

Abracadabra
radio
Magazine

NO. 28 // ABRIL // REVISTA MENSUAL



Dirección Responsable de Edición y Arte
Patricia Tanus

Colaboración:
MaryAndy
Flor Tanuz
Manuel Spinosa
Yazz Lira
Angélica Palacio García
Marisol Prado

ABRACADABRA RADIO MAGAZINE.
Año 3 No. 28
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 Pesaj

10 El poder de los Cristales de
Cuarzo

15 Carta de tu Ángel Guardián

18 Sentimiento de Culpa

23 Sentimiento Infantil

27 ¿Celebrar el Día del Niño?

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

Siento que cada viaje que hacemos nos ayudan a ver la vida distinta. Conocemos culturas, costumbres e ideas distintas que nos inspiran a hacer cambios dentro y fuera de nosotros. Por eso se dice que cada viaje es una iniciación, un nuevo comienzo...

Y aunque ya ha pasado poco más de un mes de mi último viaje, he de decirte que en este viaje descubrí un sin fin de mensajes que me han ayudado a liberarme...

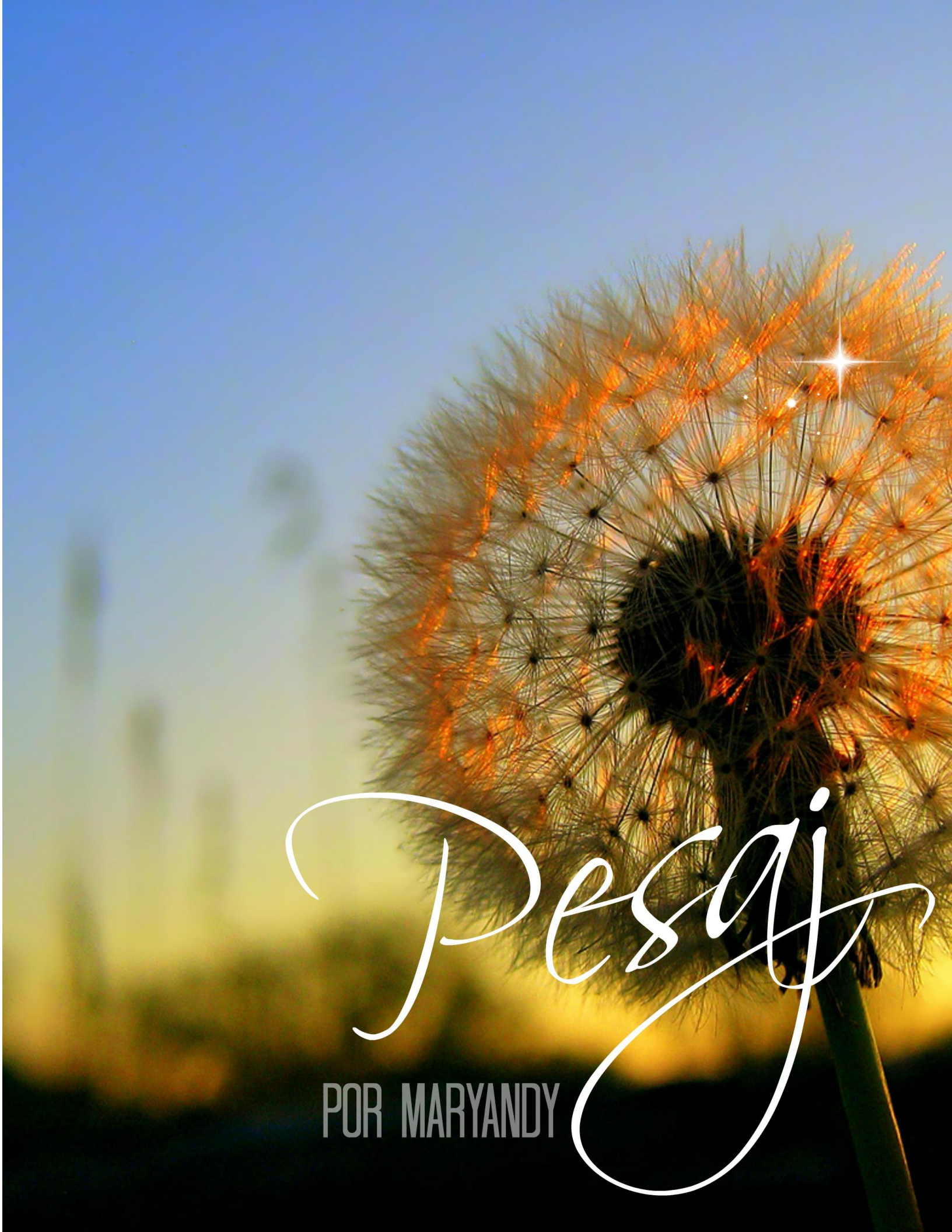
En sesiones de terapia que di, en charlas con niñas no mayores de 14 años, en el ir y venir de cada momento, descubrí que mientras más ligeros viajamos mas fluye la luz.

Me hice consciente de como de pronto nos atamos a creencias sin sentido, nos atamos a personas con quienes seguimos caminando por costumbre pero ya no nos aportamos nada nuevo y al contrario truncamos un crecimiento mutuo.

Me di cuenta de que tenemos miedo a perder el amor y de esa forma no nos damos el derecho de vivirlo. Y entiéndase amor como la energía que nos da vida, la abundancia, el afecto, la oportunidad de ser quienes somos.

Este año es sin duda un año para cerrar ciclos, concluir pendientes y soltar el pasado, hagámoslo conscientes y disfrutemos del proceso de amar solo por amar, lo demás se dará por añadidura...

