

**FLORECER
UNA VEZ MÁS
ES VIVIR**

Abracadabra
radio
Magazine

NO. 27 // FEBRERO-MARZO // REVISTA MENSUAL



Dirección Responsable de Edición y Arte
Patricia Tanus

Colaboración:
MaryAndy
Flor Tanuz
Manuel Spinosa
Angélica Palacio García
Adriana Hernández Glz.
Mara Pacheco
Marisol Prado

ABRACADABRA RADIO MAGAZINE.
Año 3 No. 27
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 Felicidad Verdadera o Ilusoria

9 Magia Celta y Reiki

**14 Una vida extraordinaria, Una vida
con ángeles**

17 Ábrete a las Bendiciones

21 La Responsabilidad de Ser Feliz

25 Soltera Si, Sola Jamás

28 Celebra la Vida

**31 Aceite de Coco, alimento para el
cerebro**

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



notas

editorial

A veces estamos tan acostumbrados a ver tanto hacia afuera, que nos olvidamos de escucharnos a nosotros mismos, y depositamos en los demás, la responsabilidad de nuestra vida.

Buscamos respuestas en las percepciones de otros, ignorando lo que nos inspira el corazón, separándonos de la chispa de Dios en nosotros.

No obstante, siempre llega un momento en el que el cuerpo y espíritu conspiran para que tu mente haga un alto y entonces sí, sientas esas inspiraciones divinas que son la voz de tu Yo Interno que te dice, mira... Este es el camino a casa, cree en ti, en esos sueños... tu puedes, hazlo!!!

Sin duda en este año las circunstancias nos están llevando al cambio genuino y radical de nuestras vidas, lo que dejamos pendiente por años nos esta pidiendo resoluciones, los anclajes nos exigen soltura y la sangre que es nuestra herencia nos pide sanar y fluir... Es momento de escucharnos a nosotros mismos, de dejar los juegos de manipulación entre unos y otros, de tomar el verdadero control de nuestra existencia y hacernos responsables de nuestro presente.

Tenemos todo para hacerlo... Espíritu, mente, corazón y voluntad... Además del amor y guía de Dios y de sus mensajeros los ángeles.

Just Do It!!!

Yo soy Patricia Tanus :: Ausra ::
La luz sea contigo.

Ahora y como siempre, solo me resta decirte que tu opinión es importante para nosotros, envíanos tú sugerencias a patricia@abracadabraradio.mx y por favor recuerda, LEE, OPINA Y COMPARTE...



Felicidad Verdadera o Ilusoria

POR MARYANDY

La felicidad no es un lugar donde uno llega, es un trabajo que uno hace. Hay miles de cosas que se supone nos deberían de hacernos felices y resulta que al final no; La felicidad es fuerza es poder, cuando somos felices pueden venir desafío y las pasamos con singular alegría, y sin embargo sin felicidad los desafíos nos debilitan.

Reflexionando un poco acerca de lo que nos hace felices podemos observar que generalmente la mayoría de las personas dice: Yo voy a ser feliz, el día que baje de peso, el día que encuentre a mi alma gemela, el día que me gradué etc.; Lo más triste es que llegan esas cosas y no logramos ser felices. La razón por la cual no nos hacen felices, estas cosas es porque lo que nos hace felices, no depende de lo que la vida nos da, sino de lo que nosotros hacemos.

Conforme a las enseñanzas cabalísticas hay dos formas de felicidad:

La Felicidad verdadera o proactiva que viene de adentro es decir de nuestra alma y es cuando sabemos que estamos conectados con el Ser, con Dios, con la fuente, con la creación, o como tú le quieras llamar al Ser Todopoderoso y La Felicidad reactiva o ilusoria la cual viene de lo externo es decir como efecto.

Te daré un ejemplo para que quede más claro, llegas a tu trabajo y una de tus compañer@s te dice –Pero que bien te ves con ese atuendo-, entonces en ese momento eres feliz reactivamente, pero que sucede, si al día siguiente la misma persona te dice – No, definitivo ese color no es el tuyo-; Si has trabajado en alimentar tu alma, y saber y tener conciencia de quien eres en realidad tú, el comentario no te dañara, lo apreciaras y mantendrás una felicidad verdadera, porque reconoces tu propio valor y eliges estar feliz pese al comentario.

Por lo que la felicidad verdadera es un estado natural del ser, y esto se lograra conectando con nosotros mismos, conscientes de nuestra propia naturaleza.

Hoy quiero compartir contigo tres tips que de acuerdo a las enseñanzas Cabalísticas hay que realizar para alimentar el alma y alcanzar felicidad duradera.

Partiendo desde el principio de que “La felicidad no es un lugar donde uno llega, es un trabajo que uno hace” el primer tip es:

- **Disciplina, autocontrol.**- Para callar a tu adversario no.1 tu ego, de lo que te dice que te haría o no te haría feliz. Autocontrol para solo ver la certeza de que todo es para bien, así que dentro de este tip está inmerso el musculo de la voluntad para disciplinarnos en no catalogar en bueno y malo.
- **Gratitud.**- Es el resultado de eliminar el pan de la vergüenza (cuando ganas algo sin esfuerzo alguno) sentimos mayor gratitud cuando nos hemos ganado las cosas, debemos aprender apreciar todas las bendiciones que tenemos, tomarnos un tiempo para sentir gratitud por todo, hasta porque podemos respirar.

