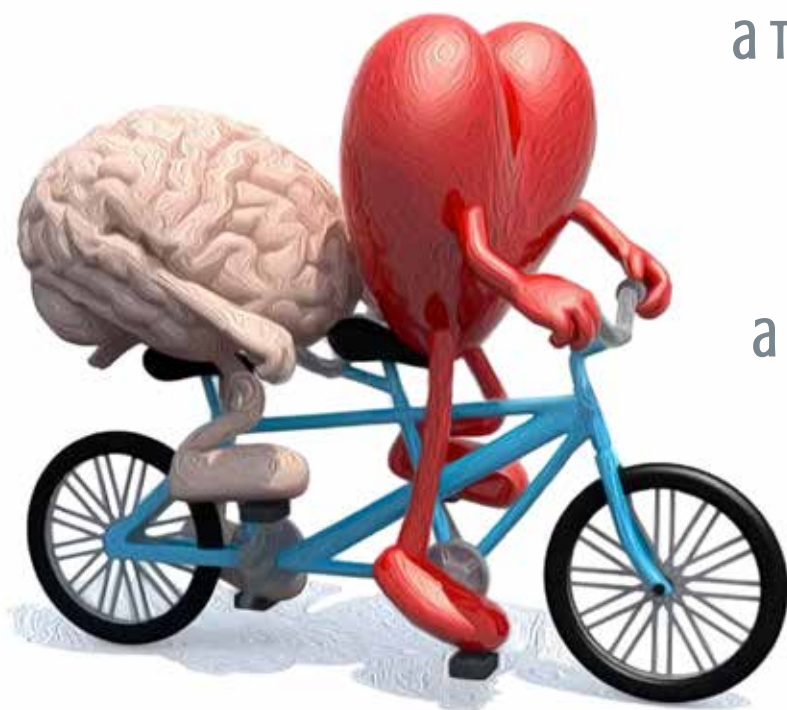




# MASVIDA

contenidos que te acompañan a Ser



atrévete a  
escuchar  
a tu **CORAZÓN**  
y más  
temprano  
que tarde,  
llegarás  
a tu **DESTINO**



# sentí·bailá·viví·amá

todo lo que buscás está en vos



## SUMARIO DE CONTENIDOS



• **06** La fuerza del corazón en el silencio del amor • **10** El paso del ego a la consciencia • **23** Lo nuevo nace de ti. Vive en el presente • **28** Entre la mente y el corazón. Quién guarda la llave de la razón? • **34** La cereza es lo más importante • **38** El arte del amor sano • **44** El camino de las Constelaciones Familiares



**Director y editor responsable:** Luis Benia • **Producción general:** eleB Contenidos & Gráfica • **Columnistas:** Lauro Alonso, Mariana Álvarez, Juan Pablo Díaz, Martha Flores, Roberto Pérez y Elisa Lucía Valdéz • **Arte y diseño:** Luis Benia • **Fotografías:** Pexels • **DL:** 369.888 [revistamasvida.com/masvida@revistamasvida.com](http://revistamasvida.com/masvida@revistamasvida.com)

# SECOM

PRIMER SERVICIO DE COMPAÑÍA DE URUGUAY Y DEL MUNDO



## **MONTEVIDEO:**

Colonia 851 / Tel.: 0800 4584

## **MONTEVIDEO:**

Bv. Artigas 1495 / Tel.: 0800 4584

## **CANELONES:**

Treinta y Tres 329 / Tel.: 4333 2835

## **CARMELO:**

Uruguay 502 / Tel.: 4542 0989

## **CIUDAD DE LA COSTA:**

Av. Giannattasio Km 21.400, Local 3 / Tel.: 2683 2826

## **COLONIA:**

Alberto Méndez 161 / Tel.: 4522 5257

## **DURAZNO:**

Manuel Oribe 451 / Tel.: 4363 4343

## **LAS PIEDRAS:**

Av. de las Instrucciones del Año XIII 629 / Tel.: 2365 7599

**0800 4584**

**secom.com.uy**

# Consultá por **Nuestros Planes a Medida** y comenzá a vivir con el respaldo del **Primer** **Servicio de Compañía.**

## **MALDONADO:**

Florida 671, Local 1 / Tel.: 4223 6045

## **PUNTA DEL ESTE:**

Complejo Nuevo Centro, Local 10. Av. Cecilia Burgueño / Tel.: 4226 4835

## **MERCEDES:**

Rodó 893 / Tel.: 4533 3186

## **MINAS:**

Domingo Pérez 519 / Tel.: 4443 7169

## **NUEVA HELVECIA:**

Colón 1136, Local 4 / Tel.: 4554 2113

## **PANDO:**

Av. Artigas 1198 / Tel.: 2292 4584

## **SAN JOSÉ:**

Peatonal Asamblea 649 / Tel.: 4342 2350

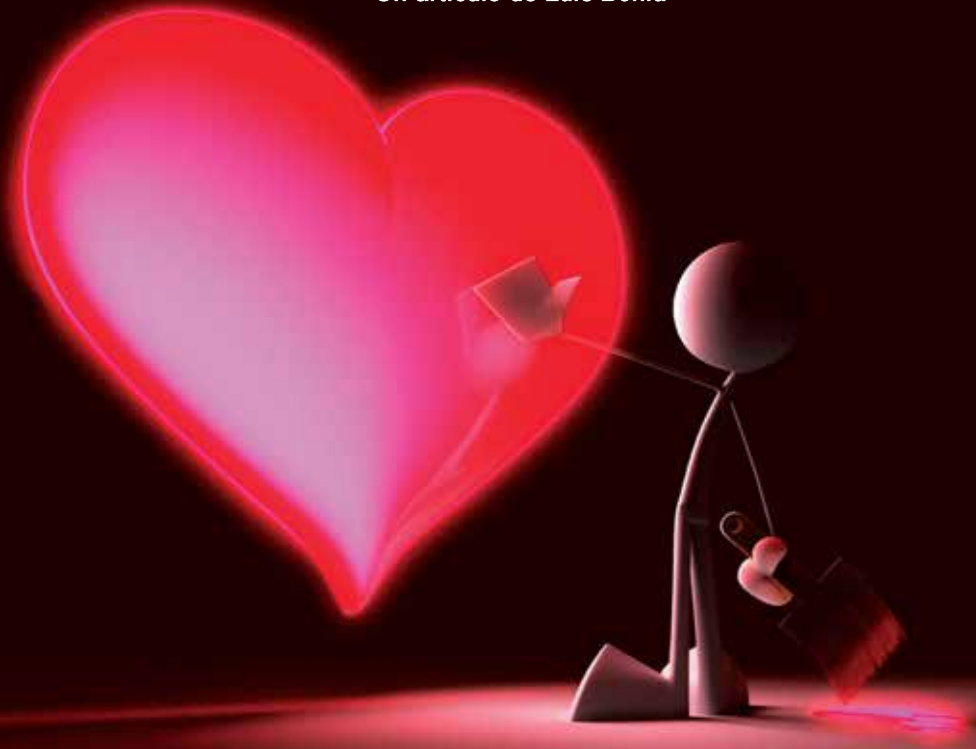
## **TACUAREMBÓ:**

Ituzaingó 248 / Tel.: 4634 6474



# La FUERZA DEL CORAZÓN en el SILENCIO DEL amor

Un artículo de *Luis Benia*



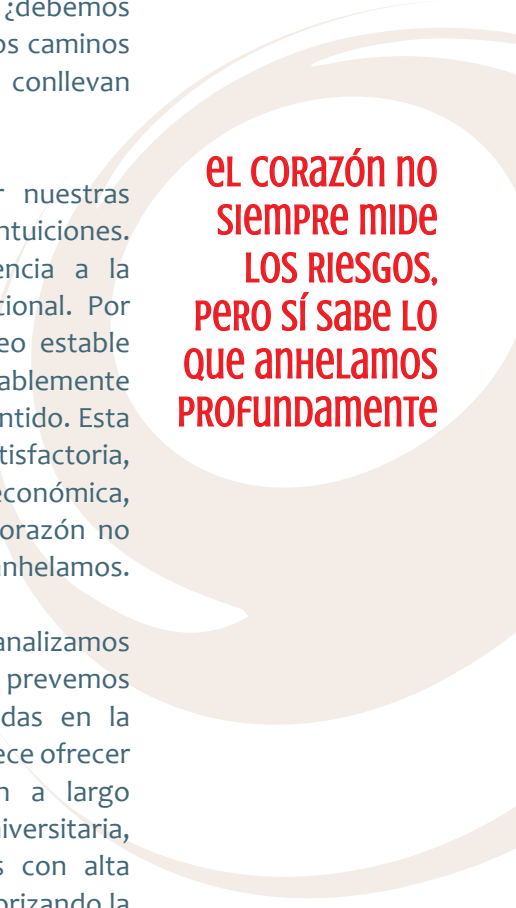
Hay una voz que no se escucha con los  
oídos, sino con el alma: la del corazón. Ahí  
no hacen falta explicaciones, ni promesas,  
ni gestos grandilocuentes, ahí el Amor se  
vuelve más fuerte, más verdadero.

¿A quién debemos obedecer cuando tomamos decisiones importantes: al corazón o a la razón?

