoy, el único y mejor momento para detener el presente, respirar y agradecer. Te queremos muchísimo, te compartimos estas páginas como ofrenda y esperamos tus comentarios porque lo que más queremos es escucharte y saber de ti.

Arllete Solano

Directora Rezpira

Rezpira

¡SE RENUEVA!

¡Conoce nuestra NUEVA versión digital, tenemos mucho qué compartirte!

La Revista de Bienestar

Ed. 19 - 2022

EDICIÓN ESPECIAL TRANSICIÓN 2020

YOGA La verdadera práctica

MENTE Fluir e influir

PSICOLOGÍA Ser la versión más auténtica de ti

SALUD FINANCIERA De dreamar a dream

EQUILIBRIO De qué y para qué la pandemia

La que NO se dice

Revista de contenido holístico PARA UNA VIDA CON CALIDAD

Que tu respiración SEA UN REZO

TRIMESTRAL * DIGITAL * CON PUBLICIDAD INTELIGENTE

Facebook Instagram



Florencia Sánchez

Pág. 22

@ padma_om_

Es una maestra consagrada que vive su práctica de tiempo completo. Dirige, la mayor parte a distancia, el centro de yoga Crea Hoy, donde ofrece la certificación del estilo de su maestro Dharma Mittra, de quien ha sido discípula directa desde hace ocho años. Ha seguido los pasos del médico cuántico Deepack Chopra y del neurólogo David Simon por años, y entre su formación intensiva cuenta con 800 horas de educación directa de yoga en el Dharma Mittra Center. Le gusta todo del yoga, pero más que las asanas, los yamas y niyamas, pues, sin eso, el yoga se queda “como un insípido espagueti sin salsa”.

La pandemia le permitió reflexionar más a profundidad sobre el amor, sobre la práctica de yoga y ahora además pinta y aprovechó para vivir más de cerca con su maestro en Nueva York.



Luis Ginés García

Pág. 14

@ micentro.eu

Si tienes un sueño ¡hazlo! es su lema, su pasión, su filosofía y el motivo de su trabajo pues el Doctor en Tecnologías Industriales por la Universidad Politécnica de Cartagena, se alineó con el simbolismo sagrado para convertirse en consultor de Estrategias y Procesos Evolutivos, de manera que da asesoría personal, ejecutiva y empresarial con la sabiduría antigua de diferentes culturas, que investiga y decodifica desde hace más de 30 años.

Con ello, ha conseguido integrar un sistema, que, por una parte, es una llave maestra para la evolución humana y por otra, una herramienta para la resolución de conflictos.

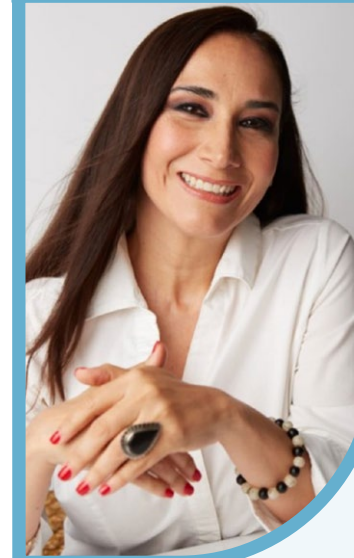


Susanne Blumenstein

Pág. 24

@ alleinumdiewelt

Psicóloga por formación, pero mucho por esencia, pues su capacidad de empatía y sus herramientas emocionales le dan un perfil único, la buena noticia es que pronto publicará su primer libro que ha cocinado justo durante la pandemia. Ama descubrir el mundo, en sentido literal y simbólico. Su trabajo con pacientes se centra en desarrollar la adaptación y la apertura. Aunque estuvo cerca de mudarse a una región más cálida en España, sigue viviendo y desarrollándose en Frankfurt, Alemania.



Tania Ramón Ramírez

Pág. 18

@ Quantum_gdl

Una importante influencia de nuestros tiempos, portadora de mensajes de conciencia y conocimiento para elevar la frecuencia humana. Psicóloga fundadora de Centro Quantum además de consultora, conferenciasta y especialista en Bioprogramación. Ha estudiado Epigenética y sus aplicaciones con el Dr. Bruce Lipton, Neurociencia con Dr. Joe Dispenza, también en el Instituto Español de Bioneuroemoción con Enric Corbera y Biotranscodificación Biológica de las Enfermedades.

Su práctica es respaldada por cientos de pacientes y una amplia comunidad digital, o manada cuántica, como ella le llama. Pero su experiencia no la detiene a seguir explorando su interior y creciendo al estudiar la Nueva Medicina Germánica del Dr. Hamer, Coaching en Reingeniería Emocional, Desdoblamiento del Tiempo, del Dr. Garnier Mallet, en el Hearsh Math Institute de California, Nuevas Tecnologías para la Conciencia, Física Cuántica del Dr. Nassim Hamein y Dr. Gregg Braden y Psych-k Health and Wellbeing.



Marisol Sánchez

Pág. 10

@ Habitateal100

Ingeniero Químico con especialidad en alimentos, ha transitado por varias empresas de México, desde Gatorade Internacional hasta la Cámara de la Industria Alimenticia como desarrolladora de proyectos. Lo que pocos saben es que se interesó por la homeopatía a los seis años y hoy se sabe de memoria todas las fórmulas. Comenzó a practicar yoga impulsada por sus papás a los 16 años y finalmente decidió dedicarse a la salud desde el enfoque científico. Le fascina la meditación, está totalmente comprometida con el lema: tu medicina está en tu cocina, por ello hace cursos y genera comunidad a través de su proyecto @Habitateal100



Cinthya Mora Robles

Pág. 28

@ cinthyamora

Enseña a administrar la felicidad a través de las finanzas. Es docente, asesor financiero y patrimonial, actúa experta en números, presupuestos y proyección de finanzas. Una mujer que prioriza el equilibrio entre su familia, su vida personal, de pareja y lo profesional en cada proyecto. Durante los últimos años se comprometió con la idea de creer en ella y accionar desde el placer. Se apasionó con las redes sociales y genera cada vez más contenidos para despertar, con un discurso sencillo y creativo, a quien tenga la intención de mejorar su salud financiera.

En 2023 Rappi y Uber Eats PASAN A LA HISTORIA

Por: Marisol Sánchez

Los servicios de *delivery* confabularon para colapsar el sistema sanitario y derrumbar el servicio de comida a domicilio.