- **Certeza.**- Es decir cuando confiamos en la Luz del Creador, conectamos con la habilidad de superar cualquier duda y manifestamos esa chispa divina que existe dentro de nosotros. El Rey David decía: "Aún cuando yo estoy en un lugar oscuro o las cosas no parecen estar bien, tengo Certeza que la Luz está llegando".

Necesitamos despertar la energía y conciencia de disfrutar el momento, la energía que inyecte a mi vida diaria ahí está la felicidad.

Para ejemplificar un poco más el tema te comparto esta Historia extraída el libro Reiniciando de Yehuda Berg

Había una vez un campesino que vivía con su hijo en una granja muy alejada de la aldea principal. Ambos tenían un solo caballo para arar sus campos. Era realmente un caballo magnífico; tanto que un día, paseando por las cercanías, el emperador escuchó hablar sobre él, y tan magníficas le parecieron sus cualidades que ofreció al campesino una gran suma de dinero a cambio del caballo. El campesino se negó a venderlo. Pero esa misma noche, mientras todos dormían, el caballo se escapó.

A la mañana siguiente, los aldeanos rodearon al granjero exclamando:

-¡Oh, qué horror! ¡Te has quedado sin el caballo y sin el oro del rey! ¡Nada tan malo podría haberte sucedido!

El campesino respondió:

-Quizá sea malo, quizá no. Todo lo que sé es que mi caballo se ha ido y no tengo el oro del emperador.

Pasaron varios días, y una mañana el magnífico caballo blanco apareció junto con otros seis hermosos caballos salvajes que aumentarían muchísimo su valor una vez fueran domados y entrenados.

Esta vez, los aldeanos se reunieron en torno al granjero y dijeron:

-¡Qué maravilloso! En poco tiempo serás un hombre muy rico. ¡Qué bueno lo que te ha ocurrido!

A lo que el campesino respondió:

-Quizá sea bueno, quizá no. Todo lo que sé es que mi caballo ha regresado trayendo con él seis caballos más.

A los pocos días, el hijo del campesino cayó de uno de los caballos salvajes mientras intentaba domarlo y se rompió las dos piernas.

Una vez más, los aldeanos acudieron a ver al granjero:

-¡Oh, qué tragedia! -le dijeron al campesino-, ¡nunca podrás domar a estos caballos tú solo y ahora no tienes a nadie que te ayude con el cultivo! Perderás mucho dinero y probablemente pases hambre. ¡Qué gran tragedia la que te ha sucedido!

El campesino respondió:

-Quizá sea malo, quizá no. Todo lo que sé es que mi hijo se ha caído del caballo y se ha roto las piernas.

Al día siguiente, el emperador pasó por allí reclutando hombres mientras llevaba a sus soldados a una brutal batalla contra el país vecino; la mayoría de ellos marchaban hacia una muerte segura. A causa de sus heridas, el hijo del granjero no fue reclutado.

Apenados por la pérdida de sus propios hijos, los aldeanos se acercaron al granjero y exclamaron: -¡Tu hijo se ha salvado! ¡Bendito seas! Él no morirá como el resto de los jóvenes de la aldea. Al final resultó ser bueno que cayera del caballo y se rompiera las piernas.

