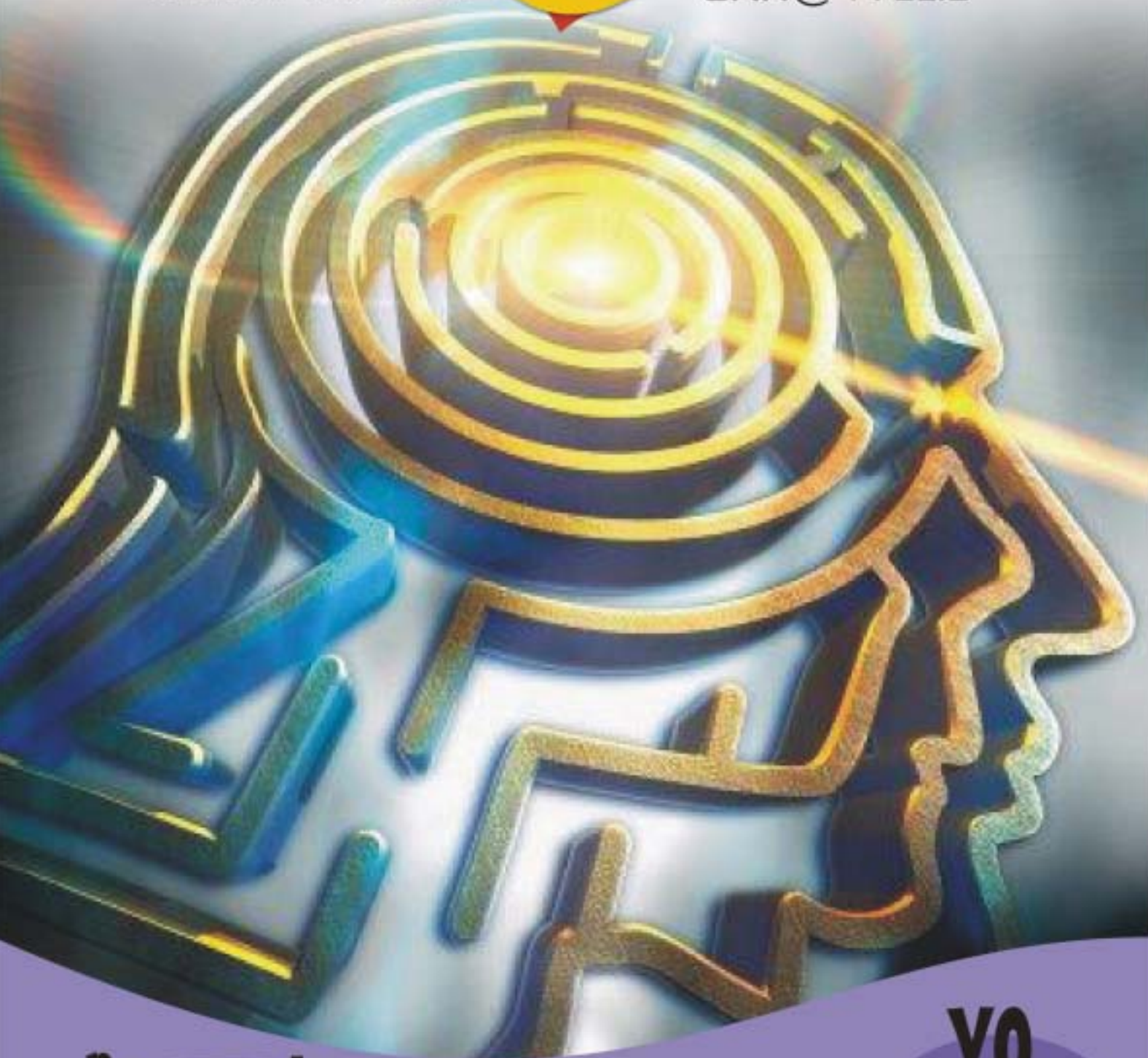


encuentrate

SOLO POR HOY SAN@ Y FELIZ



Reportaje

Luz, María, César y Félix han estado en la prisión de Navalcarnero

SHKM

Cuando los cambios llegan por sorpresa

YO interior

Beneficios de practicar la meditación

STAFF

Edita: Fundación Sauce
www.fundacionsauce.org/
www.sanacionysalud.com

Director: John Curtin

Diseño: Pablo Méndez

Redacción: Esther Ponce

Fotografía: César Gómez

Dibujos: Mercedes Rodríguez

Consultorios: Luz Alfonso (yoga), Loida Burgos (SKHM), Gabriela Caballero (autoayuda), John Curtin (Reiki), Iñigo Fernández (técnicas), Alfonso Martín-Romero (medicina natural).

Colaboradores: Luz Alfonso, Loida Burgos, Carmen Cid, John Curtin, César Gómez, María Gutierrez, Félix Jurado, Alfonso Martín-Romero, Raquel Pons, Mick Quinn, Siol, Eva Gonzalez, Tina Freire.

Dirección: C/ Sandoval, 8, Bajo Centro 28010, Madrid, España. Tel. 91 591 99 95
Todos los artículos, cartas o experiencias personales deben dirigirse a la dirección electrónica john@fundacionsauce.org

Encuétrate no se responsabiliza de la información o las opiniones vertidas por sus colaboradores y anunciantes. El autor de cada artículo es responsable de sus declaraciones que, no necesariamente, reflejan la línea de pensamiento de la revista. Ningún material publicado en *Encuétrate* puede ser divulgado en otros medios sin consentimiento escrito del editor.

editorial

Me hace mucha ilusión presentar, en pleno comienzo de año, éste primer número de *Encuétrate*, la primera revista en formato digital sobre terapias complementarias y crecimiento personal.

El propósito de esta publicación es darte a ti, lector, no sólo un espacio informativo sobre lo que está sucediendo en este mundo tan apasionante, sino también una plataforma donde expresar tus experiencias con el Reiki, la meditación, las terapias complementarias y cualquier otro asunto que tenga que ver con sentirse más sano y feliz.

Desde su creación, la Fundación Sauce tiene entre sus múltiples objetivos el de informar sobre la *tranquila revolución* que está ocurriendo en el mundo. Hablo, por supuesto, del constante aumento de interés de la sociedad en temas relacionados con la espiritualidad o el crecimiento personal y en la búsqueda de un enfoque alternativo a nuestra salud y a nuestro modo de vivir.

Poco a poco, cada vez más gente está comprendiendo que el consumismo, la ingesta de fármacos, alcohol, drogas y el *yo, yo y sólo yo*, son soluciones a corto plazo. Estas personas se dan cuenta de que buscar respuestas fuera de ellas mismas es un mero parche temporal que, tarde o temprano, les deja insatisfechos y con la impresión de no estar solucionando nada.

Sin embargo, muy a menudo, surgen las dudas: *¿y ahora, a dónde voy? ¿dónde busco ese complemento que necesito para mi vida?* Puede resultar difícil saber reconocer el lugar al que acudir o la terapia que practicar para estar más sano y feliz.

Para contestar a esas preguntas nace *Encuétrate*; una revista que la Fundación Sauce pretende ofrecer como soporte, con el fin de contribuir a responder las cuestiones que ya tanta gente se plantea. En nuestra publicación presentamos una serie de terapias y métodos de trabajo práctico, con la intención de que el lector pueda elegir libremente los que más le *llamen*.

Los colaboradores en esta revista son gente como tú, que busca soluciones a su vida desde un punto de vista *holístico* (o, en otras palabras, mirando el conjunto de quienes somos). Espero que el *sabor* de los artículos y las aportaciones refleje nuestra intención: crear un circuito de contacto entre gente común, como tú y yo, que comparten lo que saben y sus vivencias personales con los demás.

Así que te doy una cálida bienvenida a estas páginas, ¡y me alegra mucho poder compartir mi camino contigo!



John Curtin,
Patrono Fundador
Fundación Sauce
www.fundacionsauce.org

SUMARIO

Reportaje Luz, María, César y Félix han estado en la prisión de Navalcarnero. **pág 5**

Consultorio de Reiki **pág 8**

Mi experiencia Carmen Cid es naturópata. Decidió montar su propia consulta para iniciar un nuevo camino y, aunque la andadura no ha sido fácil, siente que ha encontrado muchas respuestas gracias al Reiki. **pág 9**

Consultorio de SHKM **pág 10**

SHKM Cuando los cambios llegan por sorpresa. **pág 11**

Técnicas afirmaciones positivas subliminales. **pág 12**

El fin del sufrimiento Un Propósito firme para el AÑO NUEVO **pág 14**

Medicina Natural **pág 15**

Nutrición ALGAS, la salud que viene del mar **pág 16**

Consultorio de autoayuda ¿cómo puedo mejorar mi autoestima? **pág 17**

Consultorio de Yoga **pág 18**

Contectando con el yo interior beneficios de practicar la meditación **pág 19**

Test ¿qué sabes del estrés? **pág 20**

Horóscopo de la luz **pág 21**

LLEVANDO AFECTO

más allá de los

mueros

Luz, María, César y Félix han estado en la prisión de Navalcarnero. La experiencia les ha calado hondo: entraron allí con la intención de dar y han regresado trayendo en su corazón mucho más de lo que esperaban.

La vida no resulta muy fácil entre rejas. En la cárcel sobra tiempo para especular sobre los devaneos de la mala suerte y la falta de cariño y, a priori, uno piensa que quizá no sea el sitio más idóneo para ir a echar charlas sobre el amor universal. Pero, a veces, las sorpresas de la vida nos esperan a la vuelta de un recodo. Algunos voluntarios de la Fundación Sauce se han presentado en la cárcel de Navalcarnero con la intención de llevar un poco de paz a los reclusos. Entraron creyendo que les aguardaba una tarea difícil y han regresado contando una experiencia conmovedora. Sin duda, ayudar a liberar bloqueos a personas que viven privadas de libertad es una tarea compleja, pero no resulta tan difícil cuando se hace desde el corazón. La esperanza y la ilusión siempre encuentran sitio en el alma humana, incluso allí donde la libertad no existe y, con frecuencia, basta un poco de intención para que vuelvan a brotar con ímpetu. Los testimonios de nuestros compañeros dan fe de que la solidaridad puede dar frutos más allá de lo que imaginamos. Prueba de ello es esta experiencia, que nos relatan ellos mismos en primera persona.