En el transcurrir de la vida, todos nos enfrentamos a decisiones que pueden cambiar radicalmente nuestro rumbo: una elección profesional, una relación amorosa, mudarse de ciudad, entre muchas otras. En estos momentos cruciales surge una pregunta que ha acompañado a las personas por siglos: ¿debemos guiarnos por el corazón o por la razón? Ambos caminos ofrecen argumentos válidos, pero también conllevan riesgos y consecuencias diferentes.

Seguir al corazón implica escuchar nuestras emociones, deseos más profundos e intuiciones. Optando por este camino damos preferencia a la autenticidad, la pasión y el bienestar emocional. Por ejemplo, alguien que decide dejar un empleo estable para dedicarse a su verdadera vocación probablemente lo hace impulsado por el deseo de vivir con sentido. Esta elección puede traer una vida más plena y satisfactoria, pero también puede incluir incertidumbre económica, falta de estabilidad y miedo al fracaso. El corazón no siempre mide los riesgos, pero sí sabe lo que anhelamos.

Si en cambio optamos por la razón analizamos detalladamente los pros y los contras, prevemos consecuencias y tomamos decisiones basadas en la lógica y en hechos concretos. Este camino parece ofrecer mayor seguridad, eficiencia y planificación a largo plazo. Por ejemplo, al elegir una carrera universitaria, muchas personas se inclinan por opciones con alta demanda laboral, aunque no las apasione, priorizando la estabilidad. Sin embargo, vivir guiados exclusivamente



**EL CORAZÓN NO  
SIEMPRE MIDE  
LOS RIESGOS,  
PERO SÍ SABE LO  
QUE ANHELAMOS  
PROFUNDAMENTE**

**DÉJATE GUIAR  
SIN MIEDO  
POR TU CORAZÓN.  
ÉL CONOCE  
EL CAMINO QUE  
TU ALMA ANHELA  
Y TE LLEVARÁ A  
DONDE EL AMOR  
TE ESPERA**

por la razón puede llevar a decisiones frías, que ignoran nuestras emociones, generando frustración o vacío existencial a largo plazo.

Cuando se trata del amor en la pareja creo que el corazón debe ser necesariamente escuchado antes que la razón. Sentir ese amor verdadero en el silencio profundo de nuestro ser es la señal más clara que nos permite razonar de manera amorosa y no tan racional. ¿No será que el corazón tiene una fuerza que la razón no entiende?

El desafío está en encontrar un punto de equilibrio. Ni el corazón debe ser un guía absoluto, porque puede llevarnos por caminos impulsivos, ni la razón debe gobernar por completo, porque corremos el riesgo de apagar nuestra esencia. Las decisiones más sabias suelen originarse cuando logramos que emoción y lógica dialoguen: cuando el corazón sueña y la razón va delineando el camino.

En definitiva no se trata de elegir entre uno u otro, sino de aprender a escucharlos a ambos y sentir que nos hace más sentido. El corazón nos muestra lo que queremos, y la razón nos dice cómo lograrlo sin perdernos en el intento. Tal vez la verdadera sabiduría afectiva proviene más del sentir que del pensar. Personalmente estoy convencido que es así y que la razón debe estar al servicio del corazón, pero que ambos deben conformar un gran equipo para hacer el viaje más disfrutable y llegar a donde queremos estar.

### **LUIS BENIA**

Creativo publicitario y diseñador gráfico.  
Editor de publicaciones propias y para  
clientes. Trabajó en las agencias JWT  
Thompson y Punto Ogilvy & Mather hasta  
el año 1996, cuando fundó su propia  
empresa. Asesor de identidad corporativa.  
[www.revistamasvida.com](http://www.revistamasvida.com)





**Respaldo & Experiencia en Viajes**

Juncal 1305 Piso 1 · Edificio Tupí · Mvdeo. / Uruguay Tel. 1 85 85

[www.nextrip.com.uy](http://www.nextrip.com.uy)

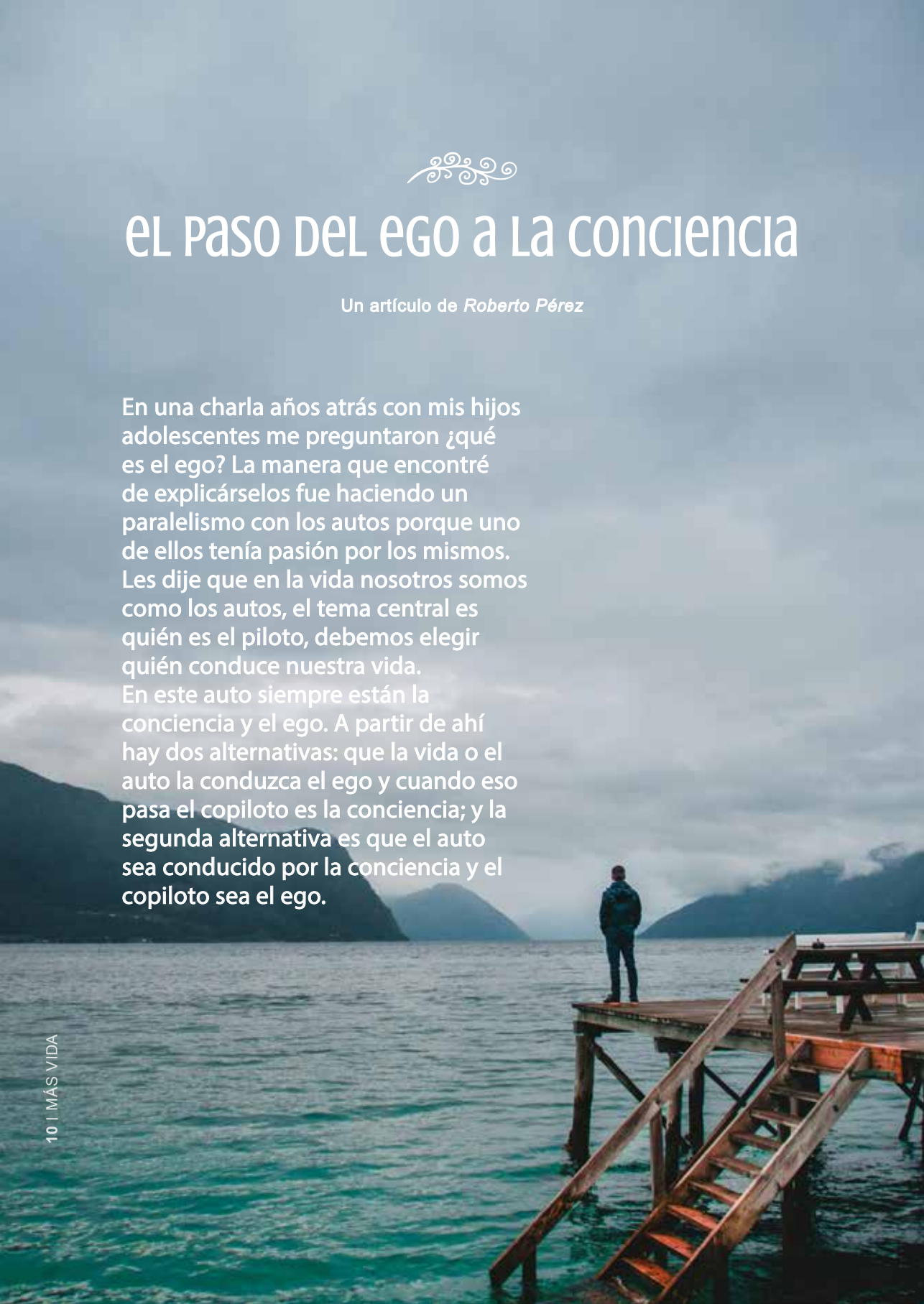


# EL PASO DEL EGO A LA CONCIENCIA

Un artículo de *Roberto Pérez*

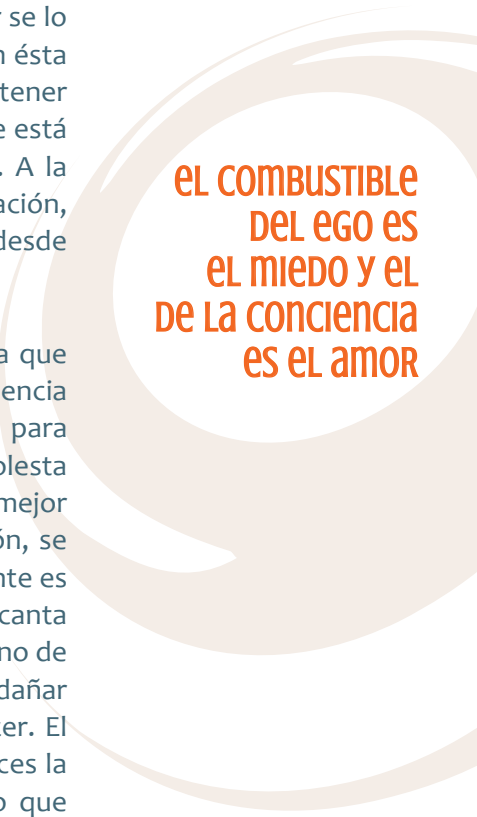
En una charla años atrás con mis hijos adolescentes me preguntaron ¿qué es el ego? La manera que encontré de explicárselos fue haciendo un paralelismo con los autos porque uno de ellos tenía pasión por los mismos. Les dije que en la vida nosotros somos como los autos, el tema central es quién es el piloto, debemos elegir quién conduce nuestra vida.