La historia cuenta que hubo alguna vez un planeta al que llegó una fuerte enfermedad que atacó tanto a niños como a viejos, adultos, hombres y mujeres. Nadie podía salir de sus casas y entonces las personas tenían que pedir les llevaran a su puerta los alimentos. Aunque existían de tiempo atrás, fue entonces que tomaron verdadera potencia los negocios de entrega de comida preparada a domicilio y por toda la ciudad circulaban vehículos de Rappi y Uber Eats, especialmente, entre muchas otras empresas del tipo.

Estos sistemas pronto fueron muy aclamados, incluso ya no se daban abasto; parecía un gran negocio y en esos tiempos cambiantes cualquiera podía sumarse a las filas de esta creciente fuente de empleos. Al paso del tiempo la gente se dio cuenta que este estilo los mantenía vivos, pero también los estaba matando. La población comenzó a engordar de tal manera que ya no cabían por las puertas, las enfermedades se multiplicaron al por mayor, los hospitales estaban rebasados en su capacidad de atención, las medicinas no ajustaban, hombres, mujeres



lloraban porque sus cuerpos dejaron de funcionarles.

Toda clase de atrocidades se observan, niños y adultos caían por las calles como moscas fumigadas. De pronto las empresas de *delivery* se vieron imposibilitadas para llegar a los hogares pues las calles estaban bloqueadas por los cuerpos en-

fermos. Así, las compañías repartidoras como Rappi y Uber Eats anunciaron su cierre de operaciones en 2023.

Suena a un buen cuento, entretenido y hasta cómico, sin embargo, este fenómeno no está tan lejos de la realidad. Hoy, después de la pandemia la obesidad creció aceleradamente hasta que, al momento, el 75% de la población en México vive con sobrepeso.

Como entusiasta y estudiosa de los hábitos alimenticios de las personas he encontrado un fenómeno que lo he denominado Las "cocinas muertas", y como diría mi gran maestro budista Bhante Rahula "y las cosas no pintan para mejor".

Hoy, en esta revolución femenina, las mujeres tenemos funciones y roles multiplicados donde ya no hay tiempo para cocinar, así que la oferta de productos listos para consumir está al alcance de las manos de todos y por ello las cocinas se están muriendo, están apagadas ya que pocas mujeres hoy por hoy preparan alimentos frescos y de buena calidad.

Actualmente en general, la gente no está buscando alimentarse para vivir sino solamente quitarse el hambre para continuar con la infinita lista de actividades por hacer.

Así surgen dos preguntas que te invito a reflexionar: ¿será que todo esto que estamos acumulando como cosas,

eventos, viajes, etc, nos ajustarán para pagar la factura de las enfermedades próximas por venir? y ¿cuántos hospitales más se habilitarán para atender la nueva pandemia del sobrepeso y sus enfermedades derivadas?

75%
de la población
en México vive
con sobrepeso.

Dudo que las acciones sociales que podamos desarrollar nos estén llevando a revertir el fenómeno, que, vale decir, sigue en crecimiento. Nuestro trabajo como expertos, como familias, los sistemas médicos, los gobiernos, no estamos funcionando porque sigue aumentando y no hay estrategias para revertirlo, entonces lo natural será que tengamos una pandemia aún más fuerte que la ya vivida.

El sufrimiento no ha sido

suficiente aún para tocar en el fondo de nuestro ser y decir "voy a comenzar a ver las opciones que tengo para brindarme a mí y a mi familia lo mejor para experimentar un cuerpo saludable y vivir con una mente feliz".

¿Y tú qué harás con esto, a dónde vas con tanta prisa? Yo por lo pronto me siento a tomar un té de cúrcuma, limón y miel para pensar ¿cómo sería volver a tener la medicina en la cocina? ¿cómo sería la vida si las mujeres y hasta los hombres volvieran a las cocinas conservando el valor de ser humano? ¿cómo sería volver a oler a comida calentita y ver canastas rebosantes de verduras y frutas frescas? ¿cómo sería ver por la ventana de mi cocina crecer los girasoles de temporada? 🌻

RESET workshop Guadalupe Reyes INICIA EL AÑO SIN CULPAS

Participa en nuestro increíble
Workshop de DESINTOXICACIÓN
¡No te lo puedes perder!

PRÓXIMO INICIO
Jueves
16 de Febrero 2023

Habitate
Siembra tu propia Realidad

\$696
+
REGALO
Vigencia
31 dic. 2022



¿Quieres dejar de estar sol@?

¿Quieres resolver la situación personal que te preocupa?
Acompañando tu Aventura Vital con calidez y pericia

Será maravilloso coincidir
¡Haz tu cita!

Myriam Reyes Martínez Díaz · Psicoterapia Holística

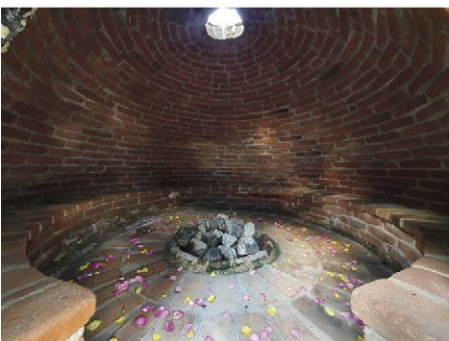


Individual · Pareja · Gestalt
Constelaciones familiares
Eneagrama · Kundalini Yoga

reyes.martinez003
reyesmartinezdiaz@gmail.com
Tel. 33 1262 1161



LAS AVENTURAS ESTÁN HECHAS DE BOSQUE Y DE SILENCIO
Centro Holístico en el Bosque de la Primavera, cerca del río de aguas termales