Luz Alfonso. Reiki, nivel II
"Hemos compartido felicidad con los presos"

¿Mis aficiones? Soltar la energía negativa y reemplazarla por energía de la buena. Correr por el bosque (mola más que entre humos; a veces, hasta veo ardillas), abrazar árboles, mirar el mar y las estrellas (muy cursi, sí, pero cierto) y dar y recibir mimos. Después de una sesión de yoga veo el mundo diferente (evidentemente, porque yo me siento diferente) y el chi-kung, que me enraiza y equilibra de una manera increíble"

Hay muchas cárceles. Está la más oscura: la del miedo. También la cárcel de perderse el momento en un constante planear y recordar. O una, que todos visitamos cuando olvidamos nuestra conexión con los demás, la cárcel de la soledad. Así podríamos seguir llenando líneas y líneas hablando de prisiones en las que nos encerramos a cumplir condenas que nosotros mismos

dictamos.

Pero no nos basta con esta locura, necesitamos más. Y por eso hemos inventado lo que conocemos como cárcel, prisión, penitenciaría; un edificio de muros altos y grises donde creemos sepultar los pecados de la sociedad, sin ser del todo conscientes de que, en esa sepultura, se entierra a las personas cuando aún están respirando.

Sí, puede que los que allí se encuentran hayan sido *niños malos*; incluso, terriblemente malos. Tanto, que quizá algunos merezcan el peor de los castigos. Pero, como no quiero ser yo quien tire la piedra ni quien mire la paja en otros ojos, cuando los míos rebosan de vigas, he tomado la decisión de ser voluntaria en prisiones. Por eso y porque, sencillamente, amo la libertad.

El día más esperado

Con esta ingenua premisa bajo el brazo, una fría mañana de sábado me presento en una cafetería de la calle Isaac Peral de Madrid. Allí me esperan mis compañeros con cara de sueño. Hay emoción, nervios, esto es nuevo para casi todos. Tomando café conocemos a voluntarios veteranos con el desparpajo que da la experiencia, charlamos con ellos y vamos entrando en calor. Cada vez tenemos más ganas de llegar. Nos distribuimos en los coches y, sin darnos cuenta, ya estamos allí.

La cárcel es un edificio frío y normal, estrictamente gobernado por las normas. Si no, resultaría un caos, claro. Nada más entrar un funcionario nos revisa. Es su deber buscar en nuestras pertenencias la droga o la navaja que, intuye, no llevamos. Nos acompañan Beatriz y Nuria, dos voluntarias de

Solidarios para el Desarrollo que ya saben de qué va el tema. Nos sentimos agradecidos de contar con estas *hadassas* *madrinas*, bajo cuya atenta mirada todas las puertas se nos abren. Penetramos en un pasillo infinito, lleno de recodos. En el último de ellos nos espera el lugar donde se celebra el *aula de cultura*, a la que hemos sido invitados. Es una clase de las de toda la vida, parecida a un parvulario, con su encerado y sus pupitres de fila corrida. Allí se sentarán los internos.

Crece la expectación, teñida por la duda de si seremos capaces de hacer lo que sea que haya que hacer (al ego le encanta creer que está en una misión especial para la que hay que estar bien entrenado, como si acompañar a otro ser humano fuera una asignatura de la carrera de astrofísica). Enseguida nos daremos cuenta de que todo es mucho más sencillo de lo que parece. Sobre todo porque a quien le toca hablar ese día es a John, je,je... El momento más emotivo ocurre entonces: los internos van entrando tímidamente y, uno por uno, nos dan la mano a todos; con un mimo y un deseo de respeto que me llegan al alma. Nos estrechamos las manos y, al hacerlo, parece como si algo cálido y familiar se fuera haciendo hueco en la sala.

Empezando la andadura

Somos unos treinta, entre voluntarios y reclusos, mezclados por el aula sin orden ni concierto. John comienza su charla sobre relajación y reiki o... *de cómo librarse de bloqueos y malos rollos*. La tarea no parece fácil.

¿Cómo vamos a librarnos de malos rollos si estamos rodeados de muros de odio?, pregunta un interno, con abrumadora lucidez. Nosotros no tenemos la solución mágica. Esa es una de las cosas más duras que debe aprender un voluntario. *Cuando se liberan los bloqueos queda un hueco que hay que llenar con algo distinto*, continúa John. *¿Y con qué llenamos el hueco?, ¿con qué?*, saltan varias voces a la vez, con una urgencia e interés que me sorprenden (quieren respuestas. Aunque parezca mentira, conservan la esperanza). *Pues con energía buena*, replica John. *Es decir, con amor*. Se quedan silenciosos. Algunos murmuran: *aquí, para que no se te pegue lo malo, la única solución es aislarse*. Y en esta línea seguimos charlando un rato, antes de realizar la meditación final.

Para acabar, toca cerrar los ojos, intentar encontrar dentro de uno mismo algo que recuerde a ese amor que todos necesitamos. Parece especialmente difícil en un lugar donde el suministro externo, amigos o familia, simplemente no existe. Hacemos una meditación-relajación, cuyo propósito principal es tranquilizar el cuerpo y la mente, dejar de pensar. Si para cualquiera de nosotros dejar de pensar es un regalo, para los internos aún lo es mucho más. Y así transcurre aproximadamente un cuarto de hora. Cada parte de nuestro cuerpo se va soltando y con ello vamos liberando la ansiedad y entrando en un estado de paz en el que los muros se difuminan.

Podéis abrir los ojos, dice John.

Uno de los presos llora. *Gracias, ha sido una pasada*, balbucea otro. Es un momento emocionante. Todos se muestran agradecidos y muy ilusionados cuando les anunciamos que pensamos hacer de este evento un taller permanente, quizá de una o dos veces al mes (*¡¡dos veces, dos veces!!*, casi exigen). Nos alegramos del éxito de la propuesta porque a nosotros también nos ilusiona mucho.

La confianza aumenta

A continuación, nos quieren mostrar algo que para ellos es muy importante. Salimos del aula y llegamos a un inmenso salón de actos. En la pared del fondo está el *Gernika*, de Picasso, a tamaño natural, bordado en hilo. Una preciosidad que exige una pericia y una delicadeza asombrosas.

Nadie creyó en nosotros hasta que lo vieron casi terminado, proclama Jairo, satisfecho.

Nos están haciendo un regalo al mostrarnos su obra y contarnos su historia. Se sienten muy orgullosos de ella, porque se atrevieron a confiar y crear algo bello en un lugar donde la belleza y la confianza son algo extraño.

Finalmente, vamos paseando y charlando con los internos, que se quedan en sus módulos. Uno de ellos me dice, *aquí hay más droga que fuera, pero yo no tomo. Siempre puedes elegir*. Nos despedimos con un *hasta pronto*. Se ha terminado la visita y ahora vuelven a enfrentarse solos a sus muros de odio.

Mientras desandamos el pasillo hacia el exterior, me da por pensar que existen muchas cárceles, y que sin duda la falta de amor es la peor de ellas. Reflexionando sobre mi impresión como voluntaria en la cárcel, creo que ha sido una fantástica experiencia, sobre todo al ver la felicidad que durante unos instantes hemos disfrutado tanto los internos como nosotros. *¿Me hace esto mejor persona?*, me pregunto. Quizá no; sencillamente, me siento bien.

Agradezco a todos cuanto han hecho posible este encuentro, a *Solidarios para el Desarrollo*, a la *Fundación Sauce*, a Beatriz, a John, a mis compañeros voluntarios y, muy especialmente, a los



María, Reiki, nivel II
"Hacer una meditación con ellos ha sido una gran experiencia"

veintipico habitantes de la cárcel de Navalcarnero, que compartieron ese día con nosotros sus miedos y sus infinitos deseos de amor.

"Me encantan el cine clásico, leer y hacer puzzles. Me gusta soñar despierta".

¿Qué destacar de la visita a la cárcel de Navalcarnero? Esta claro, ¡que estoy deseando volver! ¿Como no querer compartir parte de mi tiempo con gente tan luchadora y entusiasta? Ellos dicen que en la cárcel solo hay odio y rencor, que son los muros los que alimentan ese odio. Pero no es eso lo que transmiten. Compartir una meditación con ellos fue una gran experiencia porque son personas excepcionales que, a pesar de estar viviendo unas circunstancias tan adversas, están dispuestos a luchar para superarlas. Entonces... ¿cuando volvemos?



César Gómez, Reiki, nivel II
 "Les hemos enseñado una herramienta que puede servirles para luchar contra el estrés de estar encerrados"

Procuro encontrar la belleza en todo y todos los que me rodean. Me gusta charlar y compartir el tiempo con mis amigas y amigos. También dar y recibir abrazos, reírme y hacer reír, hacerle fotografías a cualquier ser viviente y practicar yoga. En definitiva, me gusta vivir.

La experiencia en la cárcel fue muy positiva. Al principio no sabía qué me iba a encontrar y tenía cierto miedo de que los internos no respondieran positivamente.

Una vez comenzó la charla, las dudas empezaron a aclararse. Ellos reaccionaron muy bien, el tema les gustaba y hubo mucha participación. Yo ya imaginaba que el tema de la relajación les iba a interesar y, aunque al principio de la meditación se oyeron algunas risas, en poco tiempo parecía que todos habían alcanzado, al menos, un cierto grado de tranquilidad e, incluso, algunos llegaron a un estado de meditación. Se mostraron muy satisfechos y seducidos por la posibilidad de poder hacerlo de una forma más regular.

Supongo que los reclusos agradecen casi cualquier visita que reciben, pero,

con nosotros han encontrado, además, una herramienta que puede servirles para luchar contra el estrés que produce el estar encerrado.

Se mostraron muy agradecidos al terminar y creo que si pudiéramos repetir la experiencia más veces sería de mucha ayuda para ellos.

"aunque las puertas de la cárcel estén cerradas, los corazones de estos hombres están muy abiertos, dispuestos a todo"



Félix Jurado, Reiki, nivel II.
 "Sentí que era yo el que recibía todo el aprecio de los presos"

"La sociología y el mundo del marketing me apasionan. Procuró acercarme a gente de quien poder aprender, para evolucionar personal y socialmente. Me gustan los perros y su forma de dar y recibir amor. Prefiero una cena con amigos y amados que sentarme a ver una peli. Así que, ¿alguien se apunta a una cena?"

El día estaba nublado, pero los corazones de los voluntarios lucían relucientes y con muchas ganas de dar cualquier cosa que hiciera falta ofrecer, dentro de las paredes de la cárcel.

Cuando llegamos al lugar, empecé a sentirme algo tenso. El no saber que hacer me pone muy nervioso y, justo, era eso lo que me sucedía: *¿lo haré bien?, ¿sabré contestar?*, me preguntaba. Pero, de pronto, según se abrían las puertas de entrada al recinto, todo el miedo desapareció. Mis nervios se apagaron de golpe, como si hubiera tocado un interruptor de la luz.