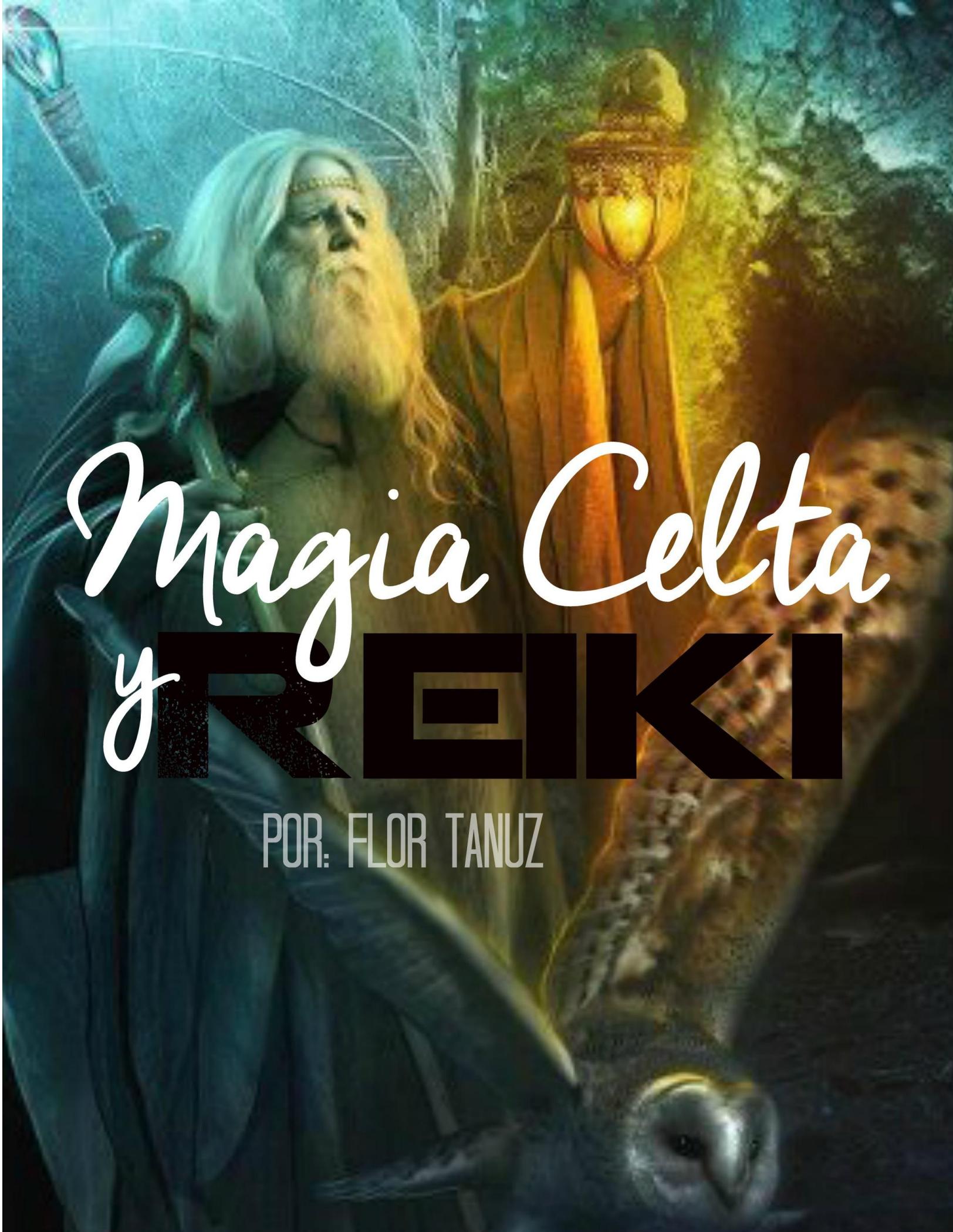
A lo que el campesino respondió:

-Quizá sea bueno, quizá no. Todo lo que sé es que mi hijo no tuvo que unirse al emperador en esta lucha.

La felicidad no viene como resultado de recibir algo que no tenemos sino como resultado de apreciar lo que sí tenemos, así que enfoquémonos en alimentar nuestra Alma y hacer crecer nuestra felicidad duradera.

MaryAndy

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



Magia Celta y **REIKI**

POR: FLOR TANUZ

Los Celtas eran una civilización sin pueblo, ya que vivían en diferentes partes de Europa, no eran un imperio ni se parecía a la cultura griega o romana, sin embargo era un conjunto de poblados autónomos con una cultura común, a partir de un lenguaje en común llamado idioma protocéltico. Eran identificados como un pueblo guerrero y cada población tenía un líder y su forma de organización. Los celtas también eran identificados como Galos o Britanos, pues se ubicaron principalmente en Irlanda, Gales, Escocia, Francia e Inglaterra entre otros, y poco a poco fueron desplazados por otros pueblos.

Una de sus principales fortalezas era la fabricación de espadas, escudos, fortificaciones, ya que su desarrollo se llevó a cabo en la Edad de Hierro. Conformaron grandes monumentos, como los llamados Dólmenes que eran megalitos compuestos por una roca plana en forma de laja. Una maravilla de estas construcciones es la conocida y misteriosa formación megalítica llamada Stonehenge.

A diferencia del Reiki Japonés, que trabaja el manejo de energía a través de símbolos que en un estado de iluminación recibió Mikao Usui, la Magia Celta conecta con la vibración y energía del planeta Tierra y del universo, con los seres vivos, sobre todo la magia de los árboles, las plantas, las hadas, los duendes, las flores y los animales, entre otros. Es una energía que trabaja con la sabiduría de los llamados "Antiguos Maestros Druidas", quienes tenían un árbol sagrado y el alfabeto Ogham, que era un lenguaje representado gráficamente en piedras, varas, sobre todo las varas con "nudos" o muescas y también era grabado en partes del cuerpo humano. Cada carácter de este lenguaje representaba un árbol, un mes, un color, una letra y por lo tanto un significado. Se piensa que este tipo de lenguaje era usado con fines de magia, adivinación y sanación.

Se tienen antecedentes de que este lenguaje consistía en un inicio en 20 caracteres que después se extendió a 25. Estos símbolos eran considerados sagrados, que mostraban el conocimiento y la sabiduría ancestral de la naturaleza. Para este pueblo la Luna era muy importante. La Luna representaba la magia de la energía femenina y por lo tanto la mayoría de sus rituales los llevaban a cabo por la noche. Por otro lado tomaban en consideración el Sol que era parte de la vida. Los maestros y sacerdotes Druidas y Druidesas (sacerdotisas), estas últimas tenían una influencia mayor en estos pueblos, eran quienes presidían los rituales, logrando la conexión con la energía del planeta y el Universo.