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



Pesaj

POR MARYANDY

Pésaj es la primera fiesta que realizan los kabalistas; se celebra siempre el 15ºavo día del mes lunar de Aries (Nisán); En ella se festeja la liberación del pueblo judío de la esclavitud de Egipto obrada por Dios a través de Moisés. Comprendiendo que mucha de la información esta codificada entenderemos que Egipto es nuestro ego. Las primeras dos noches de Pésaj se realizan un procedimiento espiritual conocido como Séder donde se realiza justo el inicio de la eliminación de nuestro ego, a través de la conexión con las sefirot realizando un cambio de conciencia.

Séder significa "Orden" en hebreo. En estas noches se tiene la energía disponible de las fuerzas espirituales invisibles que nos sacuden de muchas maneras y se nos da la oportunidad de poner en orden los eventos de nuestra vida. Cada uno de nosotros ha vivido bloqueos tales como depresión, ansiedad, enfermedad, desamor, escases de finanzas, esta noche se da la oportunidad de poner orden a estos bloqueos.

En el séder se lleva a cabo una comida en ella se coloca en la mesa el plato del séder, el cual es cargado con la energía de Pésaj, este plato se convierte en una herramienta altamente poderosa la cual conecta con el Árbol de la vida es decir nos eleva a través de las Diez Serifot.

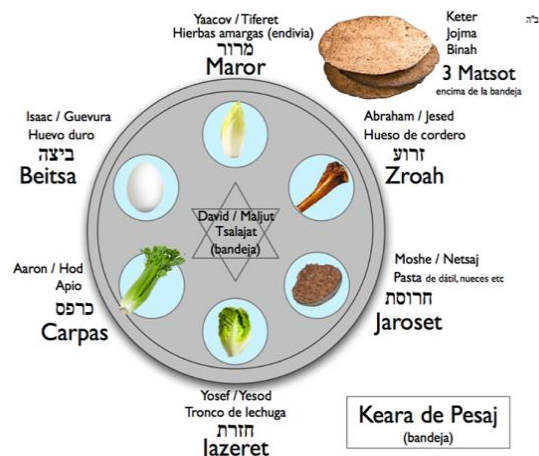
En el plato del Séder está compuesto de los siguientes ingredientes y cada uno vincula con una serifot y que conecta con diferentes conciencias para eliminar los bloqueos.

- ⊙ **Las tres Matzot** .- Es un pan sin levadura el cual se coloca debajo del plato del séder, estas tres piezas de pan vinculan con las tres Sefirot Superiores: Jojmá, Biná y Daat (sabiduría, entendimiento y conocimiento). Las cuales son la fuente de toda plenitud y de todo el bien que aparecen en nuestra vida. La conciencia con las que nos conecta es: **la humildad de saber que nunca podemos ser tan importantes como para no acercarnos a otras personas.**
- ⊙ **El hueso de pierna.**- La primera conexión con el Plato del Séder es un hueso de pierna o un pedazo de carne quemada, esto representa el sacrificio que era llevado al Templo durante Pésaj y corresponde a la Sefirá de Jésed; y nos conecta con la conciencia de que **para realmente compartir, necesitamos sacrificar nuestras cualidades negativas en el proceso.** Sólo así se revelaremos nuestra verdadera naturaleza de compartir.
- ⊙ **El huevo.**- Este representa a los israelitas, y a nosotros. Lleva a reflexionar acerca de mientras más hervimos un huevo, más duro se vuelve. Y así a veces somos, nos aferramos a nuestras propias opiniones y mientras más se nos opongan otras personas, más duro nos aferramos, sin importar a qué costo. Esto también representa la Sefirá de Guevurá. Sólo con la energía de Guevurá podemos finalmente romper este patrón. Este alimento nos

conecta con la conciencia de **suavizar nuestra determinación en las situaciones, escuchar y aprender de nuestros adversarios y dominar el valioso arte de conceder.**

- ⊗ **Maror** .- Es un rábano crudo con un sabor extra fuerte y picante, alimento que nos conecta con la energía de balance, la cual es la Sefirá de Tiféret. El Arí (un gran Kabalista del siglo XV) explica que cuando masticamos el rábano hasta que se vuelve dulce, estamos de hecho experimentando la muerte. Esta conexión transforma cualquier aspecto de muerte que vayamos a experimentar en el año venidero en dulzura y misericordia; la conciencia que nos ayuda a despertar el masticar este rábano es comprender que **para alcanzar verdaderamente el crecimiento espiritual debemos atravesar un proceso de desafío e incomodidad** y ésta es una gloriosa incomodidad, es la oportunidad para transformar toda nuestra "basura" en obsequios y nuestras debilidades en fortalezas.

- ⊗ **Jaro set.**- Es una mezcla única de frutas y especias, similar a la jalea, este alimento nos conecta con la Sefirá de Nétzaj, esta jalea nos da el poder para elevarnos a grandes alturas espirituales, sin importar cuán desordenado o vergonzoso sea nuestro pasado, ya que obtenemos la fuerza para hacer el compromiso por cambiar. Por lo que la Conciencia de la conexión con el Jaroset: es el **¡Compromiso!**



- ⊗ **Karpás.**- Puede ser apio o perejil que se remoja en salmuera antes de comerlo ya que la sal es una fuerza positiva y el agua personifica la misericordia. El Karpás nos conecta con la Sefirá de Hod, cuando se ingiere esta mezcla, la misma conecta con la sangre que fluye a través de nuestras venas. De acuerdo con la Kabbalah, aunque la sangre contiene la fuerza de juicio, su mayor componente es la hemoglobina (una solución salina). En el momento en el comemos el Karpás, endulzamos cualquier juicio que pueda estar latente sobre nosotros. Esta acción nos conecta con la conciencia de **endulzar nuestro juicio hacia otros para que no activemos juicio en contra de nosotros mismos.**
- ⊗ **Jazeret** .- Es un trozo de lechuga romana, la cual nos conecta con la Sefirá de Yesod, la cual es una reserva que recolecta toda la energía de las Sefirot arriba de ella. La conciencia de la conexión con el Jazeret es **comprender que todo el caos en nuestra vida es una acumulación de todos nuestros rasgos negativos.** Estamos canalizando toda nuestra

negatividad hacia un blanco único, el ego, y estamos desarraigándolo de un disparo.