Una vez dentro, nos enseñaron el *aula de cultura* y, a continuación, iniciamos lo que podría llamarse una introducción al mundo de la serenidad.

John, como siempre, repartió calma y cercanía, hablando de su experiencia. Así que la cosa entró fenomenal. Mientras, el resto de los voluntarios, sentados entre nuestros nuevos conocidos, iban y venían repartiendo buena voluntad. Y, todo hay que decirlo, la disposición de los presos es impresionante: abrazos por allí, gracias por allá... Al final me fui con una sensación impresionante de haber sido yo el que recibía todo su afecto.

Aunque las puertas de la cárcel estén cerradas, los corazones de estos hombres permanecen bien abiertos y dispuestos a todo; sobre todo, a gozar con libertad de una mirada, de una persona del exterior. Así me lo manifestaron cuando, después de la meditación, nos enseñaron la obra y orgullo de la cárcel de Navalcarnero: un Guernika a tamaño real, ¡hecho con hilos!

Al salir, me sentí *alarmantemente* bien. Alarmantemente, digo bien, porque tienes en la cabeza la jaula y la falta de libertad y, sin embargo, sabes que tú puedes salir de nuevo a la calle y eso te tranquiliza. De pronto, en medio de la ambigüedad de tus sentimientos, te acuerdas de aquellas últimas palabras que has escuchado, cuando los presos ya se marchaban a su módulo: *Gracias por venir. Espero que volváis, nos sentimos mas libres.* Y sales feliz y con ganas de volver ■

MEDITACIONES GUIADAS EN MADRID

CONSULTORIO de REIKI

“¿Para qué sirve el Reiki?”

Una amiga mía practica Reiki y está entusiasmada, pero no sabe concretarme su utilidad. Cuando le pregunto qué finalidad tiene su práctica me dice que, en realidad, se trata de una filosofía de vida. La verdad es que no entiendo esta explicación.

María Jimena Abad, 32 años

Lo que te ha contado tu amiga está bien orientado. Lo más importante del Reiki es que, aun siendo un método muy eficaz para sanar, constituye, sobre todo, un modo de vivir, una manera de ver el mundo y de entender la relación con los demás. El practicante canaliza Energía Universal y actúa llevándola al paciente a través de sus manos.

Con la mediación de un maestro que realiza la *iniciación*, cualquier persona puede convertirse en canal de Reiki. La finalidad de esta terapia es equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Su uso puede ser específico, para molestias puntuales, o general, para armonizarnos. Podemos aplicarnos Reiki a nosotros mismos o a otras personas.

“No creo que pueda practicar Reiki, pues no soy persona religiosa”

Me da la impresión de que el mundo del Reiki está relacionado con la fe y la religión. Yo siempre he sido muy escéptica en estos temas y, por eso, no creo que pueda aprender Reiki.

Inés Vázquez, 16 años.

El Reiki no está vinculado a ninguna religión. Lo practican cristianos, musulmanes, budistas y hasta ateos. No tiene una estructura formal, ni impone jerarquías, ni creencias obligatorias. De hecho, muchos iniciados sienten que refuerza lazos con



John Curtin

*Maestro de Reiki - Profesor de SKHM
Monitor de meditación
john@fundacionsauce.org*

sus creencias personales, pero no con ninguna otra impuesta desde el exterior; se sienten más cerca de su Dios particular.

“¿Quién era el doctor Usui?”

Me han dicho que el monje que inventó el Reiki fue el doctor Usui. ¿Qué se sabe de la biografía de este señor?

Julián Prada, 28 años.

El Doctor Mikao Usui no fue el inventor del Reiki, sino la primera persona que desarrolló su práctica para una adecuada transmisión maestro-alumno. Fue un catedrático y monje japonés que, en 1908, se retiró al monte Kurama para hacer ayuno y purificarse.

Al cabo de 21 días Mikao tuvo la visión de una luz blanca intensa que le golpeó en la frente. Esto abrió su conciencia y pudo ver muchos símbolos sagrados, a cuya comprensión accedió también en ese momento. De esta forma recibió su iniciación y los datos precisos para activarla en otras personas.

TERAPIAS

Las terapias Reiki son, en general, muy efectivas y, en ocasiones, permiten al practicante presenciar sanaciones verdaderamente extraordinarias.

El caso de María

Características: 29 años, soltera, secretaria de dirección. El novio de María había tenido relaciones sexuales con personas de alto riesgo y le transmitió el SIDA. Él negó lo sucedido y rompieron. Ella encontró un camino de sanación con el Reiki.

María descubrió que era seropositiva por casualidad, después de hacerse unos análisis de sangre, necesarios para realizarle cierta intervención quirúrgica. Tan avanzada estaba su enfermedad que le dijeron que estaba a punto de precisar tratamiento retro-viral. Llevaba varios meses sintiéndose con muy poca energía, pero no imaginaba que la causa pudiera ser tan grave.

Acudió a mi consulta y empecé a darle sesiones diarias durante un mes, de forma intensiva. Después se hizo pruebas de nuevo y los resultados fueron muy favorables. Al parecer, el efecto de la enfermedad había disminuido notablemente. Siguió con tratamientos Reiki menos frecuentes, cada dos semanas, durante varios meses. Al cabo de un tiempo decidí que quería iniciarse en Reiki. De esto hace cuatro años.

En la actualidad, los resultados de sus pruebas periódicas la identifican como si acabara de contraer la enfermedad y no ha necesitado medicación alguna para mejorar. También ha cambiado su estilo de vida. Se interesa por comer bien, evita las situaciones de estrés y ha despertado su interés por llevar una vida equilibrada a nivel físico y espiritual ■

MI EXPERIENCIA

Carmen Cid es naturópata. Decidió montar su propia consulta para iniciar un nuevo camino y, aunque la andadura no ha sido fácil; siente que ha encontrado muchas respuestas gracias al Reiki.



Carmen Cid
carmen.cid@lunatural.com

Después de iniciarme en Reiki, dejé un trabajo en el que lo pasaba fatal. No tenía motivación, pero lo seguía manteniendo por la necesidad económica. Por fin, monté mi propio negocio, que era lo que siempre había querido hacer. Abrí un herbolario con consulta y me di cuenta de cómo había ido casando todo, poco a poco. De hecho, sin ciertas de cosas, de las que ya entonces fui consciente, no habría sido capaz de lograrlo.

En la consulta comencé a practicar con familiares y amigos que, gustosamente, se prestaban a hacer de cobayas. Ellos mismos me enviaban gente, que ya no eran conocidos para mí. Seguí practicando y empecé a cobrar algo simbólico por las consultas, poniendo en práctica aquello que hace que funcione el universo: *para dar hay que recibir y viceversa*. En aquella época, algo cambió dentro de mí. Oí una voz interior que me decía: *no te estanques, sigue adelante; iniciate en segundo grado*. Y así lo hice. Después de subir de nivel empecé a ayudar a mucha gente en mi consulta. Unos se iban más contentos que otros, pero la mayoría volvía. Sobre todo, recuerdo a la primera que, tras un montón de sesiones y mucho miedo por mi parte a

no ser capaz de ayudarla, me dijo que, por fin, se había curado.

Me alegré muchísimo por ella y le respondí que el mérito no era sólo mío, sino también suyo, por querer

“Ahora me siento más yo que nunca, pero sigo tratándome con Reiki a diario porque pienso que el trabajo con la energía ha de ser constante”

sanarse. Pero, cuando se marchó, la satisfacción me invadió, no lo pude evitar. Dejé que un poquito de vanidad se colara dentro de mí, aunque sólo fue un poquito. Se me llenaron los ojos de lágrimas porque *sí valía para esto; no era un cuento chino*. Ya veis, toda mi fe y mi fuerza, en realidad, eran un disfraz. Estaba deseando que alguien me confirmara que sí le había ayudado para creer de verdad en Reiki. Pero también me pasaban otras cosas, menos agradables. En mi afán por ser mejor sanadora, me repetía a mí misma algo que mi primer maestro me había dicho al empezar mi camino:

un buen sanador debe tener salud; no se puede dar de lo que no se tiene.

Entonces me dediqué a sanar mi infancia como una loca... y ¡madre mía!, mi pasado debía estar fatal porque, en poco tiempo, retrocedí años, perdí, momentáneamente, mi autoestima, mis nervios y mi carácter afable. Dios mío, pobres amigos míos y familiares y, sobre todo, mi pareja, que lo tuvieron que sufrir en sus carnes. Por fin, aquella etapa pasó

y ahora vuelvo a comportarme como la persona tranquila y amable que realmente soy.

En realidad, ahora me siento más yo que nunca. Sigo tratándome con Reiki a diario porque considero que el trabajo con la energía ha de ser constante. Hay días que se me olvida (no soy perfecta, ni quiero serlo), pero siempre lo retomo y, poco a poco, voy sanando lo que debo sanar (o lo intento, al menos). También continué atendiendo mi pequeña consulta. Hay temporadas en que tengo muchos pacientes y otras vienen menos, pero no me preocupo. Dejo que el universo haga su trabajo y me mande lo que deba llegar. Todas las personas aparecen en el momento justo al lugar en que están siendo esperadas y yo aquí las espero.

Suelo regalar cosas a mis clientes para que me vuelvan multiplicadas. Pienso que hay que sembrar y tener paciencia porque el tiempo de cosecha llegará. Practico el diezmo para cumplir con el universo y devolverle una parte de lo que me da, que es mucho. Podría tener más cosas materiales, pero, lo que deseo lo tengo, gracias al Reiki y a que soy positiva. Sonreír trae muchas más cosas buenas que nada en el mundo. ¡Sonríe! ¿El tercer nivel de Reiki...? Aún no puedo, aunque creo que ya estoy preparada. El SKHM todavía no me lo pide el cuerpo. Ya lo hará y os contaré qué tal me fue ■

**¡Aprende
Reiki!
Cursos en Madrid**

¿Tienes una experiencia que contar? Envíanos un correo electrónico a info@encuentrate.es indicando tu número de teléfono o tu dirección electrónica, por si hiciera falta ponernos en contacto contigo.

CONSULTORIO de SKHM

"¿Cómo sé si estoy preparada para hacer un taller de SKHM?"

He oído hablar del SKHM y me gustaría probarlo algún día. ¿Cómo puedo saber si ha llegado el momento de apuntarme a un taller? María Virginia Casanova, 21 años.