ALOJAMIENTO Y MENÚ - SERVICIOS SALUD HOLÍSTICA Y SPA - CEREMONIA

Date un espacio y un tiempo. Trato amigable. Comida Real. Seguridad

+ info: ☎ +52 3334 73 9696 Tel. 52 374 850 4127 casaquetzalcoatl.com

@coxala



Cajas con 12 botellas

MANTENER EN REFRIGERACIÓN
FERMENTOS PROBIÓTICOS

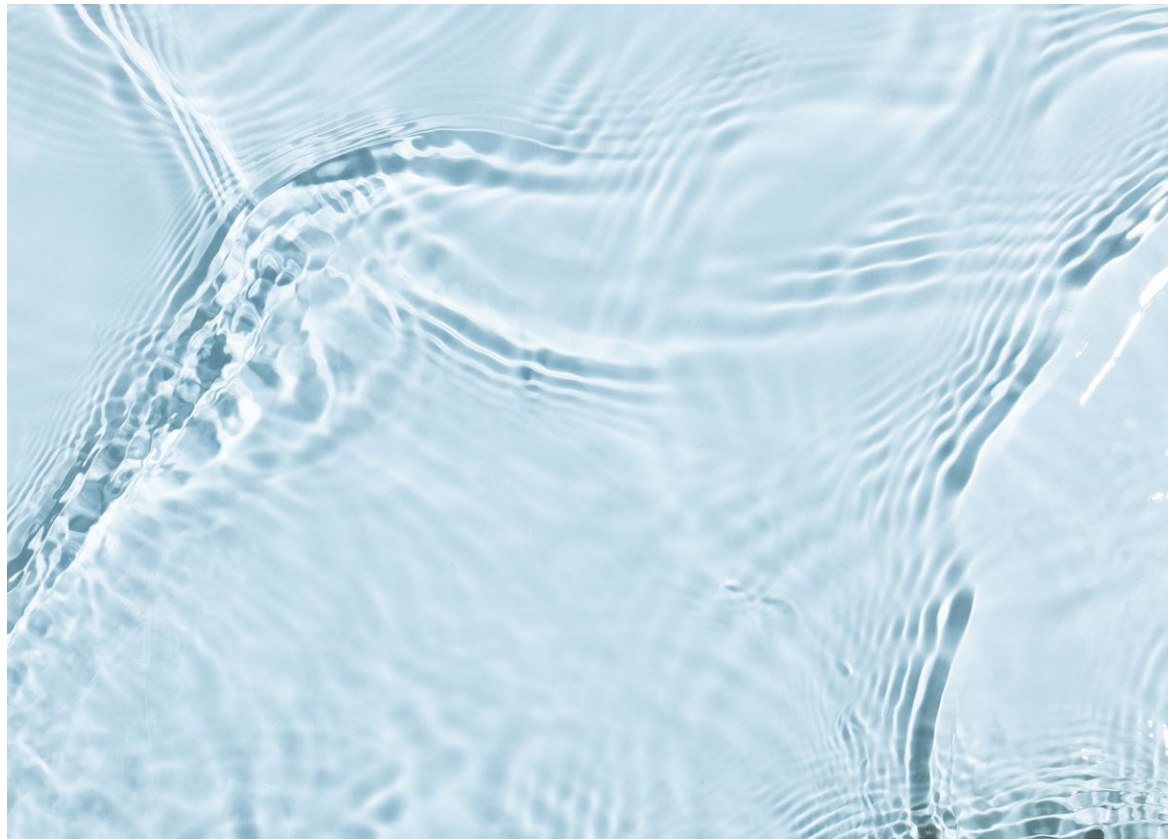


COXALA®

ORGANIC GINGER BEER



WWW.COXALA.COM.MX



PRIMERO FLUIR PARA LUEGO INFLUIR

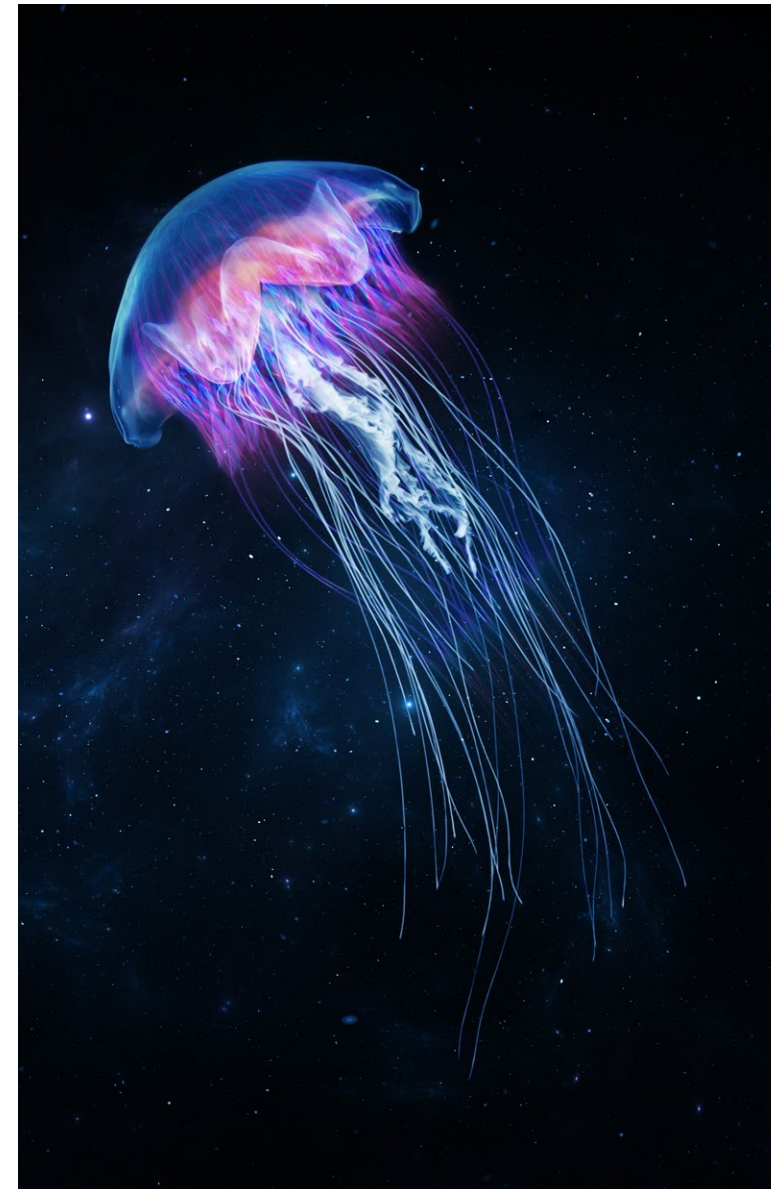
Hoy podemos entender mediante símbolos sagrados que tenemos el poder para seguir la corriente, ser seguidor o convertirnos en seres influyentes

Por Arlette Solano

Si el concepto fluir era antes de la pandemia uno de los más deseables objetivos para disfrutar de la vida a la hora de los cambios que trajo el encierro seguir el *flow*, se volvió un mandamiento y combinado con la necesidad de despertar la conciencia, el fluir se impuso para poder continuar, pero quizás lo que hicimos fue simplemente flotar sin rumbo.

