

Abracadabra

radio
Magazine

2016

un año de transformación total

NO. 26 // ENERO 2016 // REVISTA MENSUAL

INDICE

Dirección Responsable de Edición y Arte
Patricia Tanus

Colaboración:
Flor Tanuz
MaryAndy
Manuel Spinosa
Mara Pacheco
Angélica Palacio García
Marisol Prado

ABRACADABRA RADIO MAGAZINE.
Año 3 No. 26
Revista Digital Mensual.

Mail: patricia@abracadabraradio.mx

Reserva de Derecho
Queda estrictamente prohibida
la reproducción total
o parcial de los contenidos
e imágenes de la publicación sin previa
autorización de los Editores y Colaboradores
de la Revista Abracadabra Radio Magazine.

Esta revista solo expresa la opinión de
los autores de los artículos. Nosotros no somos
responsables ni asumimos las opiniones
expuestas en los artículos.

4 Nota Editorial

5 Resoluciones

8 Año nuevo... Calidad de vida

12 2016... infinitas posibilidades a la
vista

15 Atento a tu realidad

18 Cocinando el 2016

20 Iniciando nuevos ciclos

habl
Arte *

Lunes 8:00 PM con Karla Cerezo



TRIUTOPIA

EL LUGAR IDEAL PARA TUS SENTIDOS

con Thalía, Paola y Edgar

DOMINGO 6:00 PM



*Por un
Momento*

MARTES 9:00 PM
con Patricia Tanus



ESCUCHA NUESTRA PROGRAMACIÓN

NOTA Editorial

2016 Un Año de Balance y Cierres. Azrael Arcángel.

La vibración del 2016 se da por el número 9 que lleva la energía de la transformación y es por ello que el Arcángel Azrael regirá el flujo de cambio en este año. Lo viejo es desechado y se prepara el terreno para recibir nuevamente el año del número 1 que será en el 2017. Dando comienzo a un nuevo ciclo de 9 años. Viviremos metafóricamente la resurrección, siendo esta un símbolo claro de trascendencia.

Este año hay que hacer una limpieza profunda en cada aspecto de nuestra vida. Un tiempo que nos invita a dar vuelta la página del pasado; vaciar la mochila donde se acumularon cosas que antes eran de utilidad, pero que ahora ya no sirven o ya caducaron literalmente. Considerando por supuesto todas las cosas que no nos permiten seguir avanzando, que ocupan espacio e impiden nuestra evolución.

Azrael Arcángel junto con Gabriel Y Metatrón Arcángeles nos inspirarán a que todo aquello que este inconcluso en nuestra vida, tengan un desenlace o cierre. En definitiva es la última llamada para soltar y dejar ir.

[LEER EL MENSAJE COMPLETO DANDO CLIC AQUÍ](#)

○ VISITA www.eljardindelosangeles.mex.tl

Yo Soy Patricia Tanus :: Ausra ::
La luz sea contigo

Resolutions/Goals

①

RESOLUCIONES

POR: MARYANDY

Un año más que termina y una grandiosa oportunidad de agradecer a la luz, a Dios, al Universo, por todo lo maravilloso que nos ha dado desde lo material hasta lo más valioso para mí que son las experiencias de vida, ya que ellas nos llevan a ser cada día una mejor persona, de acuerdo a las enseñanzas de la Kabbalah cada uno de nosotros siempre estamos evolucionando por lo que cada minuto nos hacemos mejores, lo creamos o no, solo piensa un momento quizá te des cuenta que algunas experiencias de vida se repiten y parecería que vuelves a actuar de la misma forma pero la realidad es que no, cada experiencia te lleva a vivir la que sigue de diferente manera.

Así que el solo hecho de tener la oportunidad de estar viviendo cada minuto, es motivo de agradecer día a día, pero existen fechas donde el deseo de agradecer se hace evidente y el fin e inicio de un nuevo año es una de esas fechas; Pero también una oportunidad para replantearnos nuevas metas, propósitos objetivos y es ahí donde te compartiré como de manera personal hare para lograr manifestar mis nuevos propósitos de año nuevo siguiendo las enseñanzas Kabbalistas.

Hare mi lista de propósitos en mi caso todos están enfocados por aumentar, mi Deseo de ser la versión perfecta de mí, recibir la luz que necesito para ser mejor persona, vivir los desafíos con emoción y superar mi necesidad de satisfacción inmediata, Deseo embarcarme en el viaje en el que podré recibir, más tranquila y rápidamente la verdadera plenitud que mi alma desea.