En mi caso, supe que era *mi momento* porque necesitaba encontrarme a mí misma. Quería dar un paso más en el camino de mi propio descubrimiento, entender mis comportamientos, mis sentimientos y algunos esquemas de vida. Quería averiguar quien era yo en realidad, entrar en contacto con mi interior, comprobar qué había ahí dentro y comprenderlo, para después trabajar los aspectos que fueran necesarios.

Con esta terapia, poco a poco, vamos eliminando la careta; ese disfraz que representamos en la vida, incluso ante nosotros mismos. El dolor, el miedo, la rabia van haciéndose hueco en nosotros, condicionando nuestra manera de vivir, amar y sufrir. Pero, detrás, está *lo que somos*, nuestra *esencia*, nuestra *forma pura de existencia* y SKHM lo saca, nos muestra ese verdadero Yo. Entonces empezamos a descubrir que todo lo demás es sólo algo que está ahí, pero que no nos pertenece; no somos *nosotros*. Si esto es lo que buscas, entonces estás preparada para un taller de SKHM.

"¿Cuáles son las diferencias entre Reiki y SKHM?"

Estoy iniciado en Reiki, pero me gustaría informarme de otras terapias energéticas que completen mi trabajo de crecimiento personal. Me han dicho que SKHM también emplea la energía universal. Entonces, ¿en qué se diferencia del Reiki?

Fernando Cuervo, 32 años.

No son dos energías diferentes pues, en efecto, con ambas usamos la misma

fuerza. Sin embargo, nos conectamos y operamos de distinta manera. En SKHM no se dan cursos, ni existen niveles, ni la figura de un Maestro que realiza las iniciaciones de forma particular a cada alumno. Trabajamos en talleres eminentemente prácticos. En ellos, la conexión con la energía es lo principal y esa conexión se produce de forma espontánea, entre el participante del taller y la propia energía.

Con Reiki trabajas canalizando, para sanar y equilibrar. Con SKHM se produce una conexión directa con la energía; nos permite entrar en contacto con emociones bloqueadas, con el fin de liberarlas y permitiendo así que la energía llene nuestro sistema. El trabajo con SKHM nos pone más en contacto con la energía de la tierra, contribuyendo a un mayor enraizamiento y dándonos la posibilidad de trabajar con todo nuestro sistema energético. Con Reiki usamos la energía de forma más sutil. La finalidad es la misma: encontrar nuestro equilibrio y conectar con nuestra verdadera esencia. SKHM proporciona esto de manera más directa, más rápida.

"¿Por qué se liberan tantas emociones en estos talleres?"

En general, soy parco en la expresión de mis emociones, pero, hace poco, me apunté a un taller de SKHM y allí me he visto llorando, riendo y gritando con espontaneidad. ¿Por qué es tan fácil manifestar las emociones con el SKHM? Álvaro Fernández, 28 años.

Con SKHM, la *Energía del Amor* entra en nuestro organismo arrastrando a su paso bloqueos emocionales atrapados en nuestro sistema. Estos bloqueos ocupan un lugar físico en nuestro organismo, un lugar real y tangible. La *Energía del Amor* necesita desplazar estos bloqueos para poder seguir su camino y llenar nuestro sistema por completo. Estas



Loida Burgos

Maestra de Reiki
Facilitadora de SKHM
loida@reikiandalucia.com

liberaciones se viven como un proceso físico. No siempre tenemos por qué saber a qué episodio de nuestra vida corresponden; simplemente liberamos la emoción para dejar espacio a la energía. Otras veces sí somos conscientes del porqué de esa liberación, de sus causas. Cuando la Energía del Amor llena todo nuestro canal energético central y nos conecta de manera directa con la *fuerza* se produce lo que llamamos una *iniciación*.

Pero la iniciación no implica que todos nuestros bloqueos hayan sido eliminados. Si seguimos trabajando con SKHM irán saliendo bloqueos más antiguos. La energía nos llevará hasta donde podamos asumir ■



Cuando los cambios nos llegan por sorpresa

HACIENDO CAMINO

de la mano de **SKHM**

Por: John Curtin,
maestro de Reiki - Profesor de SKHM All Love

En SKHM All Love, no hay maestros ni intermediarios entre tú y la fuente. Una iniciación consiste no sólo en conectarte, sino en inundarte con la Energía del Amor. Es un momento totalmente impactante y te cambia la vida por completo.

Durante mi primer taller tuve dos iniciaciones de SKHM All Love; una cada día. Y cambiaron mi vida de una forma contundente.

Nunca había sentido algo parecido. Se trataba de una sensación tan física, tan *real*, que en ése momento no entendía lo que me estaba pasando. Sólo después, cuando me lo explicaron, llegué a entenderlo. Porque me dejó con una sensación de paz y plenitud cuya intensidad eran también nuevas para mí.

A partir de ese momento supe que SKHM All Love iba a jugar un papel muy importante en mi existencia. Veía muchas cosas con una claridad sorprendente y sabía que iban a ocurrir cambios importantes en mi vida también.

Nuevas expectativas, nuevas relaciones

Los primeros, empezaron con la gente que me rodeaba. Me venía a la mente aquella parábola del Evangelio sobre la necesidad de

cortar las ramas secas del árbol, a medida que algunas personas tomaban su propio camino, diferente al mío. Con otras, fui yo quien se dio cuenta que no eran las personas adecuadas para acompañarme y las separé conscientemente.

Después, empezaron a surgir las cosas a sanar. Surgían aspectos de mi carácter que no sabía que tenía. Aparecían antiguos comportamientos que creía haber superado. Incluso males físicos (una otitis que no me salía en 30 años, por ejemplo) que tenía que trabajar. Y profundizando en ellos, desaparecían, una vez aprendida su lección.

También en mi entorno laboral, empezó un proceso de movimiento que continúa hoy en día. Entre mi paciente y amigo, Alfonso y yo, ideamos el concepto de la Fundación. Imaginamos una estructura que fuera *algo más* que, simplemente, un centro de terapias alternativas; algo que pudiera tener una repercusión social, también. Llevábamos tiempo hablando de ello, pero, a partir del taller, las cosas empezaron a moverse muy rápidamente; a veces, demasiado rápidamente para mi gusto, con sus consecuentes miedos e incertidumbres.

Otros planteamientos interiores

Mi forma de trabajar ha cambiado también. En la consulta, ya no me limito a *poner las manitas y que el Universo haga el resto*. Ayudo a mis pacientes a conectarse con sus miedos y bloqueos de forma activa. Les acompaño en su proceso de liberación de bloqueos, que ya no tarda semanas, como antes. Ahora, cuando la *Energía del Amor* asume su, tan reconocible, *modo SKHM All Love*, puede ocurrir en una sola sesión.

¿Los resultados? Pues los pacientes sanan en mucho menos tiempo y

su grado de sanación es más profundo. Antes, muchos pacientes llegaban a esa fase inicial donde Reiki hace desaparecer las dolencias físicas y consideraban que estaban sanados. Ahora, el hecho de trabajarse a nivel emocional en más profundidad les ayuda a darse cuenta de que sanar, aunque sea sanar una dolencia física, implica ir *más allá* de hacer desaparecer los síntomas físicos.

En los cursos también se ha notado su influencia. Ya no consisten en *yo, soltando un rollo estéril y repetitivo* durante cinco horas. Ahora dedico el fin de semana a asegurarme que mis alumnos *sientan* su cuerpo y sus emociones.

Desde que cambié el formato, por primera vez los cursos de Reiki se han convertido en oportunidades para sanar en sí, y no un mero ejercicio didáctico para aprender una técnica. Los domingos de prácticas, en lugar de la meditación Gassho que solía hacer, ahora hago una meditación SKHM All Love para dar a los alumnos una idea de lo que es. Y tengo la impresión de que todos, sin excepción, quedan impresionados con esta manera de trabajar con la *Energía del Amor*. En resumen, hace que toda la experiencia del fin de semana sea más real, más vívida.

Por otra parte, incluso en los cursos, ocurren sanaciones (antes sucedía pocas veces). Se producen liberaciones emocionales, los alumnos hacen descubrimientos sobre sí mismos y viven experiencias intensas. Además, el número de personas que continúan con el segundo nivel ha incrementado mucho, dándome a entender que están más satisfechos con su experiencia con Reiki y desean profundizar en ello ■

¡ALL LOVE!
Más información en
www.todoamor.net

TECNICAS

AFIRMACIONES POSITIVAS subliminales

Nuestro trabajo con los discos compactos de *afirmaciones positivas subliminales* parte del trabajo de Louise L. Hay. Es una famosa terapeuta que defiende que las afirmaciones positivas tienen un peso fundamental en nuestra vida. Lleva muchos años trabajando y obteniendo resultados fantásticos. Según Louise Hay todos desarrollamos buena parte de nuestros comportamientos en función de una serie de pautas mentales que los inducen.

Louise Hay explica que algunas experiencias de la vida nos marcan y nos condicionan sin que lo notemos. Por ejemplo, las palabras denigrantes recibidas en la infancia pueden grabarse con fuerza en la memoria. Algo tan arraigado manifestarse de diversas formas en la edad adulta: inseguridad, problemas en las relaciones, enfermedades, etc. Pero el origen de tales manifestaciones no es real; se trata sólo de una pauta mental adquirida, un condicionamiento de la infancia. Y como tal, se puede cambiar. Para esto se usan las afirmaciones positivas.

Una afirmación positiva se utiliza para modificar una pauta mental que nos perjudica o que nos disgusta. Así de simple. Sólo hay que encontrar el origen verdadero de nuestros problemas o, como dice Louise Hay, *el verdadero problema*.

Probando la terapia

Ha sido estupendo ver cómo la gente se interesaba por probar la técnica. En un principio, ofrecimos a cada voluntario la posibilidad de diseñar un CD gratuito para su uso personal, con el fin de ayudarle a cambiar alguna pauta mental no deseada.

Se ofrecieron muchos voluntarios, cada uno con un problema distinto que querían intentar arreglar. Algunos

pretendían dejar de fumar, otros perder peso, cambiar de trabajo o sentirse mejor; había de todo.

Escribimos afirmaciones para cada caso. Las afirmaciones positivas subliminales funcionan mejor si están grabadas por el propio paciente, así que algunos vinieron a grabarlas en persona y otros nos las enviaron por internet. Hicimos los discos y los entregamos a cada uno. Después de unos días empezaron a contarnos cómo les iba.

La primera fue una chica que se había llevado un disco con las afirmaciones clásicas de Louise Hay. Eran del tipo *me amo y me acepto*. Sirven para mejorar la autoestima y funcionan muy bien. La voluntaria estaba encantada. Nos contó que se empezó a sentir mucho mejor tras escuchar el disco. Se lo ponía por las mañanas y le ayudaba a empezar bien el día.