Hoy el alfabeto celta más conocido es el alfabeto rúnico, identificado a través de las llamadas Runas. Es común encontrar este lenguaje en piedras, estacas o árboles.

Las runas están consideradas como “piedras que hablan” o signos que poseen un valor oculto o esotérico. Recordemos que la palabra esotérico significa “información sólo para privilegiados no para todos”. Estos símbolos rúnicos están conformados por 24 letras con el nombre de “Futhark”, que requiere de una preparación especial para ser debidamente interpretado y se dice que los estudiosos y magos ancestrales lo utilizaban incluso para la sanación y descubrir secretos místicos.

Otro aspecto conocido de esta magia Celta es el horóscopo Celta, se conforma de diferentes animales, ya que recordemos que la base de la sabiduría celta es a través de árboles, plantas, animales, planetas, Luna, Sol y estrellas.

La magia de los Celtas como en el Reiki es una conexión divina con la naturaleza misma, así como con el conocimiento ancestral. Es una forma diferente de Reiki o manejo de energía, donde también el especialista o terapeuta se convierte en un canal entre la energía universal y la energía del consultante, en búsqueda de alcanzar los mensajes que el Universo tiene y la sanación o equilibrio de energía física, mental y espiritual.

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



**VIVE UNA VIDA
EXTRAORDINARIA**

una vida con los ángeles

POR: ANGELICA PALACIO GARCIA

Alguna vez te has imaginado que puedes tener una vida más tranquila, más pacífica y en mayor armonía?

Cuando no sabes que hacer y tu cabeza está llena de pensamientos negativos, la verdad es poco probable que puedas imaginar una vida diferente a la que estás viviendo; problemas, conflictos, enfermedades, relaciones tóxicas, estrés, miedos, soledad y un sinnúmero de situaciones que van pareciendo día a día como NORMALES y que se multiplican con el permanente patrón mental de victimismo y sacrificio; entonces te acostumbras a experimentar la vida como un desafío muy difícil de vivir, que trae cargas, malestar y deterioro de tu energía; eso agota tu paciencia, tus sistemas corporales y tu estado de ánimo; te percibes como un ser con mala suerte, con baja autoestima y con la convicción que no puedes avanzar.

Entre más tiempo pasa y más pensamientos negativos albergas, más situaciones difíciles atraes y más desdicha interior... No sabes cómo actuar, tus sentimientos empeoran y caes en un fondo del cual es muy difícil salir; entonces, y en el mejor de los casos un día pides AYUDA, a Dios, a un ángel, a un santo, a la vida, a la energía, al universo, a la fuente; en lo que tú creas y sientas que puede AYUDARTE: y sin darte cuenta estás dando el PRIMER PASO para tu propia RENDICIÓN.

Cuando una persona pide ayuda, en forma de oración, en forma escrita o verbal, el cielo le responde con infinitas señales, mensajes y mensajeros, que si prestan atención podrán observar y sentir con más eficacia a partir de ahora. Y entre más confianza, más silencio y mayor tranquilidad pueda generarse esa persona, más guía, claridad y amor podrá sentir.

Siendo esta una forma clara de empezar a despejar el panorama y quitar los velos que impiden ver las soluciones divinas a cada situación que se presente; si la persona respira profundo, conecta con una energía de certeza y de fe, hace sus peticiones de recibir ayuda y se permite escuchar con el CORAZÓN, ese día esa persona puede escuchar a DIOS. Entonces llega una persona, un libro, un video, una imagen, un texto, una canción, una pluma, te encuentras una medalla, ves algo hermoso o te sale algo favorable.

Muchas son las señales que los ángeles están brindando a las personas para que se sientan en paz, motivadas, con lucidez y confianza en que todo puede ir mejor, mucho mejor de cómo está ahora.

Y este camino se vuelve más mágico y extraordinario cuando te vas haciendo consciente de esas señales; porque entonces habrás establecido una unión de fe con tus ángeles, guías, maestros, sanadores. De ser así puedes sentir el amor angelical, las emanaciones de amor divino, la inspiración y la guía constante de tu espíritu; podrás enamorarte de tu vida, volver a ti, regresar a sentir amor, comprender lo que pasa y aceptar que si te quitas del medio y dejas a la divinidad ACTUAR, actúan con mayor eficacia y soluciones más maravillosas de

las que tenías en mente; se despejan los caminos, se aclaran los conflictos, desaparece la duda y comienzas a decretar con justicia aquello que quieres, deseas y anhelas para tu mayor bien y el de los demás, comprobando que todos los deseos del alma se cumplen cuando vienen del CORAZÓN.