Así que el primer paso es sentir el Deseo, para ello hare una meditación donde visiono y me lleve crear y conectar con la mejor versión de mí, (como mamá, hermana, hija, pareja, trabajadora, estudiante de Kabbalah compartiendo mi luz etc.) los kabbalistas, enseñan que al igual que la semilla de una manzana contiene la totalidad del árbol desde la raíz inicial hasta al final del fruto, la semilla de la Creación contiene toda la evolución espiritual de la humanidad y los pensamientos son una semilla, lo que sea que no esté contenido en la semilla no se puede manifestar, así que en la meditación detallaré hasta el mínimo aspecto, ejemplo este año deseo estar más saludable y delgada, así que en la meditación me visualizaré con lujo de detalle, en qué lugar, que olor, que temperatura hay, que clase de alimentación llevo, que obstáculos tengo y como los supero etc., así lo hare con cada uno de mis propósitos.

Después de la meditación en un libreta voy hacer una **resolución**, que es una frase que detona el empuje interno, el deseo por transformarme, además esta resolución me ayudara a ir monitoreando, si estoy trabajando en mí deseo o es solo un anhelo o un antojo.

De acuerdo a las enseñanzas de mis maestros kabbalistas para hacer la resolución debo plantearme

- **Que debo dejar ir**; si es algo físico, atributos negativos, una adicción, una emoción etc. para que así suceda lo que deseo realmente.

- **Que debo adquirir**; cosas que debo traer a mi vida para lograr mi deseo, ejemplo más conocimiento sobre la alimentación, hábitos, más paciencia, tolerancia etc.
- **Que obstáculos se me presentaran**; si voy a tener reuniones de trabajo, fiestas familiares que comeré en estos eventos es decir debo ir preparándome para esos desafíos.
- **A quien beneficiara este cambio**; a mis hijas, hermanos, mamá, vecinos, compañeros de trabajo etc. ya que cuando involucramos a más personas a los cuales beneficiara se recibe la asistencia del universo; importante realmente debe ser genuino este paso.

Después de reflexionar en todo lo anterior te comparto mi primera **Resolución** para cumplir mi **propósito de peso ideal**

*"La persona con sobrepeso que era antes ya no me inspira, me inspira la versión de persona delgada que puedo ser, para ello tengo que **dejar ir**, los ayunos prolongados, el comer azucares y grasas y empezar a **adquirir** habito de hacer ejercicio, consumir alimentos alcalinos y nutritivos, sé que va a venir el **obstáculo** de querer comer alimentos que perjudican y reuniones sociales donde la comida será mi desafío, pero hare restricción de ellos para optar solo por los alimentos nutritivos, vendrá la flojera de no hacer ejercicio y será justo en momento donde más hare ejercicio, pero saber que el que comience a bajar de peso y nutrirme **va a beneficiar** a la gente de mi entorno y seré un canal de inspiración para que también tomen la decisión de tener un peso ideal nutriéndose, me da la fuerza este año para manifestar mi peso ideal y perfecto en excelente salud."*

Esta resolución también la pondré donde la pueda ver constantemente. Y por último hare una planificación de acciones diarias, semanales, quincenales, mensuales, etc. que permitan ir cumpliendo la resolución para cumplir mi propósito, continuamente hare revisiones y escribiré las caídas, los porrazos, los avances, respecto a mi resolución.

Sea cual sea el método que realices para hacer tu lista de propósitos de año nuevo, deseo que lleguen a tu vida las herramientas, la fuerza de voluntad y se cumplan.

Escríbeme y cuéntame cómo vas con tus propósitos.

Te agradezco infinitamente con todo mí ser, el que nos leas, recibe un mega abrazo lleno de luz y que este año esté lleno de Bendiciones, ¡TODO LO MEJOR!

MaryAndy

Angeloterapeuta Certificada
Columnista de Abracadabra Radio Magazine
maryandys@hotmail.com

añó nuevo

calidad de vida

POR: FLOR TANUZ

2015
2016

Cada que inicia un nuevo año o un nuevo ciclo, planteamos nuevos deseos o anhelos que queremos alcanzar, desde tener un mejor empleo, tener un bebe, lograr un aumento, tener un auto nuevo, mejorar la casa, un nuevo negocio y en fin un sin número de peticiones para lograr una mejor calidad de vida.