Como las afirmaciones afectan siempre a todo el que las oye, a esta chica le ocurrió una cosa curiosa: ella escuchaba su CD con altavoces y vivía con más gente, así que ¡los mensajes funcionaron también con sus compañeros de piso! Estaban todos de mejor humor, más abiertos, más tranquilos.

Para tener más éxito profesional

Otro caso que nos llamó mucho la atención es el de una chica que se hizo un CD para mejorar su trato con los clientes. Trabajaba de cara al público y quería modificar su conducta con el fin de conseguir más clientes y mejores resultados.

Sólo la hemos visto en persona dos veces. La primera, cuando vino a grabar las afirmaciones para el trabajo. La segunda, para grabar afirmaciones en otro CD. En esta segunda ocasión la hemos



Iñigo Fernández
Maestro de Reiki - Especialista
en técnicas y terapias de la
Fundación Sauce
aps@fundacionsauce.org

encontrado mucho más luminosa; más segura de sí misma, más arreglada, con la mirada distinta.

El nuevo CD lo quiere para conseguir más confianza para cantar. Le gusta mucho cantar y lo hace bien, incluso recibe clases. Le gustaría poder hacer del canto algo más que una afición, pero le falta esa seguridad en uno mismo tan necesaria para lograr objetivos ambiciosos. Seguro que la tercera vez que la vea estará cantando en el escenario de alguna sala de conciertos.

Hay que llegar al fondo

A veces, a pesar de los mensajes, la persona no consigue del todo lo que quería. Pienso que ocurre porque las afirmaciones no se han dirigido a resolver la clave del problema.

Una chica, por ejemplo, quería adelgazar y le preparamos el CD. Había unas afirmaciones para tomar alimentos más sanos y también incluimos la frase:

consigo deshacerme de todo lo que me sobra fácilmente.

Actualmente esta chica sigue deseando adelgazar pero, curiosamente, ha empezado a ordenar más su habitación y a deshacerse de los trastos que le sobran. Creemos que ha empezado a introducir esta nueva pauta de conducta en aquello que le ofrece menos resistencia y que, probablemente, acabará por lograr el efecto que, de verdad, desea. También es cierto que, como ella misma ha reconocido, no es muy constante al escuchar el CD.

La constancia es importante

Otra anécdota curiosa es la de una chica que se compró un CD para dejar de fumar. Empezó a escucharlo y dejó de fumar, pero decidió dejar de escuchar el CD y está fumando de nuevo. Me comentó que volvió a fumar a causa de una discusión. Me decía que sabía que, para ella, fumar era una manera de castigarse. Aún así, había decidido volver a empezar.

Esto me lleva a pensar en las verdaderas causas de nuestros problemas. Muchas veces, sin darnos cuenta, nos quedamos atascados en problemas que, en realidad, son la manifestación de otros más profundos. Por ejemplo, siguiendo con el caso de la chica que volvió a fumar, para ella fumar es un problema, pero, probablemente, ese problema es, a la vez, sólo la parte visible de otro



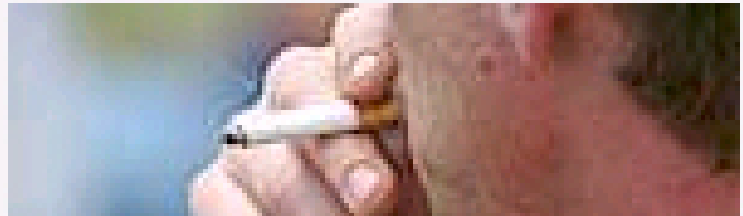
Sólo hay que poner el disco, escuchar la música y las afirmaciones subliminales hacen el resto.

más hondo. La existencia de problemas más profundos es algo que debemos recordar siempre, porque si no los sanamos hasta el origen, los síntomas volverán a manifestarse de una u otra forma.

En fin, da que pensar todo esto del funcionamiento de la mente y la personalidad, cómo nos protegemos y nos defendemos de nosotros mismos y cómo adquirimos ciertas *costumbres de identidad* que pueden acabar siendo un lastre. Lo bueno es que si nos damos cuenta de nuestros propios engaños y *fallos* podemos empezar a cambiar. Hay numerosas herramientas a nuestra disposición. Cada uno debe encontrar aquella que le funcione mejor ■



APLICACIONES



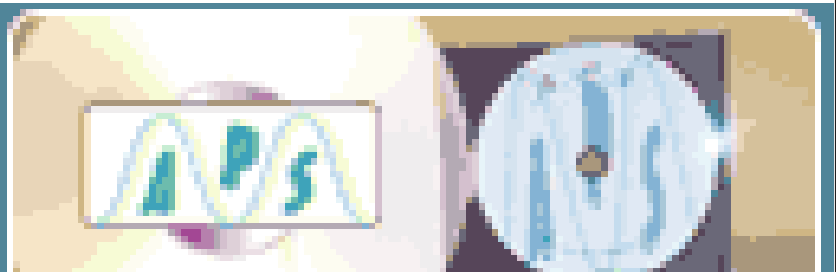
Dejar de fumar

Reducir niveles de estrés

Adelgazar

Aumentar auto-estima

Eliminar fobias



SOLICITA TU CD PERSONALIZADO

El Fin del SUFRIMIENTO

Mick Quinn

Un Propósito firme para el AÑO NUEVO

Dejar de fumar, hacer régimen o aprender idiomas son algunos de los propósitos que, repetidamente, nos hacemos cada vez que llegan estas fechas. El autor propone una nueva fórmula: elegir, como proyecto definitivo, un valor noble.

Al llegar las navidades, muchos de nosotros elaboramos una lista de estupendos propósitos para el año nuevo, pero, con frecuencia, en pocos días o semanas, el entusiasmo se disipa casi por completo.

¿Cómo lograr resultados permanentes?

El problema de fondo radica en que, aunque las intenciones sean sinceras, nuestro modo de orientarlas está sujeto a condicionamientos individuales y colectivos. De ahí que, hasta las intenciones más puras acaben corrompiéndose y, a veces, incluso, llevándonos marcha atrás.

Para hacer verdaderamente sostenible la transformación que cada año deseamos, intentemos considerar la posibilidad de colocar un valor esencial y noble, como *libertad* o la *plenitud*, por encima de todos los demás: se trata de encajarlo en la jerarquía que queremos que exista en nuestra vida a partir del uno de enero de 2006.

Por ejemplo, si elegimos como valor principal la *plenitud*, al tomar las decisiones más importantes, esa *plenitud* habrá de convertirse siempre en la consecuencia final, independientemente de cuáles sean las circunstancias de las disposiciones que adoptemos.

Con toda probabilidad, este planteamiento nos ayudará, además, a descubrir que en el fondo del corazón guardamos una lista de deseos tan valientes como *integridad*, *perfección* o *creatividad*.

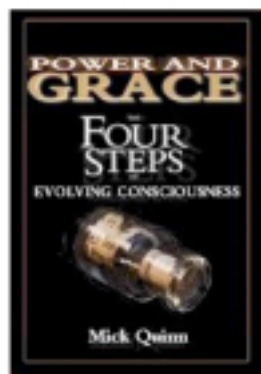
Batallando con el ego

La lucha que sentimos en relación con la mayoría de las cuestiones fundamentales de nuestra existencia demuestra la enorme influencia del ego. La mayoría de nosotros experimentamos una gran angustia y confusión cuando tenemos que tomar decisiones relevantes.

Ese no saber qué hacer es una clara manifestación de que el ego está fuertemente arraigado en nuestros valores.

Sin embargo, una persona de *consciencia despierta* puede decidir en cuestión de segundos, sin preocupaciones, sin remordimientos y sin necesidad de revisar opciones o cambiar de opinión. Cuando *despierte* nuestra consciencia, comprenderemos que hasta la primera decisión importante que tuvimos que adoptar en nuestra vida (aquella en que, por primera vez, no intervinieron nuestros padres) estaba ya influenciada por la participación del ego. Y nos daremos cuenta, también, de que hemos venido haciendo esto, prácticamente, desde siempre.

Este artículo es una adaptación del libro *Poder y gracia: Los cuatro pasos para el desarrollo de la consciencia*, de próxima publicación.



Aunque natural de Irlanda, **Mick Quinn** reside actualmente en España, donde imparte sus enseñanzas y escribe. Es un estudioso del budismo, el cristianismo y la evolución de la consciencia. Ha dado conferencias a lo largo de todo Estados Unidos y su trabajo ha encontrado eco en periódicos como *The New York Times* y *The Wall Street Journal*. Su libro, *Poder y gracia: los cuatro pasos para el desarrollo de la consciencia*, está ya disponible en la web del autor

www.mickquinn.com

medicina NATURAL

¿Es verdad que el pelo se cae más por lavarlo con frecuencia?

Al realizar la ducha diaria me gusta lavarme el pelo, pero, últimamente, noto que se me está empezando a caer más. ¿Será por lavármelo tanto?
Javier Vivas, 21 años.

Algunos especialistas han comparado a sujetos que se lavan la cabeza dos veces por semana con individuos que lo hacen diariamente y no han llegado a constatar diferencias significativas entre los dos grupos. Lo que sí parece estar más reconocido científicamente es el hecho de que, en el hombre, la presencia de grasa y caspa podrían tener cierta repercusión en la acentuación de la calvicie.

Aunque no es una teoría definitiva, algunos dermatólogos opinan que el empleo muy frecuente de champús que contienen sustancias antisépticas como el piritionato de zinc y el sulfuro de selenio podrían, de rebote, agravar la secreción sebácea, lo que, a su vez, podría causar una mayor pérdida de cabellos. Te recomiendo que vigiles la producción sebácea de tu cabello, lavándolo sólo cuando esté sucio y no como hábito adquirido. Prueba también a cambiar el tipo de champú que utilizas.

¿Tomar cítricos previene el resfriado?

No me gustan mucho los cítricos, pero, cuando llega el invierno, procuro tomarlos con frecuencia porque he oído decir que la vitamina C ayuda a combatir los catarros. ¿Es verdad?
Ana María Velásquez, 18 años.

Salvo que seas alérgica a estas frutas, que no parece ser tu caso, aumentar el consumo de cítricos no te va a causar ningún mal. Sin embargo, tampoco constituyen ninguna panacea contra los resfriados y los virus invernales. Algunos especialistas preconizan las bondades de la ingesta de naranjas y limones, pero no hay nada confirmado al respecto. En mi opinión, es mejor mantener una dieta sana, asegurándonos de consumir productos frescos y de temporada, que concentrar nuestra atención en único alimento o preparado dietético.