“Cuando rascas un poco sobre los distintos aspectos mentales que tiene un ser humano, te das cuenta que están haciendo una medusa marina. La medusa fluye pero no evoluciona, va haciendo un *flow*, se adapta a la corriente que pueda surgir y viven ese estado de supuesta felicidad. Pero realmente es superficial porque no están teniendo un objetivo final”, comenta el consultor de estrategias y procesos evolutivos, Luis Ginés García.

Durante la pandemia se nos invitaba a fluir con los cambios, pero, hay una diferencia conceptual entre moverse como malagua y el cauce del río “porque el agua que fluye desde la montaña va a sortear dificultades. Se golpeará con las piedras, hará cambios en su curso e inevitablemente ese río llegará a un mar, a un océano porque esa es su misión”, afirma desde España el creador de Mi Centro, un proyecto de asesoría enfocado al éxito.



Ginés García considera que si está claro el objetivo entonces surge la posibilidad de fluir a largo plazo y eso significa tener una meta final. “Ahí está la esperanza. El objetivo a largo plazo es lo que en la tradición cristiana se ha traducido como la esperanza, y es lo que nunca se pierde. En algún momento, la persona no sabe cuándo, pero confía en que llegará eso que tanto desea, por eso el objetivo no hay

“

Un líder o un misionero influye desde adentro, desde liderarte a ti mismo y así es posible que haya otras personas a quienes les guste la idea y deseen sumarse...

que perderlo”.

Para realizar su asesoramiento, Luis recurre a símbolos de distintas culturas, los ensambla, les da una interpretación entendible y práctica que en este tema aplica de la siguiente manera: “entendemos que no es solo flotar y la pregunta es cómo fijar un objetivo cuando se nos ha llamado a fluir en tiempos tan cambiantes como los que hemos vivido. El secreto de fluir con esperanza u objetivo está enmarcado en la simbología del tarot con el arcano 4 que es El Emperador. Para quienes prefieran recurrir a la filosofía yóguica, corresponde al aspecto mental del que preserva o continúa a lo largo del tiempo”.

En cuanto a la tradición esotérica china, el arquetipo relacionado a la figura de El Emperador está pegadito a otro que -en el tarot es el arcano del Ermitaño y que corresponde en el aspecto mental de la tradición yóguica, al Misionero-. “Esto nos dirige a que una persona debe tener su objetivo de vida, su sueño”, afirma Ginés García.

El cambio, la oportunidad y el equilibrio son conceptos que se integran en este lenguaje de símbolos que, el también doctor en ingeniería, entrelaza en este momento transformador a través del libro oracular I Ching, conocido también como el libro de las mutaciones o los cambios. Ahí se afirma que el cambio es continuo y que sin cambio no hay evolución.

“En este sentido hay que considerar que cuando hay cambios inesperados, el grado de desequilibrio es del tamaño de nuestro ego. Cuanto más importante es la crisis, mayor es la oportunidad. Aquí recorro a la comparación que hace

el teósofo Emilio Carrillo con la volatilidad de las inversiones de la bolsa que son altamente cambiantes”, dice Luis Ginés

Este símil sirve para explicar que, por una parte, tenemos una esencia y, por otro lado, considera la definición del ser humano como el conjunto de cuerpo físico, mental y emocional. “La esencia es, para los creyentes, el alma, el guía, o como queramos llamar a lo que está en nuestro corazón, no en el órgano que late, sino en el sentido inglés de *core*: núcleo. Entonces ocurre que esa esencia lo que hace es invertir. Si tiene una buena esperanza -que vendría siendo un buen inversor-, va a invertir en un valor seguro cuando está bajo presión”, añade.

Acorde al consultor “justamente cuando estamos en crisis es cuando nuestra esencia está más cerca a nosotros y está invirtiendo en nosotros para que evolucionemos y demos valor. Ahí es cuando debemos fluir. Aquí podemos hablar de los Estoicos, eran muy prácticos y pensaban que cuando tienes un problema primero mira si puedes hacer algo, sino puedes hacer nada, acéptalo y fluye, es sencillo. Si puedes hacer algo, hazlo, tienes un sueño: haz algo, y eso lo tomé como slogan”.

Y solo cuando fluimos podemos pasar al momento de influir, una acción que viene desde adentro, dice el experto, pues “un líder o un misionero influye desde adentro, desde liderarte a ti mismo y así es posible que haya otras personas a quienes les guste la idea y deseen sumarse. Si esa misión tiene un valor grande, es posible que esa misión que ha nacido de tu interior



“

... Si esa misión tiene un valor grande, es posible que esa misión que ha nacido de tu interior influya en muchas personas”.

Luis Ginés

influya en muchas personas”.

Luis utiliza el método de investigación científica para decodificar la simbología esotérica y la sabiduría de diferentes

culturas. Dedicar mucho tiempo a traducir símbolos a números, llegar a arquetipos y relacionarlos entre sí. El símbolo más antiguo con el que trabaja tiene seis mil años que es el Pa Kua, conocido como cielo anterior.

Es experto en consultoría de procesos y emprendimiento, pero su pasión desde niño por el desarrollo personal le llevó a investigar la simbología desde hace más de 20 años.

Quien toma una sesión con él, encuentra una consulta sumamente atinada y práctica aplicable a la vida cotidiana con pequeñas tareas que repercuten en el éxito de las grandes metas. 🌿

Si tienes un sueño ¡haz algo!

- ¿Quieres enfocarte más en tu misión? •
- ¿Te imaginas con mayor frecuencia lograr tus objetivos? •
- ¿Quieres que la motivación sea el motor de tu cometido? •
- ¿Te imaginas un ambiente donde lo cotidiano sea la fluidez en armonía? •

Si tus respuestas son SÍ...

... entonces te invito a que trabajemos juntos a través de un

SISTEMA ESTRATÉGICO EVOLUTIVO

único, altamente eficaz y adaptado a ti.



Luis Ginés García

Impulsor y Estratega Evolutivo

PhD - Consultor
Facilitador - Coach

Experto en consultoría,
emprendimiento
y desarrollo personal.

Si crees en tu potencial y en el de quienes
confían en ti, y sientes que tú y los tuyos
merecéis la excelencia, contáctame.



📞 (+34) 621 202 371
micentro.crece@gmail.com



“

El que despierta y ve dormidos a los demás, guarda silencio y respeta el sueño del resto”.