Solo se requiere un paso de plena actitud de recibir las bendiciones de los ángeles en tu vida; de dar el permiso de ser ayudado y con humildad agradecer y momento a momento sentir la ayuda angelical, observar toda señal y cada mensaje como una prueba que todo podría venir extraordinario para ti si así lo DECIDES, y entonces abrirás el corazón para que los ángeles te muestren un horizonte luminoso, amoroso y lleno de abundancia, tesoros escondidos de tu ser, donde ames lo que hagas y donde puedas tanto dar como recibir, en un equilibrio de la vida, en un flujo constante, en un milagro al instante. Dar ese paso de pedir y espera con gracia trae gozo, paz, brillo, claridad, belleza, amor, mucho amor del cielo que siempre te bendice y ama. VIVE UN CAMINO CON ÁNGELES, es tu momento de hacer conexión.

Angélica Palacio García

AngelicAlas

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

ABRETE A RECIBIR LAS BENDICIONES

POR MARISOL PRADO



En este artículo quiero hablarte de lo que descubrí al comenzar a observarme y escucharme cuando se trataba de recibir. Fue increíble darme cuenta de lo incongruente que era pues en mi discurso yo hablaba de estar totalmente abierta a recibir las bendiciones que Dios tenía para mí pero en la realidad mis actos decían totalmente lo contrario pues cuando alguien se ofrecía a ayudarme en alguna situación mi respuesta era no gracias yo puedo sola o bien ya lo hice, se dan cuenta yo desde mi discurso hablaba de merecimiento pero en la acción lo rechazaba.

Esto me llevo a buscar en mis creencia por qué actuaba así y me di cuenta que era un patrón que aprendí al ver a mis padres rechazar la ayuda de las personas y buscando hacer todo ellos solos, pero al mismo tiempo enojándose porque no les ayudaban y entonces vi totalmente mi patrón yo quería que me ayudaran, que me abrazaran.

Pero cuando alguien lo intentaba yo no lo permitía pues estaba tan sumergida en mi necesidad de ser independiente, mi actitud alejaba a las personas y no les permitía su ayuda, pero al no recibirla me sentía que no me querían, me frustraba, así que era hora de cambiar pues para que las cosas sean diferentes tienes que hacer cosas distintas para generar un cambio, comencé por cosas sencillas como permitir que si se me caía algo al suelo me ayudaran a recogerlo, salir con un amigo y que el pagara la cuenta pues ya saben con mi discurso de mujer independiente no permitía que lo hicieran pues creía que si yo mostraba que era dependiente cambiaría quien era yo.

Al inicio fue difícil pues estas acciones iban en contra de mis creencia pero sabía que era necesario cambiarlo pues yo estaba totalmente cerrada a la ayuda y sabes cuando estamos así de cerrados nadie puede ayudar ni siquiera Dios, los Ángeles o cualquier ser de luz pues respetan nuestro libre albedrío y si tienen un discurso como el mío pues ni cómo ayudarnos, YO DECIA QUE NO NECESITABA DE NADIE PARA CUMPLIR MIS METAS Y SUEÑOS hoy me doy cuenta que todos necesitamos de todos y que la apertura a recibir ayuda nos hace la vida más plena y amorosa pues cerrarte a recibir ayuda o cualquier otra cosas afecta tus relaciones interpersonales, tu trabajo, tu descanso, tu diversión, tu amor, cuidados, apapachos, atenciones, dinero, etc., ahora puedes ver cómo afecta cerrarse y no recibir.

Por este motivo te invito a que tú te permitas recibir y descubrir los beneficios de tener muchas bendiciones en tu vida, pues darnos cuenta de lo que nosotros hacemos para que los demás entiendan que no quieres ayuda y que inconscientemente llevamos a los demás a estos actos con nuestros pensamientos, palabras, acciones.

Y que en el momento que nos damos cuenta de estas acciones puedes cambiarlos conscientemente y acercarte a la gente y incluso a ti mismo por que regularmente cuando tenemos estas acciones también somos unos jueces muy duros con nosotros mismos y al juzgarnos tan duro el mensaje que nos estamos dando a nosotros mismos es de rechazo y desvalorización , si en lugar de rechazarnos comenzamos a escucharnos, entendernos y AYUDARNOS será más fácil hacerlo con los demás. Deseo desde mi corazón que esto que te comparto te sea de ayuda y el RECIBIR sea una Bendición en tu vida y tu disfrutes de vivirla conscientemente.

Marisol Prado

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



Free
Smoothie

Miércoles 8:00 PM

con Patricia Tanus y Haydee Ibarra



www.abracadabraradio.mx

ESCUCHA NUESTRA PROGRAMACIÓN



La
Responsabilidad
de ser
FELIZ

POR: YAZZ LIRA Y MANUEL SPINOSA

Cuántas veces nos hemos preguntado en nuestra vida, ¿qué me falta para ser feliz?

Y de esas veces cuántas hemos encontrado la respuesta. Parece una pregunta muy difícil porque tiene muchos factores externos que pueden influir en si somos felices, o sólo nos sentimos cómodos en cómo estamos actuando, es decir, me preocupo por cosas superfluas y me mantengo ocupado, sin riesgo de aquellas que me duelen y que puedo dejar en el olvido sin que me molesten, en pocas palabras ellas no me molestan y yo no las molesto. Es una zona de confort que me hace "ser feliz".