Toma ketchup a diario

Mi hijo tiene siete años y toma ketchup todos los días. Se lo echa al pescado, a la tortilla de patatas, a las verduras y, en alguna ocasión, hasta a la sopa de fideos. ¿Puede ser malo para él?
Margarita Ruiz, 35 años.

No es bueno abusar de ningún producto, pero, si el niño lleva una alimentación equilibrada, como cuentas, en principio no tendría por qué causarle ningún problema. Pese a lo dicho, conviene tener en cuenta que el *ketchup* contiene una cantidad importante de azúcar, que es una sustancia muy adictiva. La presencia de azúcar en las comidas nos induce a desear tomar aún más y, por eso, a la mayoría de los niños (y también a muchos mayores), les gustan tanto los chocolates, los dulces y el *ketchup*.

El azúcar no es un nutriente esencial para la dieta en absoluto y los consumidores caemos en la *trampa* de abusar de ella desde la infancia. Lo llamo *trampa* porque, sin que nos demos cuenta, está presente en alimentos tan particulares como los vegetales envasados o los cubos de caldo concentrado. El *ketchup*, en concreto, tiene muchísima azúcar, aproximadamente, un ocho por ciento más que el helado. Si no puedes limitar el *ketchup* a tu hijo, procura, al menos, vigilar que no tome otros alimentos azucarados en exceso. También te aconsejo que leas con atención las etiquetas de los productos que compres para comprobar que no han sido endulzados.

Cosmética y kéfir

Más allá de sus virtudes digestivas y depurativas, el kéfir puede brindarnos un uso cosmético interesante. Aplicado en forma de mascarilla, sobre la piel o el pelo, ofrece excelentes resultados. La leche *kefirada*, tiene el mismo efecto que cualquier crema nutritiva. La mantendremos durante cinco minutos sobre la cara y después la retiraremos con agua. También puede utilizarse como crema acondicionadora del cabello, mezclando cinco cucharadas de aceite de oliva, el zumo de un limón entero y una cucharada de kéfir. La mezcla resultante se esparce sobre el pelo y se deja actuar durante tres cuartos de hora. Después lavaremos la cabeza de la forma habitual.



Alfonso Martín-Romero
Nivel II de Reiki.

Médico estomatólogo, especializado en nutrición alternativa, de la Fundación Sauce. Si quieres realizar alguna consulta a nuestro experto, envía un correo electrónico a alfonso@fundacionsauce.org

Cuidado con las hierbas

La eficacia de las hierbas medicinales está sobradamente demostrada y su uso con fines terapéuticos cada vez más extendido. Precisamente porque producen efectos reales en nuestro organismo, no deben nunca utilizarse de forma indiscriminada. En general, pocos problemas médicos pueden derivarse del uso de los remedios a base de hierbas, pero existe el peligro potencial de que lleguen a causar alguna reacción tóxica o alérgica. Recordemos siempre que aunque los llamemos *naturales* no significa que sean inocuos. Antes de ingerir este tipo de preparados conviene informarse sobre sus posibles reacciones, cómo tenemos que elaborarlos, qué precauciones deben tomarse y cuáles pueden ser sus efectos secundarios.

Piña tonificante

En esta época del año, la piña es un postre muy presente en nuestras mesas. Su color amarillo intenso, su aroma y su sabor agri dulce resultan muy atractivos. Se trata de una fruta nutritiva y de efecto tonificante. En navidades, unas porciones de piña constituyen un buen contrapunto a las copiosas comidas familiares. Posee un alto contenido en sales minerales (potasio, sodio, calcio, hierro, yodo, azufre, fósforo y magnesio) y es muy rica en fibras y vitaminas del grupo C. Se puede presentar como postre o para completar otros platos, ya que su paladar combina bien tanto con sabores salados como con dulces ■

ALGAS LA SALUD QUE VIENE DEL MAR

Deliciosas al paladar y muy saludables

Por: Raquel Pons
nivel II de Reiki, enfermera,
quiromasajista, naturópata y
especialista en reflexología podal

El océano nos ofrece un tesoro nutricional, todavía muy poco conocido para algunas personas. De los beneficios y virtudes gastronómicas de las algas nos habla la autora de este artículo.

Las verduras del mar, las algas, constituyen, junto a los hongos, algunas de las primeras especies vegetales que aparecieron en nuestro planeta. Resultan extraordinariamente ricas en minerales. Contienen vitaminas, aminoácidos esenciales, casi todos los oligoelementos (yodo, magnesio, azufre, cloro, potasio, silicio, cobre, zinc, níquel, plata, cromo...) y poseen clorofila y fibra, entre otros componentes.

Las algas pueden convertirse en estupendas aliadas nuestras: como fuente de salud, por su exquisitez culinaria, por el toque exótico que pueden aportar a nuestra mesa y por su belleza (¿os acordáis de las ondulantes praderas de *posidonia* en *Lucía y el sexo*?)

Beneficios que nos aportan

Las algas contribuyen a mantener nuestra salud. Sus propiedades son múltiples y ayudan a prevenir y combatir patologías. Son muy útiles:

Por su aporte de calcio y minerales: algunas algas, como la *iziki*, tienen catorce veces más proporción de calcio que la leche; la *wakame* trece veces más y la *arame* once veces más. Es interesante para tenerlo en cuenta en casos de osteoporosis o para su prevención. Además de los huesos, las algas también refuerzan el pelo y las uñas.

Para combatir la anemia: son muy ricas en hierro. La *espirulina* contiene diez veces más hierro que las espinacas (¿recordáis aquellas de Popeye?), la *nori* ocho veces más y la *dulse* ¡cincuenta veces más!

- *Como estimulantes del metabolismo:* por importante aporte de yodo resultan muy eficaces en dietas de adelgazamiento, hipotiroidismo, problemas hormonales o para bajar el colesterol.

- *Como alcalinizantes de la sangre y depurativas del organismo:* pueden ayudar en gran cantidad de problemas, de tipo intestinal, de articulaciones y en estados inflamatorios diversos, entre otros. Ayudan a eliminar líquidos y a regular los riñones y la circulación sanguínea.

- *Para defendernos de la absorción de metales pesados (altamente tóxicos y radiactivos):* gracias a la presencia de alginatos y yodo natural.

- *Para prevenir el estreñimiento:* principalmente, el alga *agar-agar*.

Como ocurre con todos los productos que causan reacciones reales en nuestro organismo, conviene mantener unas mínimas precauciones. Las personas hipertiroideas, las hipertensas y las que tienen problemas cardíacos han de tomarlas en muy pequeñas cantidades (por su contenido en yodo).

Es interesante saber también que una parte del yodo se evapora si las tostamos y que algunas de las que menos sodio y yodo tienen son la *nori* y la *agar-agar*.

¿Cómo las preparo?

Se suelen comercializar en forma desecada, por lo que, antes de utilizarlas, hay que ponerlas a remojo entre 10 minutos y media hora, dependiendo de la variedad (lo indica la etiqueta de instrucciones). Una vez rehidratadas, se pueden comer crudas en ensalada (muy adecuadas la *arame* o la *wakame*) o cocidas y resultan muy aptas para añadir a estofados, rehogados, tortillas y especialmente ricas en sopa. Es muy buena costumbre añadir una porción de algas *kombu*, *wakame* o *arame* (una tira de unos 10 centímetros) al agua de cocción del arroz integral o las legumbres, ya que ayudan a ablandar la fibra, con lo que facilitan su digestión y, además, aportan minerales al caldo. También se pueden utilizar como espesantes o gelatinas vegetales. En concreto la *agar-agar* (o *kanten*) y la *carragheen* (también llamada *musgo de Irlanda*).

UN TOQUE EXÓTICO

IZIKI

Las *iziki* tienen un sabor intenso, algo parecido al pescado azul. Se presenta en hilillos de color oscuro. Tras 25 minutos de remojo y otros tantos de cocción, se escurren y se guardan en la nevera. Entre otros usos, se pueden utilizar, por ejemplo, para hacer montaditos.

Montaditos de caviar vegetal

Ingredientes:

Iziki
Tostadas de pan integral.
Aguacate.
Cebolla
Aceite de oliva.

¡Deliciosos y originales! Sobre una tostada de pan integral pon una loncha fina de aguacate. Pocha un poco de cebolla en la sartén con aceite de oliva y, a continuación, extiende una capa (aproximadamente, una cucharadita) sobre el aguacate. Por último, coloca por encima unos hilillos de *iziki*.

WAKAME

Las *wakame* de sabor y textura suaves, son muy adecuadas para comenzar a introducir las algas en tus platos.

Salsa de wakame

Wakame
Zumo de naranja
Jengibre fresco
Tamari (salsa de soja fermentada)

Exquisita salsa para acompañar frituras y pescados. Al lado de estos últimos proporciona al plato un toque oriental. Remoja las *wakame* en zumo de naranja. Una vez blanditas, pícalas en trozos pequeños. Añade después jengibre fresco rallado y unas gotitas de tamari

Raquel Pons tiene consulta en Valencia. Para contactar con ella, escribir a raquel.pons@ono.com



Consultorio de AUTOAYUDA

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima?

Me siento mal conmigo misma. A consecuencia de un problema emocional engordé mucho hace cuatro años y aún no he conseguido adelgazar. Ni siquiera puedo comprarme la ropa que me gusta y eso me deprime. ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima? Ana Isabel Pons, 27 años.

Lo primero y más importante que puedes hacer es empezar a amarte tal y como eres ahora. No esperes a encontrar el trabajo perfecto, la pareja ideal o a adelgazar. Lo esencial es aprender a amarnos en el ahora, con nuestros altibajos, cambios e inseguridades. Las personas necesitamos nutrirnos con mensajes de amor, tratarnos bien, respetarnos y cuidarnos como cuidaríamos de un bebé: con delicadeza, paciencia y ternura.

¿Podré solucionar mis conflictos de pareja? Con el tiempo, mi relación de pareja se ha ido deteriorando y ahora no nos llevamos bien. Me gustaría solucionar los conflictos que tenemos, pero, a veces, pienso que no merece la pena esforzarse. Creo que sigo con él porque no me siento capaz de encontrar a otra persona que pueda interesarse por mí. Roxana Rosa Gil, 28 años.