En este auto siempre están la conciencia y el ego. A partir de ahí hay dos alternativas: que la vida o el auto la conduzca el ego y cuando eso pasa el copiloto es la conciencia; y la segunda alternativa es que el auto sea conducido por la conciencia y el copiloto sea el ego.



Cuando decidimos que el auto que es nuestra vida, esté conducido por el ego, lo primero que ocurre es que al ego le molesta el copiloto que es la conciencia, le encantaría que se bajara del auto. El ego quiere hacer las cosas a su manera, no escucha la voz de la conciencia, se la querría sacar de encima. Cuando conduce el auto solo quiere hacer lo que él quiere y le conviene. Si algo se le presenta adelante y le molesta, le pasa por encima. Lo único que privilegia el ego es su beneficio, su interés. Es poco probable que cuando va conduciendo al auto y alguien se quiere subir se lo permita, ya que le gusta hacer las cosas solo. En ésta actitud el combustible del ego es el miedo. Va a tener miedo que alguien le quite lo que tiene, siempre está a la defensiva y debe ver como llega primero. A la mente el ego la usa para dominar cualquier situación, gobernar todas las cosas. La persona que vive desde el ego termina siendo finalmente un egoísta.

Por otro lado cuando la conciencia es la que maneja el auto, el ego está de copiloto y la conciencia sí escucha al ego, para las cosas mundanas, para los peligros posibles. A la conciencia no le molesta el ego ya que le sirve a los fines de conducir mejor su vida. Esta persona no se maneja con la razón, se maneja con el corazón. En todo caso aquí la mente es servidora del corazón. Piensa en plural y le encanta subir al auto todo lo que puede, siempre está lleno de personas. Si algo se le pone adelante no trata de dañar a nadie, porque cuida a los que puedan aparecer. El combustible de la conciencia es el amor, entonces la persona no solamente piensa en plural, por lo que trata siempre de hacer lo mejor, aunque a veces no le convenga. Sabiendo que lo mejor es más importante.



**EL COMBUSTIBLE  
DEL ego ES  
EL MIEDO Y EL  
De La conciencia  
ES EL AMOR**

¿Cuál sería la vida de las personas si viven desde el ego o desde la conciencia?

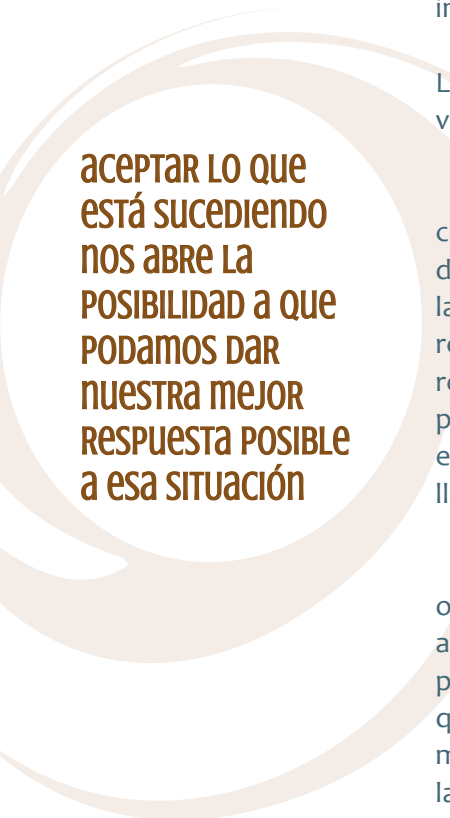
**EL EGO ES EL  
SUJETO DE NUESTRA  
PERSONALIDAD,  
ES LA CAPA QUE SE  
RELACIONA CON  
LOS DEMÁS**

Cuando la conciencia está gobernada por el ego la persona reacciona ante la realidad siempre desde lo emocional. Y la manera será siempre reactiva. Definamos primero que es el ego: es el sujeto de nuestra personalidad, es la capa que se relaciona con los otros y que trata de estar de alguna manera actuando en las distintas situaciones que ocurren. Es nuestra forma de conducirnos y presentarnos ante los otros. Cuando uno vive desde la personalidad y desde el ego ocurre algo, nuestra afectividad, la piel de esa sensibilidad es la emocionalidad, que es la capa más externa de nuestra sensibilidad. Al vivir desde allí es que la persona ante cualquier situación reacciona y lo hace cuando las situaciones del medio no son favorables. Toda persona reactiva tiene tres acciones (tres A) como respuesta ante situaciones que no le gustan, una es la agresión, otra es la angustia (me duele, me siento mal) y la tercera es la ausencia (me voy, no quiero estar). Son tres reacciones naturales y comunes del ego. A veces suceden las tres en cadena. Te agredo, me siento mal y me voy. A lo largo del día me encuentro con varias situaciones que no me gustan, y si estoy parado desde el ego esto se transforma en una manera de vivir, queda la persona atrapada por su estado emocional activo. Luego de reaccionar, lo que hace es juzgar culpando al otro y empieza a calificar o descalificar a la persona o a la situación que tiene delante, con la intención de atacar al otro desde el dolor o la bronca



**EL EGO CALIFICA Y CLASIFICA,  
INTENTA CONTROLAR,  
NO QUIERE PERDER.  
ESTÁ EN TODO MOMENTO A LA  
DEFENSIVA Y SIEMPRE CULPA  
AL OTRO POR LO SUCEDIDO**

o la sensación de molestia que tienen. En ese juicio de calificar y clasificar lo que intenta es controlar, es ganar la situación, el ego nunca quiere perder, busca imponerse con palabras, con gritos, con actitudes. No está buscando quien tiene la razón, solo trata de usar argumentos para lastimar al otro y salir airoso. Viviendo así siempre está a la defensiva y sintiendo que la vida es una lucha, tratando que el otro no me gane. Vive en una tensión permanente porque se siente siempre agredido. O pensás como yo o sos mi enemigo y muchas veces ese estado de angustia genera actitudes que son desproporcionadas con la realidad. A la larga se va instalando una sensación de indigestión permanente porque los demás no hacen o piensan como yo. Finalmente estas personas van teniendo un síntoma que yo le llamo la triple i: inconformidad (nada le cae bien,



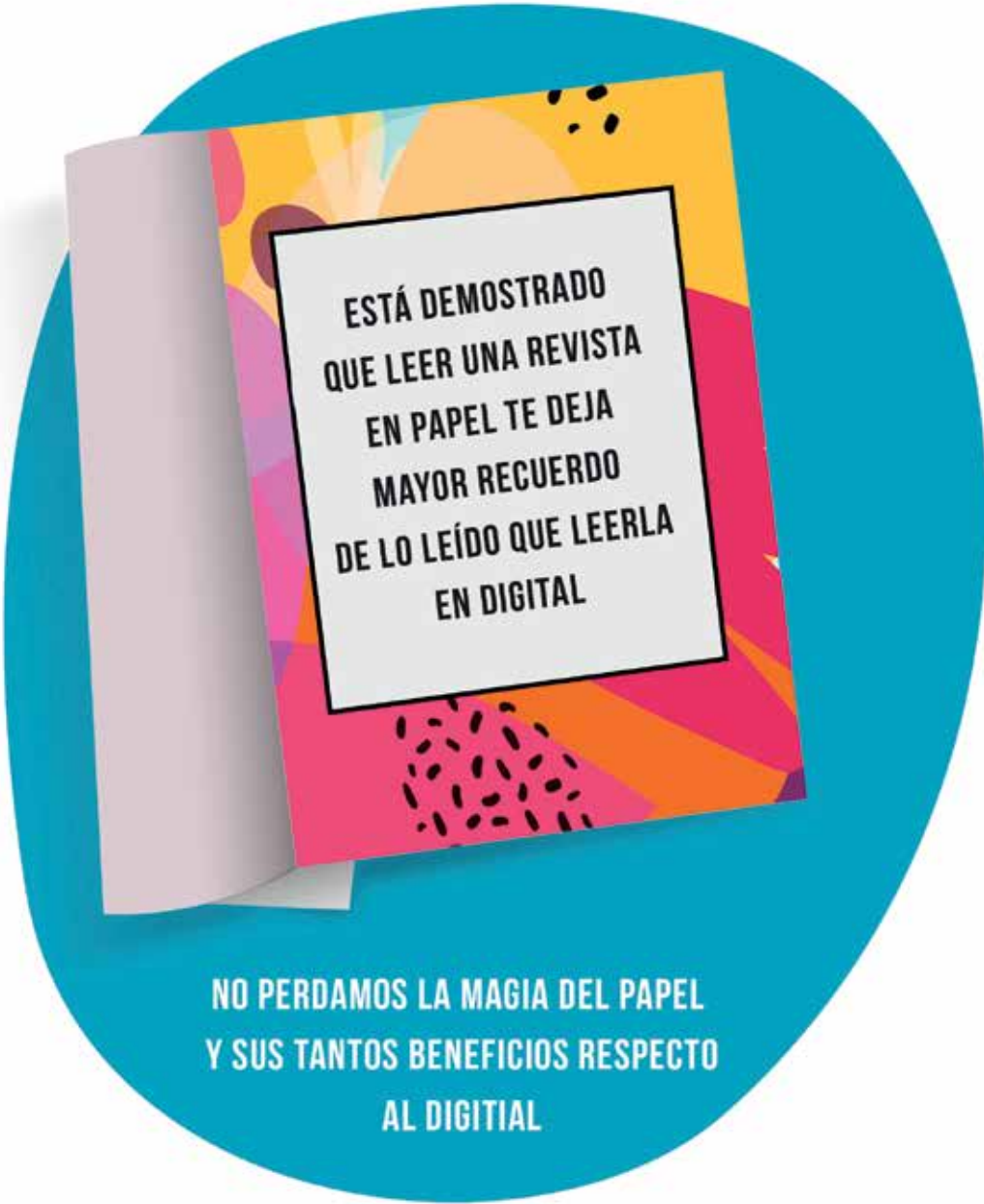
**ACEPTAR LO QUE  
ESTÁ SUCEDIENDO  
NOS ABRE LA  
POSIBILIDAD A QUE  
PODAMOS DAR  
NUESTRA MEJOR  
RESPUESTA POSIBLE  
A ESA SITUACIÓN**

nada es suficiente, siempre está pendiente de lo que a ella le pasa y la vida solo pasa por él o por ella); insatisfacción (sentir que desearían algo que no son o tener algo que no tienen) y la tercera es el individualismo (siempre piensan en sí mismos).