Suena complicado, pero déjame darte una clave que puede servir como principio al plantearnos esa pregunta que seguramente servirá como ejercicio para trabajar y hacer una introspección sobre nuestra felicidad.

Cuando niños no teníamos otra función en la vida que vivirla cada día, con una actitud de diversión, de entretenimiento, íbamos viviendo al día con todo aquello que conocíamos, tal vez había regaños, por acciones que no estaban dentro de los parámetros de una conducta adecuada en ciertos lugares y de acuerdo a los adultos que en ese momento estaban, todo era diversión. Teníamos la capacidad de recuperarnos rápidamente de cualquier situación estresante, llámese regaño, travesura, peleas, etc. Nuestros sentimientos los expresábamos abiertamente, no existía pudor en que conocieran mi llanto, mi enojo, mi alegría, e incluso mi tristeza más honda, podíamos ser nosotros mismos.

Conforme avanzan los años nos van moldeando en conductas y valores que muchas veces son necesarios en ese momento, pero que vamos guardando como en un clóset lleno de ropa que usamos una vez. Comenzamos a ser acumuladores de sentimientos, vivencias, situaciones que en algún momento nos dejó algo para recordar y marcados emocionalmente. Todos esos recuerdos, emociones y situaciones de aprendizaje las vamos priorizando de acuerdo a cómo vamos viviendo el día, aprendemos a protegernos, cambiamos nuestro carácter, estamos atentos de cualquier ataque u ofensa a nuestra persona, vivimos como en una guerra, y eso va mermando nuestra capacidad de asombro, de sentir, de emocionarnos, de disfrutar aquellas pequeñas cosas que antes nos daba alegría observar, nos llenamos de resentimientos.

También encontramos otras formas de sentirnos alegres, contentos, hasta felices podría decir cuando comenzamos a tener dinero, posesiones materiales, vemos que podemos suplir ciertas situaciones con cosas materiales, dejamos de preocuparnos por situaciones que en su momento pudimos resolver hablando o enfrentándola, buscamos una salida fácil y nos olvidamos de nosotros mismo interiormente. Básicamente volvemos al principio del texto, ellas no me molestan y yo no las molesto.

Lo importante de todo esto es poder tener la responsabilidad y las ganas de cambiar eso que nos mantiene ocupado para no sentir, que no nos deja enfrentar las emociones y los sentimientos negativos que no supimos sacar en el momento que se generaron, ejemplo de esto es, cuando nos hacen enojar por algo y no sacamos ese coraje por no quedar mal o por pensar en los demás como prioridad, sin ocuparnos de que, lo que sentimos nos afecta interiormente, e incluso modificó mis sentimientos hacia alguien, por las acciones que me molestaron, llegando al punto de no frecuentar a esa persona o dejarle de hablar por algún tiempo. Esas son las situaciones que no resolvemos, que no concluimos y sacamos de nuestra mente y corazón para poder fluir, sé que puede ser difícil por qué tal vez no tengamos la forma más adecuada, porque en ese momento tal vez no tenemos cabeza para pensar fríamente, pero debemos aprender que mucha de nuestra felicidad depende de qué tan comprometido estoy conmigo para poder lograr sentirme bien, para lograr ser asertivo y resolver las situaciones que se me presenten no importando cual sea sino como resolverla.

Hoy te invito a que en este mes del amor y la amistad logres ver en tu interior todo aquel amor que llevas y que estás dispuesto a dar a los demás, y que te permitas amarte a ti y ser responsable de ti y tus emociones, que te des la oportunidad de amarte sin límites, que te permitas sufrir aquellos sentimientos que no dejaste fluir, que reconozcas que no siempre puedes tener la razón, que te permitas sentirte triste por aquella pérdida, que permitas reconocer que te falta un abrazo, que has dejado en el olvido aquel familiar o amigo por aquella rencilla que tiene tanto tiempo y que hasta se te olvido porque fue.

La responsabilidad de ser feliz es tuya y de nadie más, no puedes andar por la vida pidiendo que te hagan feliz, no puedes culpar a nadie de tu infelicidad, pero si te puedes ocupar de aquel ser que has dejado en el olvido por complacer a los demás para que sean felices.

Darte la oportunidad de ser feliz no implica tener la soberbia de sobreponerte a cualquier otra persona, ni mucho menos exigir que tienes derecho a ser feliz, menoscabando la integridad de los demás, porque también es tu responsabilidad respetar el derecho de los demás a ser feliz. Recuerda que tu derecho termina donde comienza el de la otra persona, y parte de la felicidad es el respeto a uno mismo y a los demás.

Yazz Lira

Especialista en Colorología, Reiki y Diksha
yazzlira@gmail.com

Y

Manuel Spinoso

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

**SOLTERA SI
SOLA**

Jamás

POR: ADRIANA HERNANDEZ GLZ.