- ⊗ **El plato del Séder** es la Sefirá de Maljut, la cual corresponde a nuestra existencia física. Cabe resaltar que por sí solo el Plato del Séder no tiene valor, pero al contener los alimentos cargados con energía espiritual que reposan en él se crea la correspondencia con la Sefirá de Maljut, esta acción nos ayuda a comprender que **para atraer sustento físico y espiritual a nuestra vida, debemos conectarnos con la Luz todo el tiempo.**
- ⊗ **Cuatro copas de vino.-** Son servidas a lo largo de la noche simbolizan el Nombre de Dios de 4 letras, el Tetragramatón. A través de cada copa nos conectamos con esta poderosa combinación de letras hebreas que literalmente transmite la energía de los cuatro Mundos Superiores a nuestro mundo físico, cada vez que se bebe de las cuatro copas, se realiza teniendo el cuerpo inclinado hacia la izquierda. Esta acción física ata el deseo de recibir para sí mismo. Paradójicamente, restringir el deseo nos conecta con el Creador, la fuente de todo lo que deseamos.

En lo personal me agrada mucho esta festividad, y mi deseo es que estas letras despierten en ti conectar a través de las herramientas o enseñanzas que profeses, un camino hacia la eliminación de tu ego y a un deseo genuino de compartir teniendo siempre una conexión con la luz y que tengas y mantengas una felicidad duradera.

¡Abrazos de Luz y Todo lo mejor!

MaryAndy

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



El Poder de Cristales de Cuarzo

POR FLOR TANUZ

Desde el punto de vista energético y místico, los cuarzos son cristales semejantes al ser humano; se dice que fueron creados para convertirse en nuestros aliados, para activar nuestra energía y nuestra conciencia, incluso para incrementar nuestro poder curativo, conectar con la sabiduría del Universo, despertar nuestros centros energéticos e incrementar nuestros actos de visualización y meditación. Los cuarzos tienen información acumulada durante mucho tiempo y han ido evolucionando a través de los siglos. Están compuestos por cuatro elementos: agua, tierra, fuego y aire y encierran un mundo mágico y de sabiduría ancestral. Los cuarzos son cristales almacenadores de energía tanto de la tierra como del universo y son hasta cierto punto fácilmente programables y en Reiki son ideales para incrementar la energía para mejorar la salud. Las propiedades de cada uno dependerán de su tamaño, calidad, color, mineral o forma, y de esto, el terapeuta de reiki le dará un uso específico.

- El **Tamaño** se relaciona con la capacidad y el espacio de almacenar y generar energía.
- La **Calidad** generalmente se relaciona con su claridad, brillantes y limpieza. En Reiki generalmente el maestro de reiki elige un cuarzo maestro rústico para que con la meditación y el uso en la sanación, vaya adquiriendo una calidad sin igual, esto es, se va volviendo cristalino poco a poco, de acuerdo a la conexión del maestro de reiki con su cuarzo maestro.
- La **Forma**, puede ser natural plana, sin una forma específica o redondeada o bien pulida para tener una forma específica. Tiene aristas, picos y puntas que sirven para proyectar o recoger energía e información. También dentro del concepto de forma se encuentra el número de caras que tiene el cuarzo, generalmente los número pares equilibran y los impares son para activar o dinamizar.
- **Composición**, puede ser de un sin número de materiales, no todos tienen la mismas propiedades. Generalmente para sanación, meditación, energía y contacto se recomienda usar cristales de cuarzo.
- El **Color** se relaciona con la energía que la naturaleza le ha asignado al cristal y con la energía que deseamos activar.

En relación al color, generalmente en procesos de sanación de Reiki, los relacionamos con los chakras principales, por ejemplo si queremos activar o desbloquear el tercer chakra usamos un cuarzo amarillo (cetrino), esto es, dependiendo los colores que se asocian con los chakras: **Rojo**-Muladhara, **Naranja**-Svadhithana, **Amarillo**-Manipura, **Verde**-Anahata, **Azul**-Vishuddha, **Indigo o Añil**-Ajna y **Blanco o Violeta**-Sahasrara, recuerda que los chakras se pueden activar, abrir o equilibrar.

Para la sanación en general, podemos considerar la siguiente información:

- **Blanco o incoloro** - Para todo uso, ayuda a potenciar la energía de los otros cuarzos, inspira paz, tranquilidad y salud. Pueden ser utilizados como Cuarzos maestros ya sean cuarzos ovalados o planos o con punta. Probablemente es el cristal sanador más potente del mundo. Se considera un regalo especial de la Madre Tierra, porque

tienen una vibración energética en constante equilibrio. Es un cristal netamente espiritual.