La pregunta que todos nos hacemos es: ¿se puede vivir de otra manera y salir de este modelo?

Por supuesto que sí, es vivir desde la conciencia. Lo primero que ocurre cuando decidimos esto, es que no vive inicialmente desde la emocionalidad sino desde la aceptación de la realidad. Esto es el primer paso para observarla y no reaccionar. Lo que está pasando es lo que tiene que pasar. Aceptación no es resignación; la aceptación es el punto de partida y la resignación es el punto de llegada.

Aceptar que lo que está sucediendo no tiene otra alternativa y que eso nos abre la posibilidad a que podamos dar nuestra mejor respuesta posible a esa situación. No es quejándome de lo que pasa ni reaccionando emocionalmente, sino mirando detenidamente la realidad para clarificar las cosas, para pensar qué tengo que aprender de esa situación. No tanto porqué sucede sino para qué está sucediendo. Es la conciencia a través de la mente que nos dice que es una invitación para que yo pueda dar una respuesta mejor. La vida no es más ni menos que una constante invitación a ver que respuesta vamos a dar ante las innumerables situaciones que atravesamos para convertirme en



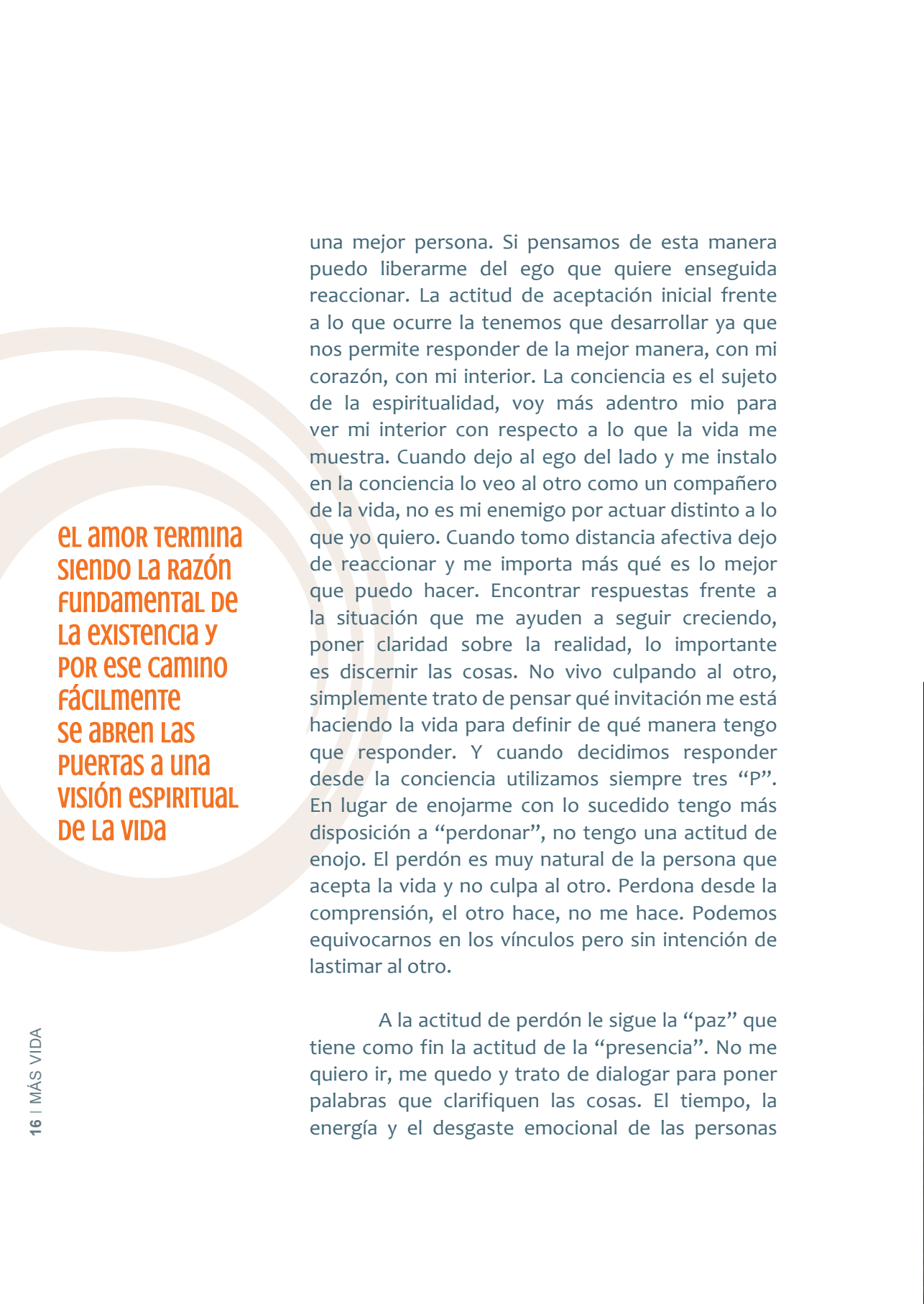
ESTÁ DEMOSTRADO  
QUE LEER UNA REVISTA  
EN PAPEL TE DEJA  
MAYOR RECUERDO  
DE LO LEÍDO QUE LEERLA  
EN DIGITAL

NO PERDAMOS LA MAGIA DEL PAPEL  
Y SUS TANTOS BENEFICIOS RESPECTO  
AL DIGITAL

**mosca.**

**GRÁFICA MOSCA**

2408 3049 • Guayabos 1672 • [www.graficamosca.com](http://www.graficamosca.com)  
[mosca@graficamosca.com](mailto:mosca@graficamosca.com) • [fb/graficamosca](https://fb/graficamosca) • [@graficamosca](https://twitter.com/graficamosca)



**EL AMOR TERMINA  
SIENDO LA RAZÓN  
FUNDAMENTAL DE  
LA EXISTENCIA Y  
POR ESE CAMINO  
FÁCILMENTE  
SE ABREN LAS  
PUERTAS A UNA  
VISIÓN ESPIRITUAL  
DE LA VIDA**

una mejor persona. Si pensamos de esta manera puedo liberarme del ego que quiere enseguida reaccionar. La actitud de aceptación inicial frente a lo que ocurre la tenemos que desarrollar ya que nos permite responder de la mejor manera, con mi corazón, con mi interior. La conciencia es el sujeto de la espiritualidad, voy más adentro mío para ver mi interior con respecto a lo que la vida me muestra. Cuando dejo al ego del lado y me instalo en la conciencia lo veo al otro como un compañero de la vida, no es mi enemigo por actuar distinto a lo que yo quiero. Cuando tomo distancia afectiva dejo de reaccionar y me importa más qué es lo mejor que puedo hacer. Encontrar respuestas frente a la situación que me ayuden a seguir creciendo, poner claridad sobre la realidad, lo importante es discernir las cosas. No vivo culpando al otro, simplemente trato de pensar qué invitación me está haciendo la vida para definir de qué manera tengo que responder. Y cuando decidimos responder desde la conciencia utilizamos siempre tres “P”. En lugar de enojarme con lo sucedido tengo más disposición a “perdonar”, no tengo una actitud de enojo. El perdón es muy natural de la persona que acepta la vida y no culpa al otro. Perdona desde la comprensión, el otro hace, no me hace. Podemos equivocarnos en los vínculos pero sin intención de lastimar al otro.

A la actitud de perdón le sigue la “paz” que tiene como fin la actitud de la “presencia”. No me quiero ir, me quedo y trato de dialogar para poner palabras que clarifiquen las cosas. El tiempo, la energía y el desgaste emocional de las personas

que viven desde el ego es mucho mayor que las que viven desde la conciencia, que saben escuchar más que tratar de hablar para imponer su opinión. Cuando uno no quiere, dos no pelean.