La palabra SOLTERÍA a nivel cultural aún en nuestros días es sinónimo de que nadie te quería, de desesperación, de terror y de caos. Veo aún como hay personas que señalan a los solteros como si algo estuviera mal con ellos, como si tuvieran mala suerte en el amor o estuvieran sumergidos en un tipo de karma maléfico, veo aún gente que te ve con ojos de "compasión", como si estar soltero fuera algún tipo de enfermedad.

Parece que en el mundo en donde nos desenvolvemos los solteros fuera un mundo oscuro, de tristeza y de vacío constante.

Yo qué puedo decir, he vivido yo también mis propias crisis de de desesperación en donde estoy a punto de tragarme todas estas falsas creencias y creerme que algo malo o raro tengo, me he formado en varias áreas de psicología, de Numerología y hasta en costas más místicas para tratar de ver si en realidad soy una persona rara, y el factor común que he encontrado es que por más karmas, implicaciones sistémicas, influencia de los números y de los astros, la decisión de permanecer soltera por el momento es mía completamente.

No importa las razones que tengamos, la cosa es ser feliz con las decisiones que tomamos, hay personas que se sienten plenas casándose y teniendo hijos, hay personas que les da mayor satisfacción realizarse profesionalmente, cualquier camino es válido siempre y cuando hagas lo que hace feliz a tu alma.

Hay personas que vienen a este mundo a romper esquemas culturales, hay personas que no están hechas para dar el SÍ a una relación formal, hay personas que tienen otro tipo de metas y sueños y yo creo que es válido cuestionarse y rechazar los estereotipos que la sociedad nos ha impuesto.

Los solteros no somos miembros de una peste bubónica, somos seres que por DECISIÓN hemos elegido estar sin pareja en este momento y eso no nos hace ser diferentes o ser menos valiosos porque no llevas en el apellido el: la señora de...

Hagamos conciencia de lo que les estamos enseñando a las nieves generaciones, ya basta de créeles cuentos de hadas en la cabeza, la leyenda de la cenicienta que será rescatada de su miseria por el apuesto príncipe azul que nos va a despertar todos los días con un beso apasionado y nos va a llevar a pasear en su carruaje por los mundos es FALSO

Soy mujer, yo también crecí con estos cuentos en mi cabeza, buscando al hombre completo que me complemente, tal vez por eso sigo en la búsqueda, pero creo que para tener éxito no hay que conformarse ni desesperarse, si lo hiciera ya estuviera casada y llena de hijos como muchas mujeres que de seguro conoces que aparentan ante el mundo mostrar una vida perfecta cuando en realidad muy en el fondo se arrepienten o dudan de las decisiones que han tomado.

En esta vida hay de todo y parte de nuestro crecimiento espiritual es aprender a incluir a todos tal cual como son, aceptar que la vida que tenemos es consecuencia de las decisiones que hemos tomado de forma consciente o inconscientemente. Dejar de juzgar la vida de los demás y mejor ver la propia.

Te invito mejor a Honrar tu vida tal cual y cómo es, deja ya de oponer resistencia y ríndete a ella sabiendo que lo mejor para nosotros siempre está en el HOY

Sé feliz HOY con lo que tienes y con lo que eres y deja que la vida te sorprenda...

Adriana Hernández Glz.

Columnista de Abracadabra Radio Magazine

Psicoterapeuta y Coach Familiar

Angeloterapeuta Certificada

adriana.ehg@gmail.com

Celebra la Vida

POR: MARA PACHECO



Por cultura y como buenos mexicanos nos encanta la fiesta, sin embargo, la mayoría de las veces nos enfocamos en la fiesta, los preparativos, etc., y lo cierto es que es muy divertido pero a veces perdemos el verdadero motivo que vamos a festejar o mejor dicho CELEBRAR

De acuerdo con el diccionario:

FESTEJAR: celebrar algo con una fiesta u otra manifestación de alegría. Divertirse, recrearse. Agasajar a alguien mediante una fiesta

CELEBRAR: Ensalzar públicamente a un ser sagrado o un hecho solemne, religioso, dedicando uno o más días a su recuerdo. Realizar un acto formal con la solemnidad que este requiere.

Desde mi punto de vista Celebrar es enfocarte el motivo que está haciendo que la fiesta-festejo suceda sobre todo con un tono de más seriedad mejor dicho de más conciencia, justo acaba de pasar Navidad, enero descansamos un poco y hoy que estamos en Febrero nos vemos ya rodeado de corazones y así mes tras mes..... Y bueno como la fiesta se nos da bastante bien, hoy justamente te invito a CELEBRAR LA VIDA, a que te hagas muy consciente del maravillo regalo que es abrir los ojos CADA DIA, y celebra el poder respirar, incluso celebra la poca o mucha salud que tienes en este momento, celebra los Retos a los que quizá te estás enfrentando en este momento, a veces, parecen eternos pero si los celebras y agradeces al mismo tiempo, haciendo conciencia que todo reto deja siempre un aprendizaje veras como esta celebración diaria la harás con alegría y con esto harás un efecto dómimo que te hará sentirte mejor, que tu vibración sea más alta y por consiguiente empezaras a atraer a tu vida puras cosas lindas!!!!!!