Un año nuevo, siempre causa expectativas y esperanzas, por eso es conveniente primero hacer una introspección sobre nuestra calidad de vida interior, física y emocional o espiritual, y reflexionar cómo esta nuestro interior, sanarlo y equilibrarlo, ya que una vez que estamos en armonía con nosotros mismos y con todo lo que nos rodea, la abundancia y prosperidad fluye en forma automática, con sólo desearlo o pedirlo a nuestros amados Ángeles o a Dios o a la Energía Suprema, y verás cómo se cumple lo que deseamos y más.

Medita acompañado de una agradable esencia, música relajada y una libreta de notas, para que puedas hacer una lista de todo aquello que consideras sanar, transformar o liberar. Luego llévalo a la práctica a través de un plan semana que te facilite alcanzar tus propósitos de equilibrio interior.

Otro tip es asistir a algún tipo de terapia alternativa, ya sea terapia de psicoanálisis, ángeles, reiki, cromoterapia entre otras. Procura asistir con especialistas capacitados y certificados. Esto garantizará el éxito de tu objetivo: SANAR, y mejorar tu calidad de vida.

Te invito a renovarte, a limpiar tu casa interna, a lograr una mejor calidad de vida espiritual y mental, para que este nuevo año logres todos tus anhelos. Feliz 2016

Flor Tanuz

Shihan Gendai Reiki Ho, Master en Reiki
Directora de la Casa de la Energía Universal
Colaboradora de Abracadabra Radio Magazine
casaenergiauniversal@outlook.com



Angeles
compartite

con Angeles Manzanares **Miércoles**
11:00 AM

NUTRICION
Para el Alma

Miércoles 7:00 PM con Marisol Prado



Abracadabra
radio

con Patricia Tanus **Jueves 11:00 AM**

ESCUCHA NUESTRA PROGRAMACIÓN



una opción para cada necesidad
alcanza tus metas



Citas al 044.55.5431.9673 o
flor@idcomservicios.com.mx
www.casaenergiauniversal.mex.tl

Diseño + Publicidad
Tel: 5768 5288
f /solucionesenpublicidadmx
síguenos!!!

Soluciones Creativas en Diseño y Publicidad
Av. De las Torres No. 115-B Col. Arboledas del Sur, Del. Tlalpan, México, D. F. C. P. 14376
web: www.solucionesenpublicidad.mx

2016

INFINITAS POSIBILIDADES A LA VISTA

POR: ANGELICA PALACIOS GARCIA



Tienes ante ti un nuevo año, un nuevo comienzo, la oportunidad de **RENOVACIÓN** por delante y un sinfín de maravillosas experiencias por vivir, descubrir y aceptar.

Abre los manos, respira profundo, mira hacia el cielo y **AGRADECE** por todo lo que podrás soñar, crear, vivir, sentir, disfrutar, compartir y recibir en este nuevo año.

Haz una lista de los deseos e intenciones de tu corazón y permite que el universo co-cree junto contigo a partir de hoy; la claridad comienza desde este instante y los pasos que darás cada día serán llenos de confianza, certeza y fe. Todo es posible si tú así lo crees y dispones tu energía para lograrlo.

Utiliza la imaginación primero en tus pensamientos, luego en la escritura y al final recortando de revistas o imprimiendo imágenes que re-afirmen tus deseos; realiza un collage con frases, imágenes y toda la buena vibra de tu ser para hacer abrir las llaves de la abundancia desde ti hasta el infinito y verte viviendo el AÑO 2016, como el mejor año de tu vida; depende de ti agregar a este año inspiración, magia, ternura, dedicación, sueños, profundidad y concreción, sonrisas, e instantes positivos.

También te sugiero llamar a tus ángeles este día, encender una velita blanca y contarles desde el centro de tu corazón aquello que eliges vivir, respira profundo y pide señales claras y mensajes llenos de amor y alegría y autoriza esos ángeles para que puedan traer a ti las personas, las oportunidades, los lugares y las bendiciones que el cielo tiene disponibles justo ahora; dedica este año a recibir lo mejor de lo mejor y reconoce que cada vez más te abres a recibir, merecer y confiar.

Si percibes tus sueños muy alejados de la aparente "**realidad**" que estás viviendo, **CONFIA**, y utiliza todo tu potencial creativo, soñador, apasionado que reside al interior de tu corazón; **SI EXISTES, existen esos deseos también**; se requiere de tu brillante energía soñadora para que el impulso sea enviado y regrese a ti.