Los demás reflejan lo que creemos de nosotros mismos. Si yo me quiero lo suficiente, elegiré a una persona que también me quiera y me respete. No podemos esperar a que otro nos dé lo que nosotros no nos damos. Cuando nos amamos, todo nos funciona en la vida. Tenemos trabajos placenteros, parejas amorosas, relaciones sanas. No nos conformamos con cualquier cosa. Apostamos por lo mejor que nos ofrece la vida porque sabemos que nos lo merecemos. Asumimos riesgos porque nos creemos capaces de superarlos y de afrontar cualquier situación que nos presente la vida.

No quiero volverme un creído. Me pregunto si las personas que se aman tanto a sí mismas no son, en realidad, unos creídos redomados. No me gustaría que esto me pasara a mí. Ignacio Ruyán, 21 años.



Gabriela Caballero
Nivel III de Reiki
Hay Teacher de la Fundación Sauce.
gabriela@fundacionsauce.org

Ser creído o arrogante no tiene nada que ver con la autoestima. La persona arrogante o creída actúa así porque, en realidad, tiene mucho miedo. Se escuda en esa fachada para protegerse. Sin embargo, una persona con autoestima no siente la necesidad de demostrar nada delante de los demás. No vive de cara al público. Se respeta a sí misma como respeta a los demás.

¿En qué se distingue una persona con autoestima? Me gustaría saber qué cambios puedo esperar en mi personalidad si aprendo a amarme más a mí misma. María Luisa Velázquez, 32 años.

Una persona con autoestima es alguien que le dice sí a la vida. Sabe aceptar retos y, aunque son capaces de reconocer sus miedos, estos no le paralizan en la obtención de sus metas y deseos. Apuesta por lo que quiere y se siente capaz de conseguirlo. Se respeta y respeta a los demás. Se cuida y cuida su entorno, ya sean personas, animales, nuestro planeta. Las personas con una autoestima elevada suelen estar siempre felices. Aceptan sus sentimientos y los expresan con facilidad. No intentan demostrar lo que no son. Se comportan con apertura, sencillez y espontaneidad.

Las personas con una autoestima elevada suelen estar siempre felices. Aceptan sus sentimientos y los expresan con facilidad. No intentan demostrar lo que no son. Se comportan con apertura, sencillez y espontaneidad.

CONSULTORIO de YOGA

"Dolor en las vértebras cervicales"

Tengo un problema en las cervicales y no sé si puedo practicar yoga. ¿Qué me aconsejas?

Victoria Eugenia Montes, 25 años.

Sí puedes practicar yoga, pero es importante que adviertas al profesor de tu problema para que te indique qué posturas puedes realizar y te ofrezca alternativas a las que no te convienen. Todas las posturas tienen variantes que se utilizan cuando la principal no puede ser realizada o, simplemente, para cambiar un poco y que la práctica resulte más amena. El profesor es quien mejor puede indicarte qué variante es la mejor para ti. De todas formas, conviene que consultes el problema con tu médico. Un profesor de yoga puede saber mucho de yoga, pero no es especialista en traumatología.

"Demasiado ordenador para mi espalda"

Trabajo todo el día en el ordenador y me duele bastante la espalda. ¿Hay alguna postura que me pueda ayudar?
Luisa García, 38 años.

En tu caso, todas las posturas de torsión de la columna hacia atrás resultan adecuadas. Por ejemplo, *la cobra* o *bhujangasana*. Para realizarla hay que tumbarse boca abajo. Con las manos, aproximadamente, a la altura de los hombros, eleva cabeza y tronco dejando abdomen, cintura y piernas en contacto con el suelo. Esta postura, además, ayuda a la limpieza y purificación de toxinas. Otra asana que puede venirte bien es el *arco* o *dhanurasana*. También tumbándote boca abajo, coloca las piernas separadas (manteniéndolas, mas o menos, en distancia paralela a la cadera). Luego dobla las piernas, acercando los talones a los glúteos y cógete los pies con las manos. Con una inspiración elevas los muslos y el tronco, formando un arco con el cuerpo y dejas el abdomen en el suelo. Además de estirar profundamente la espalda también afina la cintura y ejerce un estupendo masaje sobre los músculos abdominales.

"¿Me estresaré aún más?"

Mi trabajo es muy estresante y mi médico me ha aconsejado que practique yoga, pero la verdad es que tengo muy poco tiempo libre. A lo mejor me estreso todavía más por añadir una actividad extra a mi agenda. Estoy hecho un lío.

Gustavo Ruíz, 38 años.

Por supuesto, eres tú quien debe tomar la decisión, pero el yoga es una práctica excelente para combatir el estrés y aprender a disfrutar de la vida de una forma mucho más relajada. Nos invita a *cambiar el chip* en lo que respecta a nuestras prioridades y nos ayuda a reconocer cuáles son las cosas que realmente nos benefician. Cuando empecé a practicar yoga me pasaba lo mismo que a ti. Pensaba que una actividad más era lo último que me faltaba para terminar de hacer estallar la agenda. Pero sucedió todo lo contrario. Cuando fui capaz de soltarme, dejarme ir y relajarme, muchas de las actividades superfluas que entonces realizaba dejaron de ser importantes para mí. Y hasta me sobró algún hueco que ahora dedico a *perder* el tiempo con inmenso placer.

Me parece que esto no es para mí

Llevo unos pocos meses practicando yoga y estoy contento porque me siento mucho más relajado y tranquilo. Sin embargo, me resulta muy frustrante observar al profesor. ¡Cómo se dobla el tío! ¡Si yo ni siquiera me alcanzo los tobillos!. No sé si algún día llegaré a hacer bien las posturas. Creo que esto no es lo mío.

Emilio Sánchez, 21 años.

Tranquilo, en yoga no importa hasta dónde alcances con las posturas. Mientras realices tus ejercicios hasta tu límite razonable estarás aprovechando todos sus beneficios. Las posturas no se consideran *mejor* o *peor* hechas porque nos estiremos más o menos. Cada uno llega hasta donde puede, en función del tiempo que lleva practicando, de su constitución física,



Luz Alfonso
Nivel II de Reiki
Profesora de yoga.
luz_consultasyoga@hotmail.com

etc. Lo que sí está claro es que, cuanto más practiques, mayor será tu avance. La constancia constituye el secreto del éxito. Un poco de práctica vale mucho más que mucha teoría.



Conectando con el Yo interior

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

PRACTICAR

Por Loida Burgos

Es una técnica sencilla y muy antigua que facilita el contacto con nuestro interior, nos armoniza y nos relaja.

La meditación nos permite estadios de paz, tranquilidad y equilibrio, facilitando que estemos más preparados para afrontar nuestra vida diaria.

Desde el punto de vista científico, está demostrado que la meditación afecta benéficamente a nuestras ondas cerebrales, ya que proporciona armonía y sincronización al cerebro. Es sabido también que, a mayor actividad física, y a mayor tensión y angustia, más oxígeno consume nuestro organismo. En cambio, durante la meditación, se ha comprobado un importante descenso del consumo de oxígeno; mayor, incluso, que en las fases más profundas de sueño.

Cuando meditamos de forma habitual notamos que nuestra mente se torna más lúcida y espaciosa; más tranquila. Conseguimos eliminar el estrés, la ansiedad y estar más presentes en nuestro *aquí y ahora*. Logramos una mayor consciencia de lo que nos rodea.

Más fácil de lo que parece

Para hacer meditación no se requiere ninguna preparación previa; no es necesario tener práctica, pues tan sólo consiste en dejarnos llevar y experimentar lo que produce en nosotros.

Personalmente, la meditación forma parte de mi vida cotidiana. Es el momento del día o de la semana que dedico en exclusiva a mí misma. Mi experiencia en este campo es cada vez más especial: procuro entrar en contacto con mi interior, dejo que las imágenes, las sensaciones, aparezcan sin más, sin preguntarme el porqué.

Meditar con constancia aporta

mucha serenidad interior. Esto traspasa los límites de nuestro cuerpo físico y transmitimos paz a los que nos rodean.

Una puerta a la introspección

También puede ayudarnos a resolver algunos conflictos internos, aumenta nuestra autoestima y contribuye a que encontremos la fuerza interior que necesitamos.

Recuerdo con mucho cariño una *meditación guiada* (son las que se hacen en grupo, siguiendo las pautas de una persona que orienta la visualización) que realicé sobre el tema "trabajar el miedo". Me permitió entender muchas posturas que adopto ante la vida. Me facilitó la capacidad de transformar ese miedo en otra cosa y darme cuenta de que el miedo escondía detrás mi propia inseguridad. Cuando tienes claro que no es real deja de afectarte y empiezas a descubrir una nueva manera de afrontar la existencia.

La meditación constituye, en definitiva, un camino hacia una vida de paz y sin estrés.



¿Qué sabes del ESTRÉS?

TEST

Es una respuesta natural del organismo, pero cuando nos sobrepasa, puede anular nuestra capacidad de disfrutar de la vida.

Es un estigma del que no se libra ni el santo Job: lo padecen los ejecutivos más agresivos, el barbero de la esquina y hasta el niño que suspende en el colegio. El estrés no entiende de clases sociales ni respeta la edad de nadie y, según las estadísticas, alrededor de un ochenta por ciento de los trastornos que atienden los médicos de cabecera en sus consultas tienen su origen en este frecuentísimo mal. Como estar informado siempre ayuda en la vida, en *Encuétrate* hemos pensado echarte un cable. Revisa tus conocimientos con nuestro test y a lo mejor encuentras alguna pista que te venga bien en relación al que ya se considera uno de los mayores flagelos de nuestra época.

1. Un estrés moderado, experimentado durante un periodo breve de tiempo (por ejemplo, el del actor en el escenario) resulta...

- a- En parte, beneficioso, ya que nos ayuda a alcanzar una mayor concentración cuando tenemos que resolver una situación difícil.
- b- Tan perjudicial como el estrés intenso.
- c- Imposible.
El estrés *moderado* no existe.

2. En este mundo tan competitivo, el estrés afecta más...

- a- A los hombres.
- b- A las mujeres.
- c- A los dos sexos por igual.

3. Sentirse enamorado...

- a- Suele causar un intenso estrés al ser humano.
- b- Disminuye los síntomas de estrés y mejora el rendimiento del sistema inmunológico.
- c- Es peligrosísimo para el corazón.

4. Practicar la meditación...

- a- Sirve para olvidar las preocupaciones durante un ratillo.
- b- Es una actividad de probados efectos relajantes que, si se practica de forma habitual, contribuye a rebajar los niveles de estrés de forma estable.
- c- Te estresa aún más porque es un rollo patatero.

5. Organizar la propia existencia en función de un propósito divino...

- a- Puede ayudar a reducir nuestros niveles de estrés de forma radical.
- b- Aumenta el estrés.
- c- Es lo más cursi que he oído en mi vida.