Hay que ir por la vida confiando, sin querer controlar a los otros, tratando de crear nuestra vida, superándome en las respuestas que voy dando para así crear una vida más sana, más plena. Estar siempre dispuesto a dialogar hace que a la larga las situaciones adversas no me saquen de mí ser. No me voy identificando con los problemas, me encuentro abierto a los demás, soy transparente, franco y miro a los ojos. Cuando vivimos desde la conciencia la mente está al servicio del corazón, y las actitudes son las de aceptar, responder y crear

**LOS GRANDES  
EGOS SON  
GRANDES  
ESCUDOS QUE  
PROTEGEN  
MUCHO ESPACIO  
VACÍO**





**Las personas  
que viven desde  
la conciencia  
van a tener  
tres actitudes  
centrales  
en su vida:  
GRATITUD, GOZO Y  
GENEROSIDAD**

nuestra vida. Sabiendo que no somos dueños de nada, solo administradores de algo que es prestado. Eso nos trae más salud psíquica, física y emocional. Quienes viven desde el ego se creen dueños de su vida y de sus pertenencias.

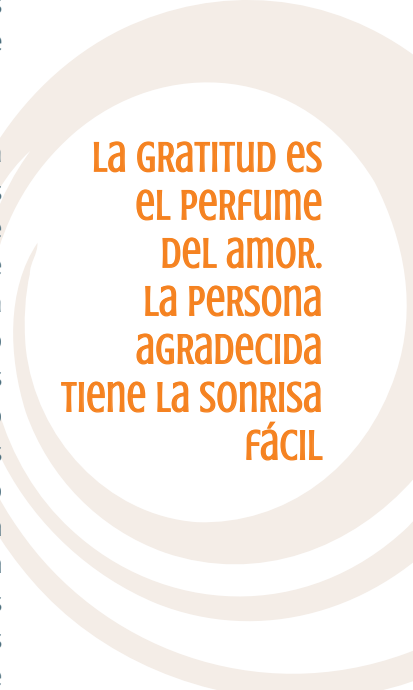
Cuando vivimos desde el amor, naturalmente se abre una visión trascendente de la vida, tiene sentido que así sea. Nos damos cuenta que el amor termina siendo la razón fundamental de la existencia y por ese camino fácilmente se abren las puertas a una visión espiritual de la vida.

La persona egoísta siempre está midiendo lo que le sirve, sus beneficios y está cerrado al amor, por lo que les es muy difícil conectarse con la fuente.

Lo importante es saber elegir quien es el piloto de nuestra vida, el ego o la conciencia. Los grandes egos

son grandes escudos que protegen mucho espacio vacío. Las personas egoicas están muy atentas al afuera y a los que los demás pueden hacerle o decirle. Le restan mucho tiempo al trabajo interior porque lo que buscan es tener más habilidades para ganar más, para tener más, para durar más. Viven atrapados en el más. Cuando las personas viven desde la conciencia y les importa responder de mejor manera, se ocupan de formarse cultivando su interioridad, enriquecen su vida con creatividad. Con el paso de los años se transforman en sabios, maduran y no duran como los que viven desde el ego, que con el paso de los años se transforman en viejos, quedan solos y hostiles.

Las personas que viven desde la conciencia van a tener tres actitudes centrales en su vida, las tres comienzan con G. La primera es la “gratitud”, ya que esa persona acepta la realidad es agradecida porque esa experiencia vivida permite que sea la persona que es. No es que queramos situaciones malas pero con el paso del tiempo podemos agradecer que esas personas o situaciones vividas nos han ayudado a ser lo que somos. Llegará un tiempo en que agradeceremos durante el momento en el que estamos viviendo las experiencias, convencidos de que todas son oportunidades para seguir creciendo. Y si vamos un paso más allá, todos los días al despertar podemos agradecer por lo que la vida hoy nos presente. Que las cosas agradables las pueda disfrutar más y que ante las no tan buenas tenga la fuerza para atravesarlas bien y aprender lo que tenga que aprender. Agradecer por anticipado. La gratitud es el perfume del Amor. La persona agradecida tiene la sonrisa fácil.



**La GRATITUD ES  
EL PERFUME  
DEL amor.  
La persona  
agradecida  
tiene La SONRISA  
FÁCIL**



CONTAGIEMOS que  
a TRAVÉS DE LA  
GRATITUD, EL GOZO  
Y LA GENEROSIDAD  
APRENDIMOS  
a VIVIR. Y NO  
EXISTEN PREMIOS  
O CASTIGOS, SOLO  
CONSECUENCIAS

La segunda actitud es el “gozo”, es defender y sostener la alegría de vivir. Es sanante para uno y el mejor alimento para los demás. Las personas que amamos se alimentan de nuestro gozo de la vida.

La tercera actitud que se decanta luego de la gratitud y el gozo es la “generosidad”. Ir al encuentro del otro intentando mejorar la situación, cómo podemos reparar lo que está sucediendo porque no me da lo mismo que el otro esté mal. No voy con enojo ni angustia, voy sin carga emocional tratando de sanar lo que sea necesario. Las personas generosas quieren el bien para uno y para todos porque desde ese lugar nos beneficiamos en plural. Quizás debamos esperar el momento para

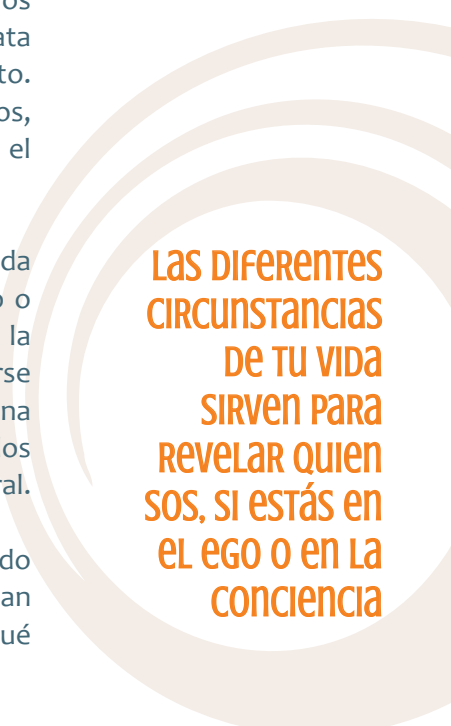
hacerlo; la persona que vive desde la conciencia saber esperar para así poder ver con tranquilidad y analizar las responsabilidades compartidas, ya que todos formamos parte de lo que pasó. Sin acusar ni juzgar, con la sana intención de unir y crecer.

Una persona con Grandeza de Espíritu es agradecida, busca por sobre todas las cosas sostener la alegría y siempre es generosa poniendo lo mejor de si en función del bien común. Las diferentes culturas de la Tierra llamaban a estas personas que tenían esta actitud “Los Guerreros de la Luz”. En la tradición Maya es aquel que trata por todos los medios de poner al ego de copiloto. Combate contra sus propios enemigos internos, contra el miedo, contra las pasiones y contra el ego que siempre lo quiere dominar.

Las diferentes circunstancias de tu vida sirven para revelar quien sos, si estás en el ego o en la conciencia. Frente a una situación difícil la persona que vive desde el ego va a buscar salvarse él, buscando lo mejor para si. En cambio la persona que vive desde la conciencia va a tratar por todos los medios de encontrar la mejor solución en plural.

Qué hermoso es como padres cuando frente a una situación difícil nuestros hijos actúan desde la conciencia y no desde el ego. Uno dice qué lindo, los eduqué bien, valió la pena.

Hay que contagiar y mostrar que a través de la gratitud (antes, durante o después), el gozo y la generosidad aprendiste a vivir. Decidiste pensar en



**LAS DIFERENTES  
CIRCUNSTANCIAS  
DE TU VIDA  
SIRVEN PARA  
REVELAR QUIEN  
SOS, SI ESTÁS EN  
EL EGO O EN LA  
CONCIENCIA**

**EL AMOR COMO  
COMBUSTIBLE  
PUEDE LLEARNOS  
MÁS LEJOS DE LO  
QUE CREEMOS  
Y LOGRAR LÍMITES  
INIMAGINABLES**

plural y no en singular. Y no existen premios o castigos, solo hay consecuencias. Para los que viven desde el ego hay vejez y soledad entre otras tantas, en cambio para los que viven desde la conciencia los efectos son la sabiduría, la alegría de vivir, que todos quieren subirse al auto ya que su compañía es muy valorada por todos. Aprendiste a poner claridad en tu vida y estar disponible siempre. Terminas siendo un guía para los demás porque las personas que viven desde la conciencia agrupan y tienen una fuerte vocación de servicio. No me alcanza con ser feliz, quiero que todos lo sean.

Hay tres maneras de vivir: la persona que tiene una vida dependiente, la persona que tiene una vida que depende de si mismo y la persona que tiene una vida que contribuye. Y uno elige, vivir dependiente de otros, vivir solo pendiente de mi mismo (el ego) o tener una vida que colabora. Las personas que viven desde la conciencia les importa contribuir en algo en el tiempo que las vida les da.

Uno elige, es el artífice de su destino. El secreto está en tus respuestas y no en tus reacciones.

Ojalá que todos podamos tener como piloto de nuestra vida a la conciencia y llenarla con su combustible, el Amor, para así superarnos cada día un poquito más.