- **Rosa** – Para el amor, el corazón, transmutar energía; son piedras receptivas, de alta vibración, relajantes en sí y ayudan a aliviar tensiones emocionales, atraen la felicidad, la alegría y estimulan la risa y fortalecen la amistad. Es conveniente situarla cerca del corazón, es el cristal más relajante que existe, además de que aporta bienestar y felicidad física y emocional. Ideal para meditar en una atmósfera de amor.
- **Verde** – Para limpieza, esperanza, corazón, sanación, prosperidad material y espiritual. Ejemplo la Malaquita. Está relacionado con la naturaleza y la fertilidad, atrae la buena suerte (trébol) y son usadas para la prosperidad y el equilibrio mental. Se dice que es la piedra de la “humildad”, excelente para mejorar la función del corazón, de los ojos, los riñones y la vejiga.
- **Rojo** – Para los aspectos materiales, fortalece el cuerpo y el espíritu. Es considerado una piedra sagrada proyectiva. En la antigüedad se usaba como protección contra el fuego, los rayos y las tormentas, además de ser considerado el color de los dioses. El Granate o el Rubí, por ejemplo, activa el apetito sexual o disminuye la impotencia masculina, cuando se coloca sobre el primer chakra. Limpia el aura y equilibra el Yin y el Yang. Ideal para la meditación.
Nota: Este cuarzo se debe utilizar con mucho cuidado, porque es un color que puede incrementar la ira, el materialismo, el deseo sexual o incrementar una dolencia, ansiedad, desesperación o el sangrado y definitivamente no se deben utilizar en personas enfermas de cáncer o hepatitis u otra enfermedad degenerativa.
- **Violeta** – Para todo uso, es muy suave y excelente transmutador. Es una piedra espiritual, relacionada con la magia y el misticismo, excelente para la meditación y la conexión con la energía universal. Ejemplo el Ágata violeta. Aleja la depresión e invita a la ensoñación, mitiga el dolor emocional y fortalece el sistema inmunológico. Purifica la energía y favorece la creatividad y la espiritualidad. Está relacionado con el sexto chakra.
- **Amarillo y Naranja** – Llamado cuarzo Citrino. Su color es dorado rojizo y es una de las piedras consideradas sagradas incluso en la Biblia. Sirve para renovar las esperanzas, la dicha y la alegría. O como ejemplo el “Ojo de Tigre” vetas amarillas y oscuras que sirve para limpiar el organismo, es llamada la piedra de la libertad y de la fuerza interior. Disminuye la depresión y las fobias, aumenta la claridad mental y favorece la digestión y el buen funcionamiento de los órganos internos, sobre todo hígado, riñones, pulmones, la función del intestino y la función linfática. Ideal para atraer la fortuna y el éxito en los negocios. Ideal para la meditación y la relajación. El Citrino trabaja en el 3er chakra generando autoestima, confianza, abundancia y prosperidad. Es excelente purificador.

- **Negro** – Estimula el autocontrol, la capacidad y el poder. Es excelente como protección para las personas (turmalina negra), sirve para desviar energías negativas, sobre todo cuando la persona se dedica a las terapias, ya que nos protege de radiaciones no adecuadas. Ideal para tratar personas que sufren de melancolía y para estabilizar el organismo. También es muy buena para meditar, dejándola a un lado de un cuarzo blanco. Es una piedra que acumula poderes mágicos y te hará sentirte protegido en las curaciones o sanaciones.
- **Azul** – Ideal para la meditación y el encuentro con el Yo Interno. Se vincula con la sabiduría, la verdad, la confianza y la intuición, por ejemplo el Zafiro o el Lapislázuli. Se le atribuyen grandes efectos sanadores, baja la temperatura o baja la presión sanguínea, es útil para tumores, úlceras, hemorroides, entre otros. Especial para colocar en el tercer ojo o en el chakra garganta. Es una de las piedras favoritas de las brujas y los magos, porque desarrollan lucidez mental, pensamientos limpios y claros, así como incrementa los poderes ocultos. Transmite serenidad y calma y se relaciona con el quinto chakra, liberando pensamientos a través de la voz de manera asertiva. No es conveniente utilizar en casos de depresión porque baja la energía.
- **Índigo o Añil** – como la amatista, ayuda a la armonización del planeta, posé efectos sobre el cuerpo y el alma, genera intensas vibraciones y es capaz de conducirnos a un sueño armonioso. Favorece la comprensión y la persuasión, es recomendable para el estrés.

En Reiki, los maestros o practicantes de esta técnica se apoyan en los Cristales de Cuarzo para elevar el nivel de energía vibratoria y aumentar el poder sanador, sobre todo a partir de conocer e identificar los diferentes tipos de cuarzo y cómo apoyan al especialista en Reiki o bien al terapeuta holístico.

Quieres saber más, busca la información en nuestra siguiente publicación de Reiki.

Namasté

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

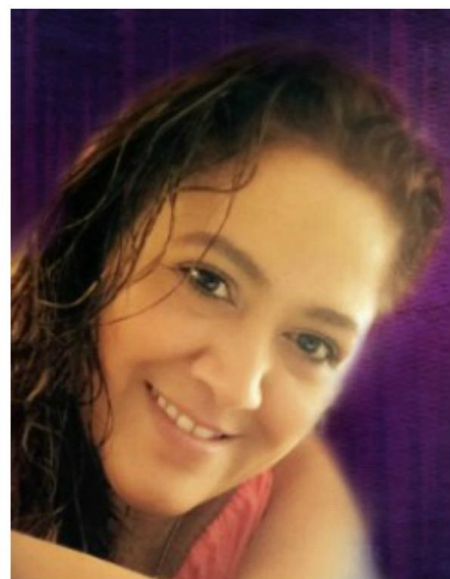


*Angeles
compartite* ✨

**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

ANUNCIATE AQUI

contacto@abracadabraradio.mx

MASAJE SHIATSU

fuera el estrés
y dolores musculares

AROMATERAPIA

arriba el ánimo

**una opción para
cada necesidad**

alcanza tus metas



REIKI

revitaliza tu
energía y sana
tu cuerpo

RADIESIESIA

activa tu
sabiduría interior

CASA DE LA ENERGIA UNIVERSAL

Un espacio de Luz y Bienestar

Citas al 044.55.5431.9673 o

flor@idcomservicios.com.mx

www.casaenergiauniversal.mex.tl

Diseño + Publicidad

Tel: 5768 5288

¡síguenos!!!

f /solucionesenpublicidadmx

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

Una Carta de tu Ángel Guardian

POR ANGELICA PALACIO GARCIA



UNA CARTA DE TU ÁNGEL GUARDIÁN
Es momento de sentir de nuevo,
De renovar tu ALMA!!

Te has sentido cansad@ últimamente querid@ mía?
Han pasado los días y sientes que se va perdiendo el sentido de la vida?
Te sientes derrotado?
Crees que has perdido la paz?
Crees que has perdido la fe?
Crees que has perdido la esperanza?

...