6. Ser objeto de críticas o mostrarse uno mismo crítico con sus propios fracasos es causa de estrés...

- a- Para todo el mundo.
- b- Para algunas personas, más sensibles de lo normal.
- c- Para nadie. Cada palo aguanta su vela.

7. Un estrés intenso y prolongado puede causar...

- a- Trastornos psicósomáticos.
- b- Adicciones.
- c- Pesadillas y depresión.

8. Cuanto más nos preocupamos, más nos estresamos. Sin embargo, las preocupaciones se pueden evitar porque...

- a- Son sólo una ilusión; las creamos nosotros mismos. El hecho de preocuparnos no cambia el futuro. Planificarlo, sí.
- b- Pero, ¿cómo no nos vamos a preocupar, con lo mal que está la vida?
- c- A mí me da morbo preocuparme, no pienso dejar de hacerlo.

Soluciones

1. a-3 / b-0 / c-0
2. a-0 / b-0 / c-3
3. a-0 / b-3 / c-0
4. a-0 / b-3 / c-0
5. a-3 / b-0 / c-0
6. a-3 / b-0 / c-0
7. las tres son ciertas:
a-3 / b-3 / c-3
8. a-3 / b-0 / c-0

Interpretación del resultado

Menos de 3 puntos

A ver qué hacemos contigo. No has acertado ni la pregunta siete, que con responder algo ya valía. Para tu información, **E-S-T-R-E-S** no son las siglas de una asociación rara, como piensas. El estrés constituye uno de los males más extendidos de nuestro tiempo, pero, con buena voluntad, podemos aprender a superarlo. Toma nota del asunto, que la cuesta de enero está aquí al lado y tener el bolsillo pelado estresa una barbaridad.

Entre 3 y 18 puntos

En la media. Estás informado de la importancia del estrés y su repercusión en nuestra vida, pero todavía te faltan un par de talleres de SKHM para aprender a controlarlo. Tranquilo, no te agobies. Por si te sirve de consuelo, los demás estamos tan estresados que tú. Después de las navidades apúntate a unas clases de yoga para relajarte un poco y superar la ansiedad que te han provocado las reuniones familiares.

Entre 18 y 30 puntos

Felicidades, estás puestísimo en el tema, aunque te aconsejamos que revises tu *look* porque, probablemente, tendrás pinta de lama. Si has conseguido 30 puntos es que en la pregunta siete has dado por buenas las tres respuestas. En este caso, olvídate del mundo exterior y se feliz a tu modo. Te auguramos un futuro prometedor si te consagras como eremita en un monte perdido, amen.

HORÓSCOPO DE LA LUZ

enero 2006 Por Siol

Como las casualidades no existen y nuestro horóscopo te lo has encontrado por sorpresa, te recomendamos que le eches un vistazo a lo que intuimos en tu vida para las próximas fechas.



ARIES

Del 21 de marzo al 20 de abril

No parece que las cosas vayan a cambiar mucho con el nuevo año. Hay que ir con calma, que las prisas no son buenas. Para finales de mes, todo empezará a normalizarse o, tal vez, seas tú quien empieces a verlo todo de otra manera. Realizarás algún viaje, probablemente al extranjero, pero antes aprende un poco de inglés, que ya va siendo hora. Tu pareja, si la tienes, o tus socios pasan por un periodo positivo. Bueno, al menos alguien lo lleva bien ¿no? **Pensamiento del mes: Nada vale lo que nada cuesta.**



TAURO

Del 21 de abril al 21 de mayo

Empiezas el año con mucho trabajo y poco tiempo para ti (qué novedad). Podrás desarrollar tu creatividad y demostrar lo que vales, pero tendrás que moverte un poco, que el trabajo no se hace solo. Este año está marcado por grandes cambios y no me refiero sólo al peinado. Permanece atento a lo que ocurre a tu alrededor; podrías recibir alguna pista acerca de tu destino. En el amor, seguirás en la misma línea que llevabas, es decir, sigues sin ligar nada. **Pensamiento del mes: Cada loco con su tema.**



GEMINIS

Del 22 de mayo al 21 de junio

Estás un poco bajo de ánimo, pero procura buscar una lectura positiva a lo que te ocurre, que siempre la hay. Estás en plena renovación y necesitas acostumbrarte a ello. Debes tener paciencia, precaución y discreción. ¿En qué? Eso deberías saberlo tú, pillín. Aún así, el éxito está asegurado, salvo que el metepatas de turno se te ponga por delante, pero seguro que lograrás esquivarlo. Tendrás muchas reuniones sociales y de trabajo. Aprovecha, ¡las oportunidades no se detienen! **Pensamiento del mes: Ver, oír y callar.**



CÁNCER

Del 22 de junio al 23 de julio

El año empieza muy bien, pero no te descuides, que la cáscara de plátano siempre aparece cuando menos lo esperas. Tal vez sepas de alguna noticia desagradable, así que, por si acaso, no leas los periódicos. Después de todo, mañana será otro día ¿no? Podrías intentar alguna mejora en el trabajo, o ¿piensas quedarte toda la vida como estás? ¡Animo!, verás como obtienes buenos resultados. Después tendrás que cumplir, claro, pero eso ya lo sabías. **Pensamiento del mes: En la viña del Señor, hay de todo, menos uvas**



LEO

Del 24 de julio al 23 de agosto

Vaya año que acabas de dejar atrás ¿eh? ¿No pretenderás tener la misma suerte no? Bueno, venga. Este mes parece que continúa la racha, pero no te acostumbres, que luego vienen las sorpresas. Continúa tu camino de forma pausada y piensa en todo lo que ya has recogido. ¡Deja algo para los demás!. Ten cuidado con tu garganta, el frío podría afectarte (como a todos, no te creas que eres el único). Y por último, si vas a viajar, acuérdate de revisar bien tu maleta; el cepillo de dientes es fundamental en los viajes. **Pensamiento del mes: No es más rico el que más tiene.**



VI RGO

Del 24 de agosto al 23 de septiembre

Te encuentras muy alterado por los recientes cambios de tu vida. Pero ya te lo esperabas ¿no? Tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe. El año no ha empezado todo lo bien que hubieras deseado, sin embargo, en el amor estás que te sales. Esa sonrisa que te asoma a la cara es como un espejo; disfrútalo y aprovecha el momento. Estas cosas no pasan muchas veces en la vida. Y recuerda que el amor es como una planta. Si no la riegas se pone pocha. ¡Que no se te olvide! **Pensamiento del mes: A otro perro con ese hueso**



LI BRA

Del 24 de septiembre al 23 de octubre

Hay un proverbio oriental que dice: *mal acabará quien pretenda adentrarse en el futuro ignorando lo que sucedió en el pasado, porque entonces no vivirá el presente.* Y esto ¿qué quiere decir? Pues muy sencillo. ¡Arregla tus asuntos de una vez! Pon un poco de orden en tu vida y, luego, sigue adelante. No vale esconder lo viejo debajo de la cama, que después acaba por salir y lo hará lleno de polvo. Es hora de empezar a caminar sin peso. ¿Has pensado en hacer dieta? **Pensamiento del mes: ¿Dónde te has dejado la balanza?**



ESCORPIO

Del 24 de octubre al 22 de noviembre

Has empezado el año con demasiada energía y olvidándote de cosas que no deberías (y no me refiero al coche en el aparcamiento). Estarás demasiado obsesionado con el trabajo y pasarás por alto cosas importantes que defraudarán a una persona muy cercana. ¡Cómprate una agenda, por favor! Esas cosas no se pueden olvidar. Mantén tus sentidos activados, es decir, camina con los ojos abiertos porque podrías pegarte contra una farola. **Pensamiento del mes: Sabio es aquel que piensa antes de actuar.**



SAGITARIO

Del 23 de noviembre al 21 de diciembre

Los arqueros están dispuestos a apuntar muy alto y suelen mostrar ante las adversidades una sonrisa y un espíritu lleno de confianza. ¿Y tú?, ¿vas a ser menos? Que no se diga. Tienes muchas posibilidades de lograr lo que te propongas; sólo debes mostrarte tal como eres (no te preocupes, siempre encontrarás a alguien más feo que tú). Demuestra confianza y sigue caminando. Y si te miran, da igual. Lo importante es que te sientas bien contigo mismo. **Pensamiento del mes: La gente se arregla todos los días el pelo ¿no? ¿Por qué no el corazón?**



CAPRI CORNIO

Del 22 de diciembre al 20 de enero

Las cosas no te van a salir bien en este extraño inicio de año. Tendrás que practicar más si quieres ganar al Trivial. No te desilusiones y sigue luchando por lo que tanto anhelas. Cuanto más se lucha, más se aprende y mayor es la recompensa; sobre todo, si te libras de fregar los platos. Vas a contar con el apoyo de toda tu familia que, sin que te des cuenta, te dejarán hacer trampas. Pero acuérdate de disimular cuando se te caiga un quesito en tu ficha. **Pensamiento del mes: Nadie da nada a cambio de nada.**



ACUARIO

Del 21 de enero al 19 de febrero

Tenemos la pecera revuelta, pero toda la suerte que te ha faltado empezará a mostrarse. Tendrás el reconocimiento que mereces. Por fin, de entre todos los peces, saldrá tu nombre elegido. ¿Y ahora? ¿Qué piensas hacer? Salir del montón y tener burbuja propia es una gran responsabilidad. Ten cuidado con ilusionarte demasiado. Nunca se sabe cuando puede bajar la marea. ¡Cómprate un flotador! **Pensamiento del mes: El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí porqué se nos escapa el presente**



PISCIS

Del 20 de febrero al 20 de marzo

Las cosas no te podían ir mejor en este inicio de año. Tendrás un golpe de suerte, es decir, no te harás mucho daño contra el muro que no viste. Intenta olvidar esos problemas que siempre te vienen a la mente y te obsesionan la mayor parte del tiempo. Si no tienen solución, ¿qué más da? Sigue adelante y procura, para la próxima vez, llevar la rueda de repuesto en condiciones. Eso o tendrás que llevar zapatillas de repuesto para recorrer tantos kilómetros andando. **Pensamiento del mes: Si dudas de mucho, pensarán en mucho.**



C/ Sandoval, 8, Bajo Centro 28010, Madrid, España. • Tel. 91 591 99 95
Derechos de autor: Todos los gráficos, contenidos y estilos de diseño
en esta publicación son propiedad intelectual de la Fundación Sauce,
excepto cuando se especifica lo contrario. © Fundación Sauce, 2005