## **ROBERTO PÉREZ**

Bachiller en Teología, profesor de Filosofía y Abogado (UBA). Conferencista internacional sobre ética, desarrollo personal y valores. Realiza viajes de formación y convivencia guiando grupos por Argentina, Perú, Bolivia, México, Guatemala, Uruguay, India, Nepal, Egipto, Jordania y España. Embajador de la Paz de la ONU.  
[www.robertoperez.net](http://www.robertoperez.net)



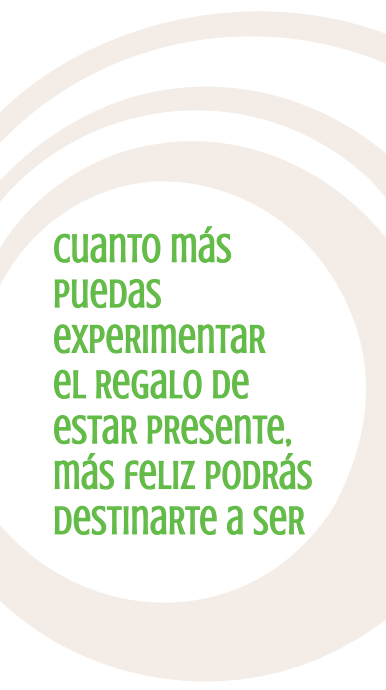


# Lo nuevo nace de ti, vive en el presente

Un artículo de *Juan Pablo Díaz*



Hace ya algunos años, siendo joven recibí una beca para estudiar educación en Brasil, fue repentino y simplemente viajé; no hablaba ni una palabra de portugués pero con 19 años y todo por sorprenderme, fue fácil entender y hacerse entender.



**CUANTO MÁS  
PUEDAS  
EXPERIMENTAR  
EL REGALO DE  
ESTAR PRESENTE,  
MÁS FELIZ PODRÁS  
DESTINARTE A SER**

En los primeros diálogos fui encontrando similitudes, palabras iguales y eso facilitaba mucho la comunicación, las otras las íbamos integrando de a poco. Encontraba algunas palabras que generaban confusión, y eran aquellas palabras que eran iguales pero se utilizaban en otras situaciones. Una de ellas era Presente, Presente en portugués significa regalo. Para nosotros, si bien cabe la traducción, es poco usada de esa manera. A partir de ese momento, siempre para mí, presente es regalo.

Y afinando el lápiz, sabemos que regalo es sinónimo de fineza, (presencia sutil) agazajo, (sentirse bien recibido) ofrenda, (dar y recibir) don, (cualidades) gracia ( lo que has recibido de un poder superior). El más grande de los regalos que alguna vez has recibido, es el primero, es tu VIDA, el regalo de tus padres. Presente es experiencia de vida aquí y ahora. Estar presente es sinónimo de presencia sutil hoy, de sentirse bien recibido hoy, de dar y recibir hoy, de experimentar tus cualidades hoy y ser conciente de tu gracia hoy.

El pasado ya fue, el futuro aún no es, solo existe el presente. Horacio, antiguo poeta del siglo IV, se refería a esto cuando nos decía la conocida frase, que pudimos revivir en La sociedad de los poetas muertos, película de la década del 80 protagonizada por el actor Robin Williams y dirigida por Peter Weir, el nos decía ... "Carpe Diem".

Aprovecha el día...piensa en el futuro tan poco como puedas. Cuanto más puedas experimentar en tu vida este regalo de estar presente, más feliz podrás destinarte a ser. Menos te perturbarán las cargas del pasado, pues podrás disolverlas en el regalo del presente, así como la ansiedad que te despierta el futuro. Lo nuevo no es lo que vendrá, lo nuevo es lo que está naciendo ahora

dentro de ti. Tomate un instante para ti, cierra tus ojos unos segundos, lleva tus manos al centro de tu pecho y siente el latir de tu corazón, conéctate con la vida ahora. Solo escucha tu corazón, y experimenta tus sensaciones, estés en la situación que estés, en el lugar donde estés, si estás leyendo este artículo, seguro puedes hacerlo, regalate este instante. Es tiempo de que tomes tu vida, serás más feliz y harás más feliz a quienes te rodean, a quienes amas.

No permitas que tu contaminado pensamiento, lleno de absurdo pasado o ansioso por lo que aún no es te haga infeliz, no te permita abrazar a quien quieres, perdonar aquello que aún te genera ruidos internos, permite que este regalo entre definitivamente en ti, y suelta el pasado para vivir libre de él, que solo llegue como recuerdo y conciencia, y puedas decidir por ti mismo y vivir de acuerdo a lo que ordene tu corazón ahora, experimenta esta inteligencia.

La abundancia, la salud, el amor, son fuerzas cósmicas que son patrimonio de todos, y habitan dentro de ti, apropiate de ellas, el tesoro te pertenece.

Siempre hay un comienzo, y proponte que este sea tu tiempo de comenzar, dejá que lo nuevo dentro de ti te sorprenda, lo nuevo nace de ti, vive en el presente... “tanto como puedas”.

**ABRAZA A QUIEN  
QUIERES, PERDONA  
AQUELLO QUE TE  
GENERA RUIDOS  
INTERNOS Y VIVE  
DE ACUERDO A LO  
QUE ORDENE TU  
CORAZÓN**

**JUAN PABLO DÍAZ**

Director Casagrande Punta del Este.  
Terapeuta Gestáltico especializado en  
Adicciones e Hipnosis clínica. Oneness  
Trainer Oneness University India.



# sentí·bailá·viví·amá

domingo **26·4·26** / 16:30 a 21:30 horas



un encuentro que tu **corazón** recordará **siempre**





# entre la mente y el corazón

## ¿QUIÉN GUARDA LA LLAVE DE LA RAZÓN?

Un artículo de *Mariana Álvez*



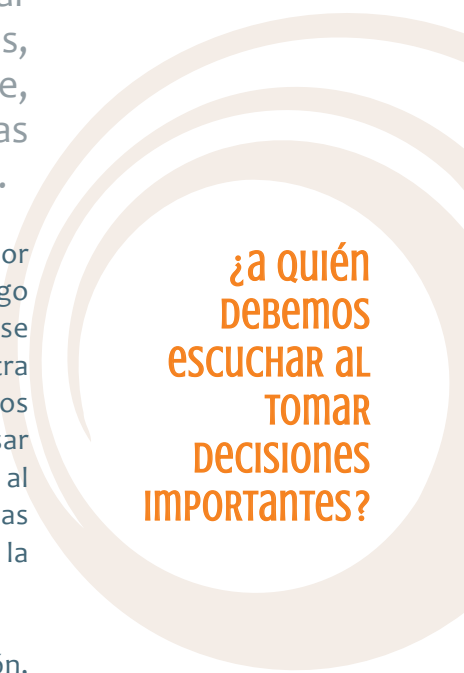
Mucho se ha comentado y sentido acerca de esa pregunta tan compleja: ¿a quién debemos escuchar al tomar decisiones importantes? La primera opción, a la mente lógica, que analiza, calcula y sopesa lo conveniente.

O quizás deberíamos escuchar al corazón, que vibra con emociones, deseos y presentimientos, y que, aunque a veces parezca irracional, otras tantas acierta con silenciosa sabiduría.

Cuando nos dejamos llevar únicamente por los parámetros fríos de la lógica, corremos el riesgo de tomar decisiones que, aunque prácticas, se sienten vacías. Decisiones que nos alejan de nuestra humanidad, de nuestra intuición, de quienes somos profundamente. Por eso, aunque analizar y pensar es importante, también lo es hacerle un espacio al corazón, a esa voz interna que algunas personas tienen bien ajustada bajo los parámetros de la intuición.

Pero antes de llegar a cualquier conclusión, quiero compartirte algo que la ciencia ya ha demostrado, la conexión entre mente y cuerpo no es solo una metáfora. Es real, tangible y, en muchos casos, vital.

Hoy sabemos que la mente y el cuerpo están profundamente conectados y una prueba clara de esto es la relación entre la salud mental



**¿a quién  
DEBEMOS  
escuchar al  
tomar  
decisiones  
importantes?**

**existe un Lazo  
Real entre LO  
que sentimos y  
LO que NUESTRO  
CUERPO VIVE**

y las enfermedades cardiovasculares. Diversos estudios han mostrado que quienes han atravesado un episodio cardíaco tienen un riesgo significativamente mayor de desarrollar depresión clínica. De hecho, uno de cada tres pacientes que ha sufrido un infarto experimenta síntomas depresivos.

Esta combinación entre depresión y cardiopatía puede empeorar seriamente el pronóstico. Las personas con este cuadro suelen tener hospitalizaciones más largas, un mayor riesgo de reingreso, y en general, una peor calidad de vida.

¿Por qué ocurre esto? En parte, porque la depresión nos quita energía, motivación, ganas. Dormir bien, alimentarse de forma saludable, hacer ejercicio o evitar hábitos dañinos como el alcohol

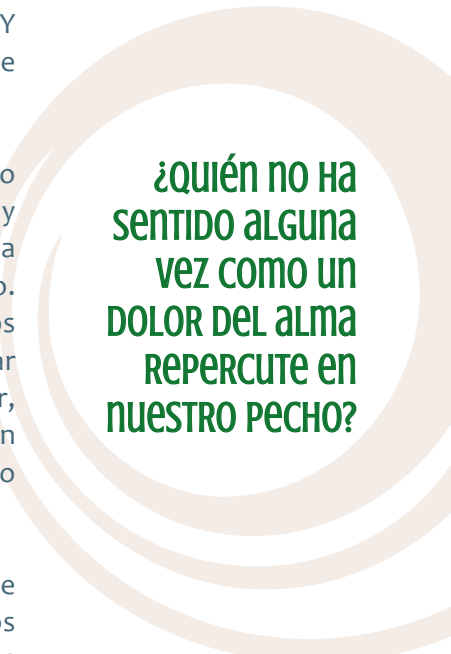


o el tabaco, se vuelve cuesta arriba. Además, hoy se sabe que la depresión puede aumentar la inflamación en el cuerpo, lo que agrava aún más las enfermedades del corazón.