Bienvenido a mi corazón, este es un lugar lleno de amor, puedes respirar con tranquilidad, llenar tu mente de paz y sentir que TODO ESTÁ BIEN, respira profundo y exhala todo peso o dolor; esta carta es para ti y si estás leyendo es porque DIOS te recuerda el camino a la sanación; te recuerda que puede ser DIFERENTE.

YO SOY tu ángel guardián y he sido llamado para ayudarte, vengo en respuesta a tus oraciones y peticiones; a tus rezos, plegarias y pedidos; sé que estás cansad@ y quiero que sepas que no estás sol@ y que hoy puedes confiar una vez más; recibe mi aliento de vida e inspiración para ti, una energía cálida, dulce y amorosa que recorre tu CUERPO y que protege tu ALMA.

Quiero recordarte a través de estas líneas que estás Aquí y Ahora, ahí donde te encuentres viviendo exactamente el aprendizaje y el proceso que corresponde para que tu espíritu pueda ser más libre, más feliz y más en paz. Aunque sea paradójico, aunque sientas dolor, aunque no veas el camino con claridad.

Sé que no ha sido fácil y que crees que las batallas han sido en vano, que el sufrimiento se ha perpetuado y que el dolor no cesa incluyendo tu cuerpo físico; has tenido muchas pérdidas, duelos que no has superado; todo comienza a cerrarse y de pronto te encuentras encerrado en tus propios pensamientos y en tu malestar emocional. Se cierra el mundo, las ideas, los caminos y el corazón se endurece por la falta de fe y el desconsuelo.

Suenan las campanas y vengo como una chispa divina a darte esperanza, a renovar tus células, tus moléculas, la vitalidad de tu corazón; sé que me escuchas y que puedes comprender que tu ALMA está tan viva y eterna desde siempre; que tu espíritu goza de perfección y salud y que tu ser está en constante evolución y transformación; entonces, cada paso, situación, o evento te fortalece, te enriquece y te nutre de experiencia y vida; incluyendo las situaciones difíciles, dolorosas o peligrosas, porque en estos eventos estamos cuidando tu alma y acompañando tus aprendizajes.

Trata de ver con los ojos de la comprensión lo que ha sido tu proceso en esta vida sobre la tierra, trata de agradecer por cada personaje que has interpretado y por cada persona que se ha cruzado; trata de perdonar a quién crees te han ofendido y trata de sacar de la mente tantas telarañas y del corazón tanto dolor; yo estoy aquí para sostenerte, para abrazarte mientras emerges del sufrimiento y

para guiarte con claridad hacia lo nuevo, yo estoy aquí para enseñarte sobre el perdón, el amor incondicional y la esperanza, yo estoy aquí para ayudarte a ver la belleza que te rodea y las bendiciones que has recibido, yo estoy aquí para avivar los latidos de tu corazón y llenarte dicha.

Basta de seguir circulando en el padecimiento, en la lucha, en la desolación; déjate tocar por mi energía sanadora, permite que el fuego de vida, el fuego de consumación, el fuego de renovación te purifique hoy de todos esos sentimientos y caos; el resurgimiento puede llegar tan pronto como tu CONFIANZA se agite en la certeza, en el perdón, en la gratitud y en el AMOR.

Pide sin miedo aquello que DESEAS para RE-NOVARTE, deja volar los sueños y descubre que puedes vivir una vida libre, en pleno vuelo, en abundancia y en paz.

**Yo estoy aquí, Yo te guío, Yo te cuido,
Yo te acompaño, Yo te abrazo, Yo te admiro.**

Angélica Palacio García

AngelicAlas

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

Sentimiento de **CULPA**

POR MARISOL PRADO



El sentimiento de culpa se forma desde la infancia y comienza a crearse por las estructuras sociales, familiares, interpersonales, incluso tienen que ver con dónde vives pues en cada país o estado, existen ciertas reglas que deben cumplirse y es más que obvio que estas reglas cambian según las costumbres, religión, etc. , del lugar por lo tanto todos creemos en diferentes cosas y vemos la vida desde distintos puntos de vista, lo cual hace que el sentimiento de culpa sea distintos para cada ser humano en el mundo.

Con el tiempo los valores aprendidos desde la infancia comienzan a formar parte de nuestros valores. La culpa inicia cuando creemos que lastimamos a alguien con nuestros actos, pensamientos por ejemplo:

- ⊙ Decir NO
- ⊙ Irte de la casa de tus papas por qué crees que los abandonas
- ⊙ Por no cumplir lo que los demás esperan de ti
- ⊙ Por ser feliz y los demás no
- ⊙ Por terminar una relación y pensar en que la otra persona sufrirá por ti
- ⊙ Por decirle a otra persona lo que te molesta.

Estos son algunos ejemplos lo cierto es que cada persona experimenta diferentes formas de sentir culpa y lo importante es que busques en tus creencias y veas por qué piensas que es malo lo que hiciste o dijiste, por ejemplo si tus papas te enseñaron que debes obedecer a tus mayores siempre y ahora alguien que es mayor que tu digamos tu jefe te pide que trabajes horas extras siempre y no te las paga nunca y tú no puedes negarte a trabajar tanto aun sabiendo que esto te perjudica a ti y un día te armas de valor y le dices a tu jefe que no trabajarás más horas extras sin goce de sueldo.

Esto te lleva a cuestionarte si hiciste bien, si por esta razón tu jefe te castigara o bien te correrá; sientes culpa por defender tu derecho y todo esto se puede derivar de que cuando tu desobedecías a un adulto tus papas te castigaban y hacían saber que eras malo, esta creencia ya es parte de ti y se queda en tu subconsciente el cual la sacara a la luz cada que tu sientas que desobedeces a un adulto.