Los ángeles me han enseñado que entre hacer y no hacer; elige HACER; los actos nos llenan de alegría, compromiso y fe; cuando te permites una acción te nutres de adquirir nuevos aprendizajes y experiencias, si postergas y no lo haces, viene la frustración y te estarías negando ese privilegio de **CREAR Y MANIFESTAR TU VIDA al 100%**; por ese este día será recibe la inspiración e iluminación para **Actuar y Crear** este año con todo tu sello de amor.

Bendiciones Angelicales

Angélica Palacio García

Angeloterapeuta Certificada
Columnista de Abracadabra Radio Magazine
Angelik326@hotmail.com



Free Smoothie

Miércoles 8:00 PM
con Patricia Tanus y Haydee Ibarra



La Magia de tu Estación

Miércoles 9:00 PM
con Joss y Vikingo Tyrson



Abracadabra

radio

Magicamente tu

ESCUCHA NUESTRA PROGRAMACIÓN



Atento a tu realidad

POR: MANUEL SPINOSA

Comenzamos un año más de vida, y en él, ya estamos depositando una serie de metas, proyecciones, deseos y de propósitos que ya traemos en mente para cumplir y llevar de la mano en el transcurso de este nuevo ¡2016!

Yo quiero ayudarte con un propósito principal... ¡Eleva tu nivel de conciencia día a día! Tener conciencia es, estar atento a la realidad que nos rodea, es más que solo percibir para saber actuar en nuestro entorno, la consciencia es un elemento básico de supervivencia, nos es indispensable para actuar inteligentemente sobre lo que percibimos, lo que sentimos y vivimos, pues con ella nos damos cuenta que es lo que nos sucede y cómo reaccionamos ante cada una de las situaciones que se nos presentan.

Vivimos en un mundo de rutinas que nosotros mismos nos establecemos por responder y seguir reglas sociales que nos han sido impuestas para sobrevivir, pero esto nos somete a un estrés constante ya que cuando las cosas no van sucediendo tal y como las planteamos, nosotros mismo nos encapsulamos en un proceso de desvalorización, desmotivación, culpa injustificada, y una serie de acciones de autodestrucción, moral, espiritual y hasta profesional, ya que en procesos de aprendizaje siempre estamos distraídos y somos nuestros peores jueces, en vez de dar un vistazo a todo lo bueno que somos capaces de hacer, lograr y transformar en nuestra vida, sí aprendemos a estar conscientes y afrontar nuestras adversidades, nuestra autoestima se elevará, al darse cuenta todo lo que eres capaz de dar y hacer para afrontar tus adversidades y que para hacer frente a las mismas jamás has estado solo y nunca lo estarás, pues Dios y los ángeles siempre están a tu lado y así mismo la gente que te rodea, te ama, te espera y confía en ti y este apoyo es lo más valioso que podemos disfrutar y valorar de la vida.

Tener conciencia es, darse cuenta totalmente de lo que está sucediendo en tu entorno y dentro de ti, darte cuenta de todo lo que te rodea, de cada situación que se te presenta, estar atento a que si un proyecto en tu vida cambia de rumbo es por algo, es por qué algo mejor está planeado para ti y en el momento en que lo aceptas de esta manera, ésta se tornara entonces en una nueva oportunidad, con el mismo propósito pero una recompensa más grande, y esto sucederá al entender y aceptar que todo pasa por algo.

Solo en ti está la decisión de vivir tu presente aquí y ahora, lo que no hagas por ti nadie lo hará ni lo vivirá, observa que paisaje te rodea, los colores, olores, personas, situaciones a tu alrededor, que tienes que aprender de cada una de ellas, disfruta cada sonrisa, cada abrazo, saludo, cumplido o atención de los que te rodean, recuerda siempre perdonar tu pasado, confiar en tu futuro y siempre vivir tu presente al máximo.

Pero también es importante que siempre recuerdes ser humilde al ubicarte en tu realidad, no te subestimes, hay que cuidar el valorarse en la justa medida para no caer en alimentar al ego, por qué este siempre estará esperando una oportunidad para distraerte de tu realidad.

Pues al estar consientes también somos capaces aceptar todas nuestras cualidades, nuestra capacidad de afrontamiento, nuestra inteligencia y mejor aún de vivir cada momento sin estar distraídos del presente.

Procura no encapsular tus sueños basados en lo material, pues los bienes siempre son necesarios pero no indispensables.

Indispensable es la salud, el amor, la presencia de tus seres amados, de tus hijos, pareja, padres, hermanos, tíos, primos, amigos, etc. Esto es la esencia de la vida, los momentos que nos alimentan el alma lo que nos hace ser fuertes y saber que somos capaces de dar por quienes amamos, por qué de la misma manera seremos correspondidos.