ESTABA ESCRITO: seríamos la masa crítica del cambio

Por: Arllete Solano

Su voz es mayormente grave, con una nota suave que guía el ritmo de su mensaje. Es psicóloga y se ha convertido en vocera de una enorme audiencia que busca terapia, que descubrió su poder para sanar, que quiere respuestas y que entiende el lenguaje de la nueva era con facilidad. En 2020,

Un recuento para valorar de qué sirvió la pandemia, qué fue lo que vivimos y cómo serán los años venideros, desde una visión integrativa de Despertar Quantum

Tania Ramón Ramírez supo que el momento había llegado y su proyecto digital Despertar Quantum se expandió, como todo a partir de ese tiempo, de manera exponencial.

Con un rendimiento de más

de 130 mil reproducciones, el podcast de Tania es escuchado en más de 90 países y comparte en esta entrevista brillos de la sabiduría que ha acumulado con estudios, pero sobre todo del acompañamiento de cien-

tos de pacientes que siguen su tesitura en el camino del despertar de la conciencia.

Arllete Solano (AS): Del 2020 al 2022 ¿qué se abrió, qué se cierra y qué sucede en ese tránsito?

Tania Ramón Ramírez (TRR): Sucedió el despertar. En todos estos años que he trabajado en la ciencia y la investigación en varias áreas como la física cuántica y la epigenética, me doy cuenta que de acumular información viene el “despertar” de darnos cuenta qué significa este mundo matrix.

La mátrix es vivir bajo un *status quo*, condicionamientos sociales y despertar es entender que vivimos bajo una programación colectiva dentro de un mundo regido por ciertas reglas, en el cual quienes creíamos ser locos, indigo u ovejas negras nos convertimos en la generación del punto de quiebre. Sabíamos que estábamos en la puerta de la nueva era, sabíamos que tenía que haber un cambio en el sistema educativo, religioso, económico, en la interacción social pero no imaginábamos cómo sería, no esperábamos que los niños dejaran de ir a la escuela.

Despertar es darte cuenta que los sistemas no funcionan. El sistema de salud no busca la salud, el sistema económico no busca la abundancia, el sistema educación no busca la educación. La pandemia era parte del proyecto humano y se llevó muchas vidas que no estaban con la fuerza física para hacer el cambio, pero en alma sí podían hacer la transición.

AS: ¿Cuál fue el gran actor en todo esto?

TRR: El gran actor fue el sistema inmune que hoy trabaja

a nuestro favor. A nivel de la Nueva Medicina Germánica, el sistema inmunológico está en perfecto y absoluto control de lo que entra y sale del cuerpo, en Biodescodificación los virus, bacterias y hongos se llaman colaboradores por eso todos los orificios que hay en nuestro cuerpo están plagados de vida.

Somos más bichos que cuerpo, y estos trabajan a nuestro favor, pero cuando el sistema inmune está multiafectado por padecimientos antiguos y por el uso de medicamentos la homeostasis humana está débil vibrando por debajo de 200 hrtz, una frecuencia en la que la persona enferma. Esto está medido, alguien que vibra por arriba de 500 o 600 hrtz no va a enfermarle nada, así le escupas en la cara o te comas algo echado a perder.

El ser humano está diseñado para uso rudo y químico. Pero comprendimos que la frecuencia mental y emocional son los cuerpos fundamentales que permiten las condiciones de descomposición.

AS: ¿De dónde vino esta transformación?

Los mayas predijeron hace 26 mil años que se terminaría el tiempo de esa madurez, los que sabíamos que iba a pasar esto y que estamos más felices que tristes con esto somos esas almas que hace 26 mil años no dieron el salto, así que sabemos que estamos en la puerta de la nueva era sin tener que esperar hasta la siguiente. El que despierta y ve a los demás dormidos, guardan silencio y respeta el sueño de los demás, porque cada uno tiene un proceso evolutivo.

Los medios de comunicación masivos, junto con las capas de





poder hicieron su trabajo de encaminar el comportamiento social. Como en el libro de George Orwell de 1984 los diseñadores de la ingeniería social condujeron el proyecto de la matrix dual o la sombra. En realidad, fue como un colador para que quien se quisiera quedar en dimensión 3D se quedara ahí o quienes quisiera experimentar un poco más lo pudiéramos hacer.

AS: ¿Qué son las dimensiones?

TRR: Las dimensiones no son lugares geográficos, son niveles de conciencia y en ese sentido, la nueva dimensión es la conciencia de unidad, que es comprender lo que el Dr. Bruce Lipton describe como "un jardín con una variedad de flores y de fauna, es un lugar de asociación, no es un campo de batalla." Esa es la diferencia entre 3D (tercera dimensión) y 5D (quinta dimensión), donde se acaba la competencia de tener el mejor carro o el mejor cuerpo, para asociarnos y cola-



*De aquí al
2026 es un
absoluto
reajuste*

borar, estar en la paz.

AS: ¿Hacia dónde nos conduce este pasaje de la historia?

TRR: Esta etapa estaba escrita, nos habían avisado muchísimo, todas las alineaciones planetarias que tenemos nos están avisando que se está abriendo la conciencia. Se trata de fotones de sol que se alinean con el sol central, son siete soles que se alinean a nuestro sol, por eso recibimos enormes cantidades de luz que son conciencia, que despiertan partes materiales de nuestro ADN humano y con ello facultades como el viaje astral, precognición, videncia, clarividencia, intuición y muchas más.

Vamos a pasar a una humanidad mucho más sana, más consciente, en armonía. Aquí queda, mucho más que el aprendizaje y la experiencia; comprobamos que nuestros miedos están en nuestra psicología. Esta puerta se abre de aquí al 2026 en un absoluto reajuste en el que todas las verdades de matrix van a salir. Ya no importa no llevar a mis hijos a la escuela, estar sin carro o casa. Es decir, ya no va a venir un sistema aplastante.

La nueva era cuaja en décadas, porque los cambios tardan en asimilarse, todo esto estará aplicado hasta 2060 o 2070, nosotros no lo vamos a vivir, pero nuestra descendencia lo hará.

AS: ¿Qué aprendimos o en qué aspectos evolucionamos con todo esto?

TRR: Entendimos que los sanadores somos nosotros mismos y que además somos un prestador de servicio, una herramienta, que la persona es la que se sana. Que somos iguales to-

dos con la capacidad a nuestra mano del bienestar y del malestar, al mismo nivel.