Cuando esta emoción está presente en tu vida constantemente y se vuelve una sensación dolorosa, perjudicial, limitante, puede generar que personas manipuladoras abusen o bien que la persona con culpa se mantenga con una muy baja autoestima y con un gran miedo a ser autentica pues el sentimiento de culpa lleva a necesitar la aprobación de los demás y al estar bajo esta necesidad siempre buscara complacer a los demás y su propia validación no tendrá gran peso en su vida esto te lleva a un gran malestar, frustración, enojo, tristeza entre otras emociones por este motivo te pido que te preguntes porque es tan importante que los demás te aprueben, no crees que es más importante que tú te apruebes es tu vida por lo tanto tú decides como vivir, por no ser egoísta con los demás lo eres contigo mismo y eso es un súper error no te ignores ponte en el lugar qué te corresponde en el 1 se lo más importante para ti.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR LA CULPA.

Técnica de retribución

Esta técnica se basa en que examines las situaciones que llevaron a la culpa y atribuirles lógicamente la responsabilidad a cada persona.

No se trata de que te liberes de toda la responsabilidad, sino de dar a cada miembro la responsabilidad que se merece y no atribuírtela toda.

Por ejemplo, en el caso de una ruptura de pareja:

¿Qué acontecimientos llevaron a la ruptura? ¿Se podría atribuir parte de la responsabilidad a tu ex?



Puedes reflexionar y, si te es de ayuda, escribir la nueva "retribución". Elimina las fuentes de culpa o acepta tu comportamiento. Si por ejemplo te sientes culpable por estar con otra mujer u hombre fuera de tu matrimonio, tienes dos opciones:

- ⊗ Aceptar tu comportamiento y dejarlo de ver como aceptable. Entonces
- ⊗ Cambiar tu comportamiento y hacer que tu matrimonio vaya mejor.

En cualquiera de los dos casos es tu responsabilidad elegir eliminar la culpa y aceptarte a ti mismo. Solo tendrás que tomar la decisión que más creas conveniente.

Busca como aprobarte a ti mismo. Escribe un diario de culpas y apunta todas las ocasiones en que te sientes culpable, anotando cuidadosamente por qué, cuándo y con quién sucede y lo que estás perdiendo en el presente al angustiarte por el pasado. El diario te podrá dar sin duda algunas percepciones internas de tu zona de particular culpabilidad.

Evalúa las verdaderas consecuencias de tu comportamiento. En vez de buscar sentimientos místicos para determinar las afirmaciones y las negaciones en tu vida, determina tú mismo si los resultados de tus actos han sido agradables y productivos para ti. Trata de enseñarle a las personas que tienen que ver con tu

vida y que tratan de manipularte por medio de la culpa de que tú eres muy capaz de enfrentarte con las desilusiones que les provoque tu comportamiento. Por ejemplo: "Manuel es tu decisión enfadarte porque se me apetezca quedarme en casa y no ir a ver el partido".

Cuestionate las reglas sociales: ¿por qué tienes que sentirte culpable por no ir a misa? ¿Y por no fregar los platos? ¿Y por no hacer lo que los demás hacen? Aprovecha esta emoción para ser una versión más feliz de ti y vive en el aquí y el ahora pues no existe nada como disfrutar todo lo que la vida te da.

DEJA ATRÁS EL PASADO Y DISFRUTA INTENSAMENTE DE TU PRESENTE.

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



Sentimiento INFANTIL

POR YAZZ LIRA

Hoy en día escuchamos en nuestro entorno temas relacionados con que los niños cada vez tienen menos infancia... Y esto es cierto relativamente, desde un punto de vista personal si lo relacionamos con la infancia que vivieron nuestros padres, y a la que vivimos nosotros con nuestros amigos y hermanos. Sin embargo sabemos que hay muchas vertientes que marcan la diferencia, entre algunas de estas podemos mencionar 2 que considero yo muy importantes, y las más mencionadas en la actualidad, la primera es la situación económica que vivieron nuestros padres, hablando de aproximadamente 40 a 50 años atrás, pues el entorno en el que vivían era muy diferente al que algunos nos tocó vivir aproximadamente 20 años después.

Pues había carencias dentro de la pobreza, familias grandes, es decir, de 5 hijos en adelante, la mayoría de los empleos eran salarios con sueldo de obreros, para mantener a toda una familia, con comidas rendidoras y justas, ropa heredada de hermano en hermano, sin televisiones en algunos casos, por lo que esto conllevaba a que los hijos comenzaran a trabajar a temprana edad para ayudar a sus padres, ya sea fuera de casa para regresar con un ingreso o dentro de la casa para reducir las actividades hogareñas. Pero cierto es que siempre había tiempo para sonreír, para jugar con lodo, jugar fútbol en terracería y salir raspados, aprender a dominar un yoyo, la cuerda, un balero, para ir a recoger comida regalada a donde había oportunidad y eso era una diversión además de un lujo.

Y bueno pues si hablamos de 20 años después a muchos nos tocó vivir una infancia muy diferente, comenzando por la situación económica, tal vez algunos pensarían que no tuvimos lujos, pero sin duda debemos reconocer y valorar que sí tuvimos una diferencia muy grande a la vida que habían tenido nuestros padres y por otra parte muy importante el ambiente familiar en el que nos desarrollamos, pues siempre había niños con quién jugar, y juegos para disfrutar y crear, algunos ya heredados por generaciones, ¿recuerdas?; el juego del Stop,

Encantados, Burro Castigado, El bolillo, Quemados, Las escondidas, Caminar por las orillas de los edificios, Tocar timbres ajenos echarte a correr, andar en bicicleta durante horas, Patinar, la clásica avalancha o el patín del diablo, las Coleadas, etc. Y muchos juegos más que quizá ya no me toco conocer, pero... ¿verdad? que por lo menos más de dos te hicieron sonreír o trajeron un buen recuerdo a tu mente, porque a mí sí y seguro que a nuestros padres también.