Feliz 2016!!!

Manuel Spinosa

Especialista en Diksha y Metafísica
spinosa.manuel@gmail.com

Cocinando el

2016

POR: MARA PACHECO



12 de la noche... ya es 1ro. de enero de 2016 y la verdad es que casi te ahogas con las 12 uvas y ya ni siquiera recuerdas que pediste, decretaste o pensaste, no te preocupes, tienes todo el mes y adivina el resto del año para cumplir tus deseos y propósitos, si leíste bien todo un año para cumplir todos y cada uno de ellos, solo tienes que aprender a Cocinar... así es a cocinar tus sueños

Hay un libro e incluso hay un taller maravilloso que se llama Haciendo el Pedido a la Cocina Cósmica (Patricia J. Crane) y te comparto 8 pasos por los que puedes iniciar a Cocinar tus sueños:

1. Decide primero que es lo que quieres
2. Las ordenes a la cocina cósmica son personales, positivas y en presente
3. Incluye palabras que se sientan positivas y que provoquen sentimientos energéticos
4. Confía en el tiempo de preparación, deja ir TU tiempo de espera
5. Deja que el chef cósmico decida como recibirás la orden
6. Permite que tu sabiduría interior te guie en el equilibrio entre permitir que suceda y hacer que suceda
7. Siente que tú mereces tener una vida maravillosa
8. Siente gratitud hacia el universo y al chef de la cocina cósmica por darte tu orden de la forma más milagrosa.

¡Listo! Ahora abre los brazos y recibe todos tus sueños cumplidos y recuerda que cuando vas a un restaurante, nunca te metes a la cocina a ver cómo está preparando el chef y el platillo o ¿sí?

Confía y deja que la Magia suceda!!!