En este portal al que no todo mundo quiere venir, muchos ponen resistencia, nosotros vamos a llevar energía de confianza, de certeza y sobre todo la aceptación de acompañar a quien está listo para irse y, si estamos listos para quedarnos, saber acompañar.

AS: ¿Qué área de tu vida se transformó más este lapso?

TRR: Si bien el mayor crecimiento que tuve durante la pandemia fue profesional al verme empujada de manera exponencial a los medios digitales, el impacto personal y espiritual también creció. Teníamos más grupos de meditación y los pocos que nos conectábamos nos fuimos dando cuenta que estábamos haciendo masa crítica.



*Llevar la aceptación
de acompañar
a quien está listo
para irse*

Yo le debo a la pandemia el crecimiento del podcast que nunca se hizo con un fin de lucro, sino que fue mi acto de psicomagia de dar al universo lo que yo sabía hacer, lo que yo podía aportar en esos minutitos y de manera orgánica la gente lo comenzó a compartir. Si leo los mensajes me pongo a llorar porque hay gente que no me conoce y que me ha hecho parte de su familia. Solo me imagino ese tema en las almas y se me atora en la garganta.

En este tiempo la necesidad de la gente por ser escuchada agrietó las paredes y la demanda de terapia se desbordó. De ahí nació la terapia de reprogramación una técnica en la que, sin entrar en las capas de la mente, en el diálogo en sí, llegamos a desconectar y cambiar lo que haya que reparar. En el colapso llegó el entendimiento de lo que es cambiar un programa y ahora tengo sesiones diarias de reprogramación grupal de cuatro personas en silencio. Contactando con el sistema nervioso central de cada persona se detecta el padecimiento emocional, la enfermedad o dolor sin necesidad de verter el cúmulo de situaciones personales de cada paciente para luego atravesar por un lapso de desmemorización y desbloques. 🌿



25º Aniversario

Guadalajara 6 y 7 de Mayo 2023
espera más información...

Por Florencia Sánchez

Todos los días me topo con esa, no tan querida amiga, pero siempre presente llamada incertidumbre, con la que últimamente he aprendido a llevar una relación más llevadera. Hace algunos años ni siquiera la contaba entre mis amigos. Era más bien esa presencia incómoda que nadie quería tener cerca, ni en la más pequeña reunión, olvídase de hacer plan con ella.

Pero te vas dando cuenta que ella, incertidumbre, no necesita invitación, ni siquiera considera tus planes, "llega de acuerdo a tus acciones pasadas", diría mi Gurú, segura de sí misma, con aplomo, y orgullosa.

Pero el conocimiento filosófico budista "todo pasa y todo es impermanente", algunas veces tarda tiempo en llegar y otro poco en que lo entendamos. Esta introducción es para contarte sobre herramientas que tenemos muy a la mano en estos tiempos para congeniar con la constante presencia de esta amiga incómoda, no deseada, incluso temida y constantemente presente.

Las prácticas como el yoga, la meditación o atención plena, la oración o contemplación, los cantos de los nombres de Dios, son prácticas que tienen como finalidad calmar a la loca de la casa, a la mente. Sí, ella es la loca que cree que está en control de todo ¿o no?

La que sin descanso está diciéndonos, mandándonos informándonos cómo, cuándo o dónde, ella quiere estar en el control de prácticamente nuestra vida entera. Entonces, si hay seres que con sus vidas, experiencias y técnicas



LA VERDADERA PRÁCTICA: hacerte amiga a la incertidumbre

nos dejan ver que todos estos métodos nos pueden ayudar a alcanzar un estado de conciencia más elevado, o simplemente sanar, entrenar el cuerpo y la mente para que trabajen a nuestro favor, ¿por qué no las usamos?

Y no se trata de tener fe, se trata de hacer, de intentar y ver qué pasa con nosotros. Por cierto, mi maestro Sri Dharma Mittra dice que no le creamos a nadie, que lo comprobemos



por nosotros mismos. Así es que yo te puedo decir, que a lo largo de 25 años de constancia y de compartir lo que me ha sanado y me lleva por un camino de ir dando un paso a la vez con una mente clara y en calma es la práctica, que, te puedo decir, es tan importante como respirar.

La verdadera práctica da el valor para salir diario preparado para no volver, pues ¿quién asegura que vas a regresar? 🌸



coyotitobypalillo



**COYOTITO
by Palillo**

PIJAMAS PACHONCITAS Y
COJINES GATUNOS.



un espacio para crecer emocional,
mental y espiritualmente

"Antes de querer enderezar, destorcer o sanar a alguien...enderízate, sánate, destuércete a ti mismo"
Sri Dharma Mittra



Clases online y presencial · Certificaciones · Hipnoterapia 33 3122 3178 Crea hoy



ABRIR LAS ALAS

Cómo convertirte en tu versión más poderosa y auténtica después de la pandemia.

Por: Susanne Blumenstein

Cuando las cosas salen totalmente contrario a lo que buscamos, puede ser la vida dejando que te enteres que hay una mejor forma de volar a la mejor versión de ti.

Hace medio año estaba lejos de ser mi yo más auténtica. Estaba atrapada, frustrada y ciclada en las palabras más odiadas de ese momento: "nuevas restricciones" y "Covid". Des-

de que comenzó la pandemia, Alemania pasó por constantes oleadas de pánico, triple vacunación, obligación de usar mascarillas en todas partes, seguidas de veranos relajados donde -por ocho semanas- todos parecían haberse olvidado del Covid. Fue tan lejos que mi esposo mexicano y yo solo queríamos irnos de aquí. Estábamos llenos de desesperación, miedo e ira. Nuestras emociones nos cegaron al punto de que vendimos todo, cancelamos el contrato

de nuestro apartamento y nos preparamos para mudarnos a Valencia, España. ¿Has pasado por esos momentos en los que te sientes tan atascado que cualquier cosa que suene a cambio brilla como el oro? Así es como nos sentíamos.

Al final todo resultó de una manera inesperada, pero esa situación incómoda fue un regalo que nos ayudó a vivir la vida de manera plenamente en el presente, con agradecimiento y autenticidad.

La peor situación puede ser el regalo más grande que recibirás del universo

Unas seis semanas antes de que quisiéramos mudarnos a Valencia, estuvimos allá por casi dos semanas. El plan era hacer todo el papeleo que Manuel necesitaba para su visa y encontrar un piso bonito. De antemano contratamos una agencia que nos consiguiera las citas necesarias en las oficinas del gobierno.