Y no nos olvidemos del lado emocional, ¿quién no ha sentido alguna vez cómo un dolor del alma repercute físicamente en el pecho? En la literatura, en las películas, en la vida misma, abundan las historias de corazones rotos. Y no es solo poesía, existe un lazo real entre lo que sentimos y lo que nuestro cuerpo vive. Por eso, a este órgano hermoso que tanto nos da, también debemos cuidarlo con cariño... pero con límites. Parte del amor propio también es aprender a protegerlo. La sabiduría y el tiempo es lo que nos ayuda a encontrar las mejores respuestas. Y a veces lo que queremos, no es lo que realmente necesitamos para ser felices de verdad.

Desde la Psicología, herramientas como el mindfulness y la terapia de aceptación y compromiso nos ofrecen una forma compasiva y consciente de habitar nuestro mundo interno. Nos invitan a estar presentes, a no vivir atrapados en el pasado ni anticipando el futuro. A observar lo que sentimos sin pelear con ello, sin juzgar, sin necesidad de escapar. Esto, que suena tan simple, tiene un poder inmenso, sobre todo en lo cotidiano.

En el amor, muchas veces sufrimos porque idealizamos. Esperamos perfección en vínculos que, por definición, están formados por personas



**¿QUIÉN NO HA  
SENTIDO ALGUNA  
VEZ COMO UN  
DOLOR DEL ALMA  
REPERCUTE EN  
NUESTRO PECHO?**



**PRACTICAR  
CONCIENCIA PLena  
en Pareja nos  
permite ver al  
OTRO con más  
CLARIDAD, aceptar  
sus Luces y  
SOMBRA**

imperfectas. Practicar conciencia plena en pareja nos permite ver al otro con más claridad, aceptar sus luces y sombras, y también mirarnos a nosotros mismos con mayor honestidad. Quizás sea en el ámbito del amor donde las decisiones más irracionales nos atacan, y es precisamente en este terreno donde debemos ser especialmente cuidadosos ya que los caprichos del corazón a veces nos arrastran a vínculos donde fácilmente la dependencia y la ansiedad ante la pérdida se confunden con amor.

Aceptar no es resignarse, es comprender que hay aspectos o situaciones que no podemos cambiar y desde ahí construir. No elimina los conflictos, pero sí nos ayuda a enfrentarlos con menos ego y más empatía, desde un lugar más sereno.

En momentos de estrés o cuando el ánimo cae, nuestra mente tiende a llenarse de pensamientos repetitivos, negativos, agobiantes.

Mindfulness nos ayuda a observar ese torbellino sin dejarnos arrastrar por él. Aprendemos a darle espacio a nuestras emociones, incluso a las incómodas, y al hacerlo, se disuelven un poco.

Aceptar lo que sentimos no significa rendirse, sino todo lo contrario, es el primer paso para actuar con más claridad y menos impulso, para encontrar soluciones más genuinas. Escuchar ambas voces: el camino del equilibrio.



Si tuviera que darles una respuesta, creo que lo más sabio siempre es el equilibrio y la integración de nuestras polaridades. Con juicio y paciencia debemos escuchar ambas campanas, ya que considero que las decisiones más plenas son aquellas que integran la lógica de la mente con la intuición del corazón. Cultivar la conexión entre ambos nos ayuda a vivir con mayor autenticidad, paz interior y un sentido más profundo de propósito.

**Las decisiones  
más Plenas son  
aquellas que  
Integran La  
Lógica de  
La mente con  
La Intuición  
del Corazón**

**mariana álvez**

Licenciada en Psicología en la UDELAR.  
Miembro de IPPA (International Positive  
Psychology Association). Directora en  
Centro Psicología Positiva Uruguay

[psicologiapositiva.com.uy](http://psicologiapositiva.com.uy)



# La cereza es LO MÁS IMPORTANTE

Un artículo de *Lauro Alonso*

En cierto modo todas las tartas se parecen. Cambian los colores, los ingredientes y los sabores, pero conservan una esencia que las define como lo que son: una tarta.



El detalle es lo que lo cambia todo. Ese pequeño toque, esa diferencia sutil, que puede ser tanto externa como interna. Puede ser muy evidente, o totalmente discreta. Un aroma; una especia. Un cambio estratégico en la receta, o en la forma de prepararla. El decorado.

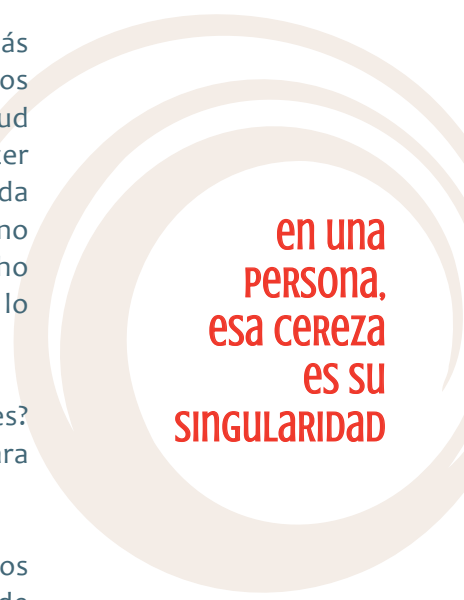
Sea como fuere, las tartas que quedan en nuestra memoria no son las estándar. Las comunes, las “normales”, las que son idénticas a las demás. Las que suelen anclarse en el recuerdo son aquellas que salieron de lo habitual, que rompieron el molde. Ese tipo de tartas que, hoy por hoy, está de moda llamar “disruptivas”. Las que tienen ese extra. Esa diferencia particular, inesperada. Esa elegancia que no es otra cosa que el aroma del estilo propio, de la identidad. Incluso si se trata solo de una pequeña cereza, la única en un pastel enorme. Su sello especial.

En una persona, esa cereza es su singularidad.

Eso es lo mejor que tenemos. Lo más valioso que podemos aportar al mundo, a los demás. Y, también, lo que más felicidad y plenitud puede generarnos. Porque no hay mayor placer que el permiso de ser quien uno es. De darle rienda suelta a la autenticidad. Me gusta más el término “singularidad”, porque creo que describe mucho mejor de qué se trata. Exalta con mayor claridad lo que se quiere expresar.

¿Y dónde encontrar tu cereza? ¿Cuál es? ¿Cómo ponerla en la cima, como en la tarta, para que destaque?

Pues, la cereza que nos vuelve exquisitos está en el núcleo de nuestro corazón. Allí donde solo tú puedes llegar a mirar, y con la honestidad más desnuda, observar sin juicios cuál es tu verdad, tu manera de ver el mundo y de vivir, tus



**en una  
persona,  
esa cereza  
es su  
SINGULARIDAD**



**La cereza que  
nos vuelve  
exquisitos, está  
en el núcleo de  
nuestro corazón**

cualidades, lo que quieres dejar como huella, como legado, todo lo que se condensa en esa palabra única y profunda: singularidad.

Puedes comenzar buscando lo menos evidente en ti. Deja a un lado las expectativas ajenas, esas que te han acompañado desde que naciste. Déjalas respetuosamente, comprendiendo que no te pertenecen. Aunque sean muy positivas y muy válidas, no son tuyas. Quédate única y exclusivamente con las tuyas.

Sentir que no somos suficientes, o que no somos lo esperado, lo que ese otro quiere o desea, puede generar heridas muy profundas. Y como en todas las heridas, muchas veces el dolor no viene de la herida en sí, sino del deseo traicionado. De no haber logrado, alcanzado o completado el anhelo. Pero si el anhelo, además, es de otro... ¡Qué herida tan injusta dejas sin sanar!

A veces, lo que duele, lo que incomoda, no es lo que falta, sino lo que sobra. Buscamos un motivo, un sentido, porque pensamos que eso

puede aliviar el dolor. Sin embargo, a veces esa búsqueda obstinada e incesante puede producir más incomodidad que alivio, porque nos impide soltar y seguir adelante.

Deja, insisto, la mochila de lo que otros eligieron para ti, y lleva solamente la que es tuya; la que te construye. La que te hace ser lo que viniste a ser, lo que eres. Es fundamental honrar ese aspecto sagrado e irrepetible de tu singularidad. Protege, a toda costa, tu cereza.

Las emociones negativas se disipan más fácilmente cuando las aceptamos. Rechazarlas o negarlas solo prolonga su agonía. A veces un cambio de perspectiva puede ser renovador.