Y si el día amanece oscuro y sientes que el reto de la vida no te está dejando mantener alta tu vibración y ni que decir de hacer afirmaciones positivas, pues ayúdate de otras herramientas como por ejemplo canciones lindas y positivas, así que por ultimo te voy a compartir la canción que me inspiro para escribir el artículo de este mes y con la que comprobé que sí que ayuda a elevar tu estado de ánimo. *Canción: Celebra la vida de Axel*

Así que Celebra la vida segundo a segundo! Y deja en la Tierra tu mejor semilla....

Mara Pacheco

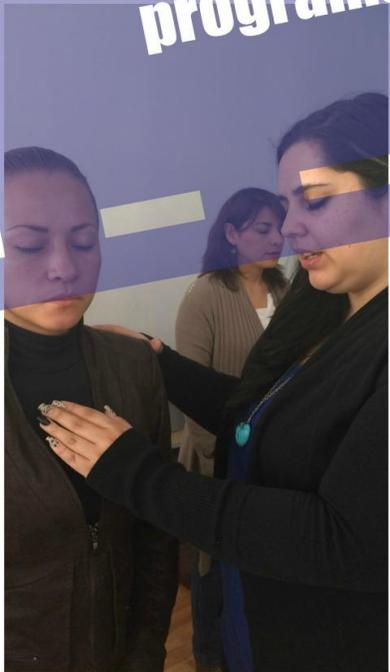
HYL Teacher

Angeloterapeuta Certificada

marapachecoosorio@gmail.com



visita www.eljardindelosangeles.mex.tl y conoce el programa de certificación como angeloteapeuta **da clic aquí**



Angel's Interpreter[®]
Angelo Terapeuta

Aceite de COCO

NUTRICION PARA EL ALMA



ACEITE DE COCO ALIMENTO PARA TU CEREBRO

Uno de los combustibles principales para el cerebro es la glucosa, se convierte en energía. El cerebro crea su propia insulina para convertirla en glucosa en el torrente sanguíneo gracias a los alimentos que necesita para sobrevivir. Probablemente sabes que la diabetes es una enfermedad en la que la respuesta del cuerpo deja de producir la insulina necesaria para regular el azúcar en la sangre y la capacidad de su cuerpo para regular (o procesar) el azúcar en energía esencialmente se ve afectada, cuando la producción de insulina en el cerebro disminuye en el cerebro literalmente comienza a morir de hambre, ya que obtiene energía proveniente de la glucosa que se necesita para funcionar normalmente. Esto es lo que sucede con pacientes con Alzheimer porciones del cerebro comienzan a atrofiarse o a morir de hambre causando una alteración en el funcionamiento y eventualmente pérdida de memoria, habla, movimiento y personalidad.

El cerebro comienza a atrofiarse a causa de la hambruna, si se vuelve resistente a la insulina y pierde la capacidad de convertir la glucosa en energía, actualmente se sabe que las personas con diabetes tienen más riesgo de padecer Alzheimer pues ambas enfermedades estas relacionadas con la resistencia a la insulina en el cuerpo y el cerebro.

Afortunadamente el cerebro tiene la capacidad de utilizar otros suministros de energía y aquí es donde entra el aceite de coco. Hay una sustancia que puede alimentar el cerebro y prevenir la atrofia, incluso puede restaurar y renovar neuronas y función nerviosa en el cerebro después de que ha iniciado el daño. Esta sustancia es conocida como cuerpo cetónico o cetoácidos.

Las cetonas son los que el cuerpo produce cuando convierte la grasa(en lugar de glucosa) en energía. Y una fuente primaria de cuerpos cetónicos son los triglicéridos de cadena media encontrados en el aceite de coco, este aceite tiene 66 por ciento de triglicéridos de cadena mediana. Los beneficios de consumirlo en la salud se extienden a enfermedades como Parkinson, Huntington, esclerosis múltiple, epilepsia resistente los medicamentos, diabetes tipo 1 y 2 donde hay resistencia a la insulina. Los cuerpos cetónicos ayudan al cerebro a recuperarse después de una pérdida de oxígeno, incluso podría reducir los tumores cancerígenos.

Los triglicéridos de cadena media van directamente al hígado y el hígado lo convierte en cetonas de forma natural evitando la bilis por completo, posteriormente, el hígado manda cetonas al torrente sanguíneo lo que ayuda a transportar las cetonas al cerebro para ser utilizadas como energía.

Es importante mencionar que el aceite de coco que se utilizaras es extra virgen y comenzaras a tomarlo poco a poco hasta llegar a tomar 4 cucharadas al día.

El aceite de coco tiene muchos más beneficios de los cuales te hablare en el artículo de próximo mes.

QUE EL ALIMENTO QUE NUTRE TU CUERPO TAMBIEN AYUDE A NUTRIR TU ALMA.

Nutrición para el Alma

Marisol Prado y Claudia Angélica Mendoza
Colaboradoras de Abracadabra Radio Magazine
prado.marisol2014@gmail.com

www.abracadabraradio.mx