Ahora retomando nuestra actualidad, es verdad que cada vez hay menos niños jugando como nosotros la pasábamos durante horas en las calles o dentro de fraccionamientos con otros muchos niños, en ocasiones hasta que anochecía, por una parte es verdad que la tecnología nos invade, aunque tiene sin duda alguna su lado bueno, pues a nuestros hijos les toca vivir un mundo con grandes avances y oportunidades diferentes, pero por otra parte la inseguridad en nuestro mundo actual es una cuestión que impide que nuestros hijos hagan solo un poco de lo que hacíamos.

Es cierto que en muchos casos o en varias ocasiones, la tecnología para varios padres se ha convertido en la mejor niñera, porque es más fácil tener al niño entretenido con ella mientras esta cerca de mí. Aclaro, no generalizo, pero sé que a muchos en algún momento han recurrido a esta opción. No todo es malo ni soy de la idea de satinar la tecnología para nuestros niños, pues sencillamente es algo que ya existía cuando ellos nacieron, a diferencia de nosotros que hemos ido creciendo con ella poco a poco.

Será mejor encontrar el provecho a esta opción pues ellos también tiene que conocer de ella, pero siempre con una guía y una extrema supervisión de los padres, primero con el tiempo controlado para comenzar, y con aplicaciones que puedan dejarles un aprendizaje como resolver laberintos, juegos de estrategia, matemáticas, cálculo mental, etc. Infinidad de cuestiones que te podría mencionar para que ellos aprendan y se diviertan.

Como padres podemos enseñarle a nuestros hijos también a jugar y divertirse eso es lo primordial, pero cierto es que debido a la inseguridad actual, no es posible perderlos de vista, y el hecho de tenerlos bajo nuestra vigilancia, no siempre es bueno, cuando eres un papá o mamá sobreprotectora, pues esta cuestión impide desarrollar la independencia de nuestros hijos, pues simplemente recuerda cuando eras niño, te caías y te levantabas, te pegabas y te sobabas, te raspabas y te echabas saliva, te descalabrabas y ya sabías que la consecuencia era una sutura, te empujaban y regresabas él empujón, es decir, en pocas palabras y muchos recuerdos, es ahí en donde más fortalecíamos nuestra Resiliencia Nómica, aprendíamos a resolver nuestros problemas mientras estuviera la solución en nuestro alcance, aprendimos que de un raspón, ni de una descalabrada, gracias a Dios nadie se muere.

Cuida a tus hijos, divierte con ellos, juega y ríe hasta cansarte, pero sigue sus pasos, no le marques que huellas seguir, NO en el juego, porque es donde más aprende, los tiempos han cambiado, pero afortunadamente la niñez prevalecerá de por vida, permítele que se equivoque, que se caiga, que discuta con otros niños para que aprenda qué, lo que opinan los demás también es importante, que aprenda a escuchar, porque en el momento que él quiera imponer, los demás niños lo van a ubicar en la realidad y desarrollará su creatividad con nuevas ideas u opciones para mantenerse en el juego.

Uno como papá o mamá sabe cuándo nuestro hijo o hija está en peligro, identifica su llanto, si fuera de peligro, déjalo dale tiempo y espacio, permítele que desarrolle su tolerancia a la frustración, y después que regrese de nuevo al juego.

Por Dios solo recuerda que somos de una generación que aún podía pedir permiso para salir a jugar y andar en las calles, hasta que te llamaban a comer o a partir pastel si había algún festejo, pero mientras tanto, que no pasábamos, vivíamos y aprendíamos, trepábamos árboles, nos caíamos patinando, o de

bicicletas, recibías balonazos, te aplicaban la ley del hielo si ibas de chillón a acusar algún niño, nos descalabramos, y lo mejor de todo es que aquí seguimos. Dale a tu hijo lo mejor de ti, tiempo, buenos recuerdos y mucho amor, pues ellos siempre llevarán en su corazón los sentimientos que viven a tu lado y eso es invaluable, jamás intercambies momentos por cosas materiales porque ellos pronto los desecharán.

Te dejo con esta frase que nos da un gran aprendizaje,

**“Nos preocupamos por si un niño se convertirá en alguien mañana. Sin embargo nos olvidamos que ya es alguien hoy”
Anónimo.**

Yazz Lira

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

¿Celebrar el día del niño?

POR MANUEL SPINOSA



¿Celebrar el día del niño?

El día del niño, muchas veces se centra en sólo llevarlos a pasear y hacer cosas que en otros días no hacemos o nos da flojera. Ciertamente es que un día al año no es suficiente para celebrarlo, incluso para recordar lo que nosotros éramos cuando niños, simultáneamente, vemos que dejamos de lado aquellas emociones, aquellos sentimientos e incluso aquello que nos hacía vibrar de emoción al ver a nuestro superhéroe o aquel artista del cual sabíamos cada letra de los éxitos de aquellos años, junto con las responsabilidades y compromisos que de adulto hemos alcanzado para cubrir aquellas metas que de pequeño anhelábamos, básicamente dejamos aún lado todos aquellos momentos que marcaban nuestra vida para bien.

Empecemos recordando, tratemos de tomar un tiempo para nosotros y traer a nuestra mente todos esos momentos que nos gustaban o que nos daban miedo. ¿Te acuerdas de lo que te daba miedo? ¡Piensa...! tal vez no sea algo agradable de recordar, pero ¡Cómo crees, ya estas Grande! – eso es lo que hace que no quieras recordar- todos esos comentarios que te inhibían y que pretendían denotar inseguridad en ti, pero ahora que estás leyendo esto, permite darte tiempo y pensar en eso que te asusta, te da miedo e incluso ganas de llorar.

Esos momentos que llegan a tu corazón y que podrías comenzar a describir como: **“...me acuerdo que cuando era niño me daba miedo salir de mi cuarto cuando todas las luces estaban apagadas, era un miedo de que te encontrarás... no sé qué...pero...”** que de algún lugar sacabas fuerza, coraje, y valentía y te adentrabas a la obscuridad y que después de unos minutos si lograbas quedarte ahí, el miedo... simplemente... desaparecía... pero sino lograbas vencerlo, salías corriendo otra vez a tu cuarto o a la cama de tus papás...