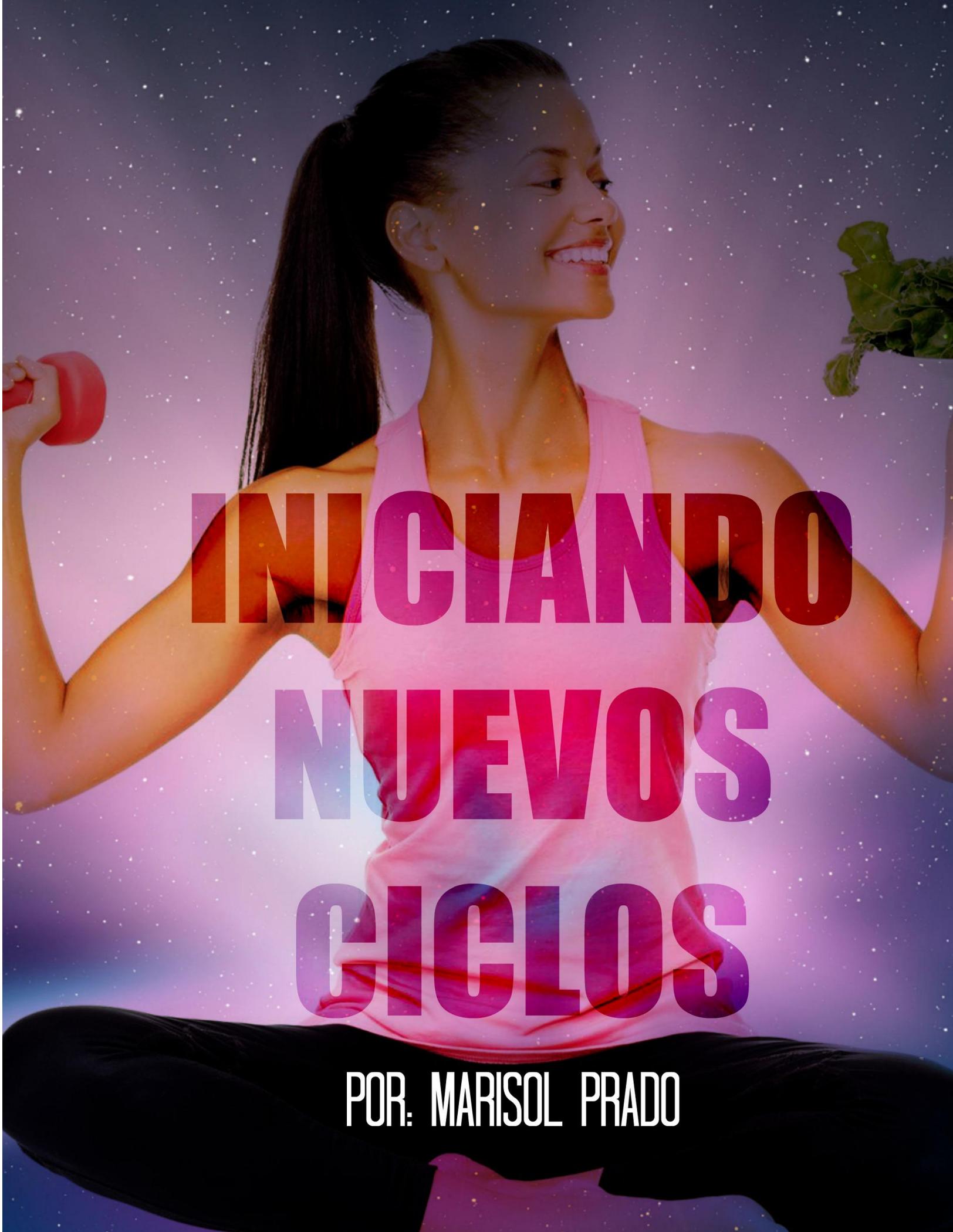
Feliz 2016

Mara Pacheco

HYL Teacher

Angeloterapeuta Certificada

marapachecoosorio@gmail.com



INICIANDO NUEVOS CICLOS

POR: MARISOL PRADO

El inicio de año es una súper oportunidad para manifestar tus sueños, en año nuevo siempre pedimos 12 deseos y pocas veces los cumplimos pues solo los pedimos al comer las uvas pero no le damos seguimiento en todo el año, por esta razón yo te invito a hacer una lista con tus deseos y los numeres por orden de importancia e incluso elije un mes del año en el estés dispuesto a trabajar en ese deseo.

Y una vez que ya tienes tu lista de deseos y en qué mes estas dispuesto a hacer algo para que ese deseo se manifieste inicia el trabajo interesante pues lo que viene es crear un plan de estrategias y trabajo, de esta forma sabes que tienes que hacer y cómo hacerlo, es más fácil hacerlo así pues sabes qué tipo de trabajo necesitas hacer, dentro de este plan también escribe porque lo quieres hacer que beneficios obtendrás de esta manera tendrás muy claro si quieres invertir tu tiempo en ese deseo o bien cambias de opinión y elijes hacer algo distinto que te llene más, también se vale cambiar de opinión de darse cuenta que tienes otras prioridades o que las razones por las que querías vivir ese deseo no eran las correctas, esto te permite conocerte más y mejor lo cual es una verdadero regalo pues entre mejor te conozcas con más claridad y certeza harás que tu plan de trabajo sea un éxito y en menos de lo que te des cuenta estarás viviendo eso que tanto quieres, este plan inicialó los primeros días del mes para que tengas por lo menos 21 de trabajo en el tema pues hacer algo constante por 21 días crea un hábito y así será más fácil que lo mantengas ya como uno de tus nuevos hábitos.

Por ejemplo:

MI DESEO ES HACER EJERCICIO –MES ENERO

- Plan de estratégico
 1. Buscar una actividad para ejercitarte que te divierta de esta manera estarás feliz de hacerlo y te darás tiempo para ir a tus clases.
 2. Localizar el lugar donde tomes las clases que se cerca de casa y con ambiente amigable
 3. Calcular un costo aproximado. Un costo sugerido es entre \$400 y \$600 al mes.
 4. Por último, considera que la clase debe durar 1 hora y puedo tomarla 2 veces a la semana (para poder tomar la clase yo necesito hacerme consiente que debo darme tiempo para mi pues hacer ejercicio me ayudara a relajarme, fortalecer mi músculos, oxigenar mi cerebro, tener

más coordinación, activar mi concentración, pero lo más importante es que es un tiempo que yo me regalare a mi misma activando mi autocuidado y esto me permitirá sentirme mejor feliz pues aumenta la cantidad de endorfinas en mi)

DESEO QUE ESTE TIPS TE PERMITAN MANIFESTAR TUS DESEOS Y SUEÑOS Y QUE CON ELLO PUEDAS VIVIR EN EL PLACER DE VIVIR Y QUE ESTO LLENE TU CORAZON DE LUZ.

Marisol Prado

Angeloterapeuta Certificada
Columnista de Abracadabra Radio Magazine
prado.marisol2014@gmail.com