Entonces comenzó la pesadilla pues las citas que nos agendaron eran para trámites equivocados y era imposible conseguir otras nuevas con tan poca anticipación. Hacía tanto calor que apenas podíamos movernos. Revisamos cientos de pisos, pero lo único que pudimos encontrar fue un lugar de treinta metros cuadrados por casi 700 euros al mes. Literalmente todo salió mal.

En el vuelo de regreso no pude deshacerme de la sensación de que estábamos a punto de cometer el mayor error de nuestra vida. Un día después, mi esposo y yo tuvimos una conversación honesta que condujo a una de las decisiones más valientes que hemos tomado hasta ahora: decidimos quedarnos en Frankfurt sin apartamento y sin tener idea de lo que sucedería a continuación. Y teníamos que admitirlo, en nuestra desesperación, solo vimos la mitad de Alemania, es decir, sus desventajas, y similar para España, donde solo vimos sus ventajas.

Pero todo en este universo solo está completo con todas sus ventajas y desventajas: esto se aplica a ciudades, países, y también a ti mismo. Estás completo como eres, nunca lo olvides.

El viaje nos arrojó la cara no deseada de España y nos hizo darnos cuenta, que Alemania nos gustaba más en la totalidad de sus facetas.

La clave para descubrir tu verdadero yo: es la honestidad total

Esta nueva y total honestidad cambió toda nuestra vida, porque de repente nuestros corazones se abrieron para ver las cosas tal como eran, no como queríamos verlas, incluyéndonos a nosotros mismos. Me di cuenta de que no he sido honesta conmigo durante mucho tiempo, pero ahora que acabo de volar esa jaula interior en miles



La peor situación puede ser el regalo más grande que recibirás del universo".

de pedazos, supe exactamente lo que quería: necesitaba encontrar una manera de permanecer de esta manera verdadera, de vivir, para finalmente superar mis ansiedades y vivir plenamente sin dudas constantes.

La mejor inversión en tu vida eres tú mismo

Esta nueva honestidad también me llevó a la conclusión de que no era suficiente lo que estaba haciendo. De hecho, esperaba que mis problemas se resolvieran solos.

Pero la vida sabe más y uno solo obtiene lo que da. En otras palabras: sin inversión, sin resultados.

Entonces, la pregunta era ¿quiero ser esta persona ansiosa e insegura toda mi vida o estaba lista para hacer lo que fuera necesario para lograr un cambio duradero?

Estaba más que lista, así que me inscribí en un par de cursos en línea y presenciales de renombre para finalmente seguir adelante. Estudié horas todos los días, lloré, me enojé, pero nunca me rendí, hasta que finalmente encontré la clave para una vida sin miedos ni dudas. Y la respuesta fue tan simple que casi no podía creerlo.

El camino hacia tu mejor y auténtica vida está justo frente a tus narices

Sé que quieres la respuesta de inmediato, pero déjame darte un poco de contexto. Tenemos dos yoes dentro de nosotros, un yo verdadero y un yo falso. Cuando naces, eres completamente tu verdadero yo: no estás pensando



“Oh, ¿puedo estar enojado? ¿seré aceptado como soy?”. Como bebé, no te importa, simplemente eres en ese momento. En algún momento, aprendes que solo recibes amor de tus padres cuando te comportas de cierta manera, y comienzas a ocultar todas las partes de ti que les causan enojo. Es un instinto natural, porque un bebé no puede sobrevivir por sí solo. El problema es que más adelante podemos vivir bien sin nuestros padres, pero continuamos basados en estos aprendizajes inútiles de nuestra infancia. Estos aprendizajes se instalan en ti como pensamientos, miedos, preocupaciones y los repites tanto que crees que son los correctos y vives en base a ellos. Ahora te preguntas ¿cómo puedo vivir mi verdadero yo?



*El camino hacia
tu mejor y auténtica
vida está justo frente
a tus narices”*

La respuesta es estar completamente presente ¿y qué ayuda a estar presente?: meditación

Cuando entendí eso comencé con una intensa práctica de meditación. Todas las mañanas, todas las noches meditaba. Cada vez que los pensamientos cruzaban por mi mente, simplemente los etiquetaba como mi falso yo, los dejaba pasar y me enfocaba de nuevo en mi respiración. Entendí que todos mis pensamientos son solo fragmentos de mi pasado y si no quiero recrear el pasado necesito vivir en el momento presente.

La ansiedad y las preocupaciones son creaciones de nuestros pensamientos. La ansiedad solo surge cuando piensas que algo malo puede pasar en el futuro, y lo mismo ocurre con las preocupaciones: proyectas todo lo que puede salir mal en algún momento.

Es por eso que literalmente comencé a valerme un pepino mis pensamientos y me concentré completamente en permanecer en el momento presente, y realmente te recomiendo que hagas lo mismo, si quieres vivir tu mejor y auténtica vida. Desde entonces, siento que vivo mi vida al cien por cien, dejo ir amistades que ya no me sirven, voy camino a terminar mi primer libro y siento que cada día abro más mis alas.

Tú y tu vida son una maravilla tan hermosa, pero solo la verás cuando la vivas aquí y ahora. 🌿



NUESTRA LÍNEA DE STEVIAS



Disponible en
amazon

 **mercado
libre**

PANDEMIA:

la oportunidad para soñar y crear

Encontrar tranquilidad y sentir seguridad financiera fueron los factores que más pusieron a prueba nuestro equilibrio, pero encontré un enfoque distinto para sonreírle al *dreamer* que llevas dentro