¡Ah! ¿Tantas historias verdad? O de aquella vez que te peleaste con tu mejor amigo por ganar la partida de canicas o las batallas campales para ganar el penal por que el contrincante te metió una falta dentro del área, y que no sabían si era o no penal, porque hasta la de la portería se borró cuando te tiraron – lo de menos es la dolorosa raspada de la rodilla, el chiste era ganar el tiro-... tantas y tantas anécdotas que tendríamos que platicar, pero logramos adentrarnos a aquel niñ@ que disfrutamos tantos años. Espero que hasta aquí hayas logrado recordarte, pero si no es así no te preocupes, con calma y paciencia verás que te acuerdas.

En estos momentos, estoy seguro de que ya te sacaron una sonrisa, o incluso una lagrimilla que hace que tu corazón pueda sentir un alivio, tal vez sea algo más fuerte, pero que pueda ser necesario para permitirle a tu niñ@ interior salir a jugar como antaño.

Dale ese permiso que tus padres no le dieron, pues ahora tú eres el responsable de su felicidad. Tú eres quien debe "cargar" con esa niñez, tú que estás pensando en tantas cosas y a la vez en nada para zafarte de ser niñez otra vez.

Tú que lo has encerrado en un cuarto donde no te de lata, porque tenían razón tus padres en dejarlo ahí, por malcriado o desobediente, por guerrero o por pusilánime. Cuánta razón tenían tus padres para haber hecho de esa niñez quien es ahora, una persona llena de inseguridades, irresponsable, miedoso, ofensivo, atrevido o cobarde. Has hecho de ti, lo que tus padres o tus familiares han querido que seas. Y ahora permitir que tu niñez salga es algo... que te quita tiempo, que no tiene caso, que ya no hay lugar para ese tipo de pensamientos, ya terminó tu niñez...

Pero...y... entonces ¿Qué hacer con esos sentimientos que me hicieron recordar mi niñez? ¿Dónde quedan esas emociones que me hacen sorprenderme cuando pasa un avión, o cuando me moría de la risa por aquel chiste que todos sabíamos el final? Esa respuesta la tienes Tú...esa respuesta está dentro de ti... esa respuesta la tiene tu niñez.

Piénsalo así, tú crees realmente que ¿hubieras logrado conseguir el trabajo que tienes si no te hubieras aventado a llevar el curriculum o a casarte con la persona que amas si no tuvieras la valentía para decirle que te gusta...? o mejor aún, pararte enfrente de un gran número de personas a demostrarles que estás preparad@... tú crees que si no te sorprendieras no habrías viajado a un parque de diversiones en otro país solo por el hecho de que es famoso por sus personajes y que aún en tus tantos años sigue siendo una atracción.

Vamos, todo lo que tienes indiscutiblemente es gracias a tu desempeño. Analiza que gran parte de tu personalidad la desarrollaste cuando eras niñez, tal vez algunas actitudes han cambiado, pero ve a tu alrededor y verás que hay personas que a sus años siguen comportándose como niños, que eso es muy diferente a ser maduro pero sentir por dentro esa chispa de emprender, de atreverse, de sorprenderse.

Deja salir a tu niñez intern@, sana tu relación con él o ella, apapáchalo, dile que lo quieres y que sientes mucho que lo hayas dejado en el olvido tanto tiempo, dile que de ahora en adelante lo cuidarás, lo protegerás y que nunca lo volverás a dejar solo, déjalo ser quien era, eso te ayudará a darte seguridad en cada paso que des, acuérdate que sus acciones marcaron tus sueños y anhelos, sus metas fueron tus pensamientos de crecimiento profesional. Todo cuanto eres es gracias a tu niñez interior, y que mejor ocasión que celebrar esta fecha haciendo lo que te gusta y que ya no haces.

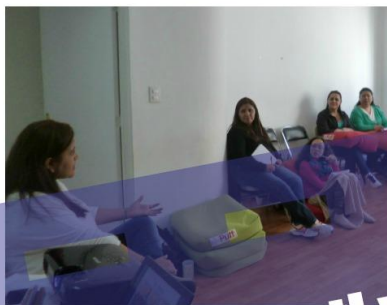
Si este día y bueno no sólo este día, mejor todo el año, pudiéramos darnos permiso de ser como nuestros hijos o como en nuestra infancia, tal vez nos tacharían de locos o de inmaduros, y no me refiero a ser berrinchudos, arrogantes o chillones, esto va más allá, esto es encontrar que nos emocionaba, que es lo

que nos identificaba que ahora hemos dejado en el olvido pero que en algún lugar de nuestro corazón o mente están guardados como buenos momentos, deja vivir a tu niñ@, deja que se emocione y que se ría, que baile y que se divierta, es un buen momento para regalarte esa compañía que anhela que te acuerdes de él o ella.

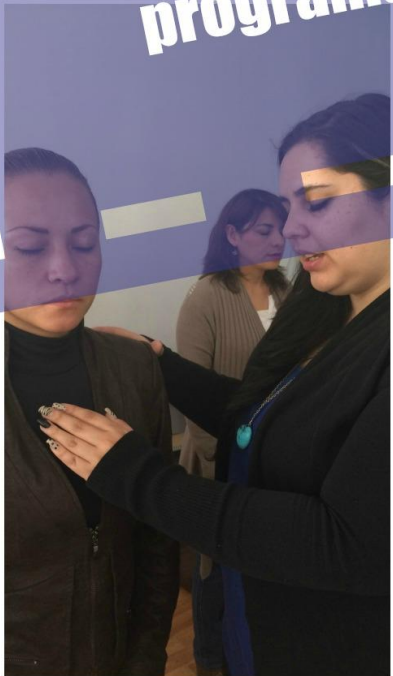
**Disfruta este día como si fueras niñ@,
vuelve a tu niñez y sanate.**

Manuel Spinosa

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



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



Angel's Interpreter®
Angelo Terapeuta