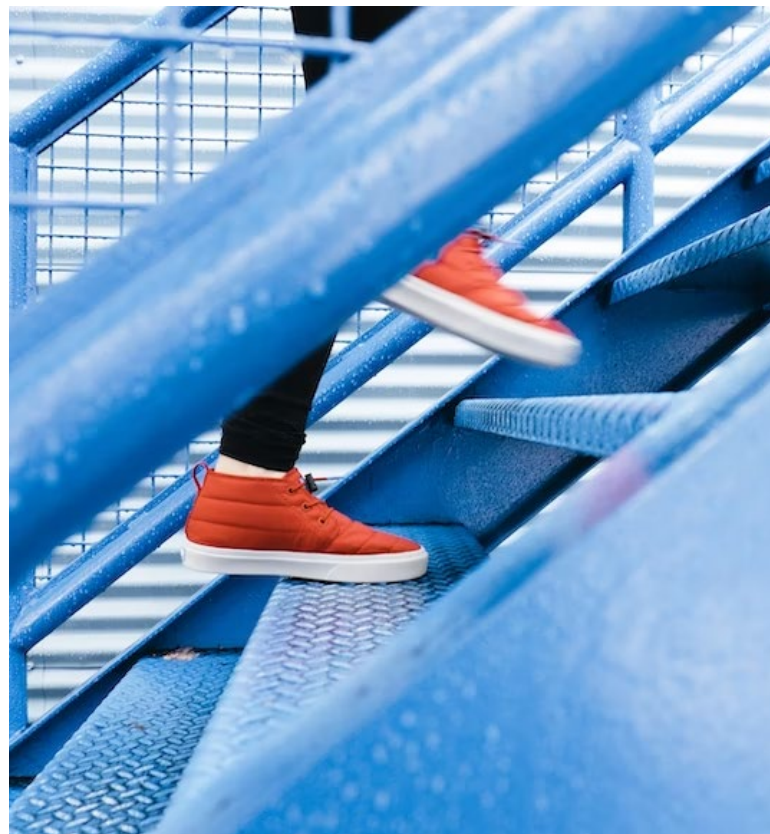
Por: Cinthya Mora

En chino, la palabra crisis está formada por dos caracteres, el primero es *Wei*, que significa peligro y el segundo es *Ji*, que significa oportunidad.

Una de las caras de la pandemia fue la crisis financiera, el cierre de negocios, reducción de salarios, pérdida de empleos, endeudamiento, pérdida de bienes, costos médicos altísimos, por mencionar algunos. Sin embargo, también fui testigo de cómo muchas personas vieron una oportunidad y cambiaron su giro profesional, su forma de generar y administrar dinero, incluso sus creencias o hasta la relación que tenían con el dinero y con ellos mismos.

Para muestra, te cuento que yo misma experimenté la sensación de peligro al cambiar mi trabajo de reuniones presenciales a citas totalmente virtuales, al asumir costos inesperados de cuentas de hospital de seres queridos que enfermaron y partieron, al verme con el corazón roto sin deseos de trabajar y por consiguiente sin generar ingresos. Hasta que un día, el impulso del amor por mi hijo, mi esposo y por mí misma me sacudió y me llevó a ver la oportunidad ante la crisis.

Las oportunidades que me regaló la pandemia son incontables, en lo personal un deseo



ferviente de ser mi mejor versión, de cuidarme, amarme y de disfrutar de lo que más me importa al máximo, aprovechar el tiempo con la familia, los amigos y las personas que, de una forma u otra, aportan valor a mi vida.

En lo profesional, valoro aún más mi misión de incentivar la prevención y protección en términos de atención médica y finanzas. Pero también, esta transición reafirmó mi compromiso de acercar a las personas a construir y proteger sus sue-

ños a través de seguros de vida y gastos médicos, porque estos instrumentos nos han mostrado que son grandes aliados en muchos hogares y toman un papel relevante en los tiempos que nos tocan vivir al proporcionarnos tranquilidad y la seguridad de contar con una base sólida para los periodos menos productivos.

En lo general, la pandemia me mostró la importancia de ser fieles a nosotros mismos, a nuestros sueños, a nuestras prioridades y nuestro propósi-

METAS PARA DESPERTAR A TU DREAMER Y CONVERTIRLO EN UN DOER EXITOSO:

1. Meta personal: elige un lugar tranquilo donde puedas relajarte e imaginar la vida que deseas, cómo la quieres vivir, qué quieres tener cómo te quieres sentir y qué quieres aportar al mundo. **¡Felicidades eres un dreamer!**

2. Meta financiera: proyecta la cantidad de dinero que representa esa vida SIN PENAL, llévala desde una cantidad anual a una diaria, de esta forma llevamos a lo práctico el sueño.

3. Meta profesional: anota todas las ideas de actividades y acciones que puedes realizar para generar dinero, desde lo que disfrutas hacer y aquello en lo que tienes habilidad nata hasta la idea más descabellada. Descompón la lista en pequeñas acciones y elige seis acciones a implementar cada día. **¡Felicidades eres un doer!**

to de vida que es ser felices y exitosos en nuestros proyectos. Es decir, a vivir como anhelamos y que ese anhelo sea el de una vida mejor, donde aprovechemos al máximo los talentos y habilidades que poseemos, capitalizarlo y aportar al mundo una pizca de grandeza.

Mi enfoque en lo financiero cambió y hoy hago un planteamiento distinto a mis clientes invitándoles a ganar conforme a como desean vivir y no vivir conforme a lo que ganan. Así como me planteé sueños grandes, a eso motivo a los demás a inspirarse, ser *dreamers & doers*, lo cual es posible, porque cuando sueñas con ser una mejor versión de ti cada día, solo falta estar dispuesto a invertir tiempo y dinero para lograrlo.

Te invito a sincerarte con-

tigo, tómate un tiempo para meditar y descubrir cómo experimentaste el peligro y la oportunidad de esta crisis, a preguntarte si en este punto ya sabes qué deseas y, sobre todo, qué decides ser, hacer, tener y dar. Si ya iniciaste la construcción de tu vida ideal y si tus finanzas personales están alineadas a esa meta, después de todo, el dinero es un medio no un fin y necesita ser tratado con respeto, cuidado, dedicación y protección.

Veamos a la pandemia más como una oportunidad que como un peligro y empecemos a descubrir los regalos que están aguardando por ti. No olvides que no lo tienes que hacer tú solo, siempre habremos personas dispuestas a apoyarte a construir y proteger tus sueños. 🌿

RETIRO

TRANQUILO Y SEGURO

Te ayudo diseñando estrategias para disfrutar la vida al máximo



Cinthya Mora
SEGUROS & FINANZAS

¡Agenda una asesoría sin costo!

Reserva aquí: calendly.com/cinthyamora

3310220739

cinthyamora

24-25 MARZO 2023

SONIDOS DEL LAGO

AJIJIC, LAGO DE CHAPALA, MÉXICO



PORANGUÍ • LAGARTIJEANDO
PALOMA DEL CERRO • BRENDA MCMORROW
OCEANA SON • MARIO MICHELENA
MARCO & MITZI • KUICARI • ANA & DREAM SHALA



@sonidos_del_lago



<https://sonidos-del-lago.boletia.com/>