Ya no respires por inercia; toma aire fresco.  
Ya no bebas agua; hidrata tu cuerpo.  
Ya no comas sin más; nutre y disfruta de los sentidos.  
Ya no saludes; conecta con el otro, y admira su singularidad.  
Ya no te exijas hasta romperte; permítete intentar.  
Ya no te culpes; comprende.  
Y, por encima de todo, ya no sobrevivas: ¡vive!

conecta con  
el otro y  
admira su  
singularidad

## LAURO ALONSO

Reconocido disertante, docente y consultor de amplia trayectoria internacional. Autor dedicado a provocar e inspirar (libros *Luces* y *Escribo para ti*), columnista de varias revistas y programas radiales. Expositor en eventos como TEDx (Gramado, Brasil, 2013). Con cientos de cursos dictados en forma presencial y a distancia en diferentes países, miles de seguidores y más de 5.000 estudiantes formados en todo el mundo. Fundador de la corriente de Psicogenealogía Evolutiva y su escuela internacional. [lauro@lauroalonso.com](mailto:lauro@lauroalonso.com) / [www.lauroalonso.com](http://www.lauroalonso.com)





# el arte DEL amor sano

Un artículo de *Martha Flores*



Cuando hablamos de Amor estamos ante la energía esencial que todo lo une. Todo lo completa. El amor es el pegamento del universo.

Entre humanos generamos impacto a nivel de las personas, un impacto que genera un intercambio energético, una huella única de conciencia. Ese impacto tiene un diseño particular, a veces oculto en el velo de la memoria, y otras veces, simplemente, visible en una apariencia hasta incomprensible.

Relaciones tormentosas, de absoluta dependencia y hasta caos, así como relaciones pacíficas y que te llenan de sentido la vida.

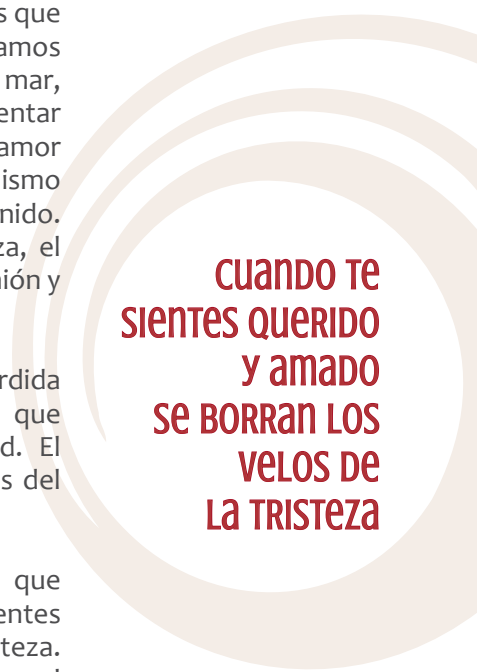
Somos olas en el mismo mar y aunque muchas veces la tendencia es a compararnos unas olas con otras, observando si una ola es más grande o más pequeña, y hasta nos podemos sentir separados en eso de los tamaños y formas, pero lo cierto es que todas las olas van a morir en la orilla. Y todos estamos en un proceso ondulante de vida, que es el mar, donde vamos a fusionarnos, para volver a alimentar ese gran mar que sigue vivo y es el Universo. El amor es nuestra naturaleza. Lo que nos une en el mismo manto. Porque quien ama sabe que está unido. Y el temor de quien está ante la desesperanza, el rechazo o la falta de fe, es la sensación de desunión y abandono.

El desamor es la clara sensación de pérdida y de separación. Una conciencia de miedo que amenaza con mostrarnos la absoluta soledad. El exilio, el castigo de Adán y Eva, de ser sacados del paraíso.

Si hay amor ante otro, reconocemos que es distinto, pero no es distante. Cuando te sientes querido y amado, se borran los velos de la tristeza. Y ya se ha investigado a nivel de las ciencias que el amor cura, y la falta de amor enferma.

## La salud mental y La física

El Dr. Mario Antonio Puig, refiere a los últimos descubrimientos de la medicina, donde el



**cuando te  
sientes querido  
y amado  
se BORRAN LOS  
VELOS DE  
LA TRISTEZA**

**USTEDES NO SON  
EL CUERPO,  
NO SON LA MENTE,  
SON CONCIENCIA  
PURA, EL SER**

**(BHAGAVAN)**

dolor emocional el cuerpo lo experimenta como dolor físico. Esto quiere decir que la persona rechazada, o con violencia psicológica en su cerebro, experimenta dolor como físico. Eso significa que una persona puede curar si es protegida, querida y valorada, y naturalmente se activan los procesos de sanación. Así como las emociones tóxicas como la soledad, la impotencia, y la desesperanza, enferman.

La compasión es la capacidad de ponerte en lugar del otro y sentir el sufrimiento de la persona. Lo más interesante de los últimos descubrimientos científicos, es que con la compasión se puede reestructurar el cerebro humano. No solo recibir compasión sino darla, cura nuestro cerebro y nuestras células.

## **EL amor sano**

Hablando del amor en pareja, existen 4 aspectos fundamentales a desarrollar en una relación o vínculos. Estos aspectos fueron planteados por mi padre, el Dr. Andrés Flores Colombino.

**1. ADMIRACIÓN:** la capacidad de ver al otro y posicionarlo como alguien que genera respeto y elevación energética. En otras palabras, una persona que genera y saca lo mejor de vos mismo.

**2. AMISTAD:** es fundamental poder ser amigo de tu pareja, sentir el compañerismo y el instinto de cuate o compinche. Se describe como la sensación de caminar de la mano con alguien que se dirige hacia el



mismo lugar contigo y te apoya, dándote fuerzas en las intermitencias del camino.

**3. atracción sexual:** Muchas parejas comienzan por aquí y no avanzan. No pueden llegar a los otros aspectos del Amor Sano, y esta es la base instintiva de lo que define una pareja. Pero no se es pareja por tener sexo. Este punto genera muchos conflictos en las relaciones, y confunde muchísimo a la conformación del Amor Sano. En los albores del final de los años, existe la atracción, pero la sexualidad en la pareja se sustituye por el erotismo. La construcción, compartir y disfrutar de aspectos cotidianos de ordenar y generar valor en la vida de otros.

**4. PROYECTOS en común:** este punto es fundamental y una de las fallas más fuertes en las relaciones. Pueden existir los tres puntos anteriores pero fallar en el proyecto en común. Hoy día que la vida es tan cambiante, y las personas pueden carecer de claridad acerca de hacia dónde conducen su vida, eso genera una dificultad real de trabajar un proyecto en común que sea sinérgico y sostenible entre dos.

**EL amor es un  
desafío que cura  
y muestra las  
más elevadas  
VIRTUDES  
humanas**



**La FIGURA  
PERFECTA  
SE CONSTRUYE  
ENTRE DOS**

## EL NOSOTROS

Las individualidades se dejan de lado en una construcción superior que es el Nosotros, y esa nueva esencia de Amor no solo cría “hijos” sino que también crea de una forma única en el mundo, un mensaje, un sello único que da valor a la humanidad. La forma perfecta se construye entre dos. Y trae la tercera figura, el hijo, el fruto, el devenir de la vida en un fractal de fecundidad.

El Amor sano en estos cuatro aspectos tiene la función de custodiar la vida y las manifestaciones para que sean una experiencia profunda y trascendente para la vida humana, cuya raíz es la familia y los ciclos del cuidado entre las personas.

Bhagavan es un sabio que enseña la importancia del Silencio, ya que ese estado lleva al más efectivo lenguaje: el de corazón a corazón. Y dice: “Ustedes no son el cuerpo, no son la mente. Ustedes son conciencia pura, el Ser. Ustedes están presentes

en todo y en todo lugar. Sean conscientes siempre”.

El Amor Sano crea Mayor Conciencia. El Amor es un desafío que cura y muestra las más elevadas virtudes humanas. Y también te enfrenta a la sombra, al desafío del desamor y la conciencia de separación, la herida que cada uno trae. Por eso el silencio te regala el corazón, la mirada, el diálogo esencial de la pureza del Ser juntos. Mirar la vulnerabilidad con los ojos del amor.

### MUJERES Y SU ROL EN EL AMOR:

Las mujeres podemos tender el puente del Amor Sano, a través de la niña interior, con inocencia, frescura, calidad y esa ingenuidad instintiva que protege, cuida, sana y gesta.

Esta imagen abre el portal del Crecimiento mutuo, y es por eso, que el Amor se construye en un lugar donde puedas ser tú mismo, y siempre encontrar ese abrazo, ese consuelo que te lleve a casa, al hogar cálido que se crea cuando se escucha el corazón.

EL AMOR SE  
CONSTRUYE  
EN UN LUGAR  
DONDE PUEDAS  
SER TÚ MISMO,  
Y SIEMPRE  
ENCONTRAR  
ESE ABRAZO

### MARTHA FLORES

Conferencista de la Red Latinoamericana de Conferencias. Escritora del libro *¿Quién te enseña a vivir? Un manual para la vida*. Directora de Casa del Alma. Psicóloga clínica, graduada de la Católica Post Grado en Recursos Humanos en la ORT. Máster en PNL. Profesora de Yoga integral [www.espaciocasadelaalma.com](http://www.espaciocasadelaalma.com) Canal de YouTube Lic. Martha Flores





# el camino De Las CONSTELACIONES familiares

Un artículo de *Elisa Lucía Valdéz Pasturino*

Las Constelaciones Familiares son una herramienta terapéutica desarrollada por Bert Hellinger que busca resolver conflictos emocionales enraizados en el sistema familiar de las personas. Tiene cuatro principios claves denominados los Órdenes del Amor. Leyes que si los humanos las seguimos ordenan el amor para que lo podamos tomar. En todas las familias hay amor, pero sucede que muchas veces está desordenado por las tragedias o sufrimientos familiares.

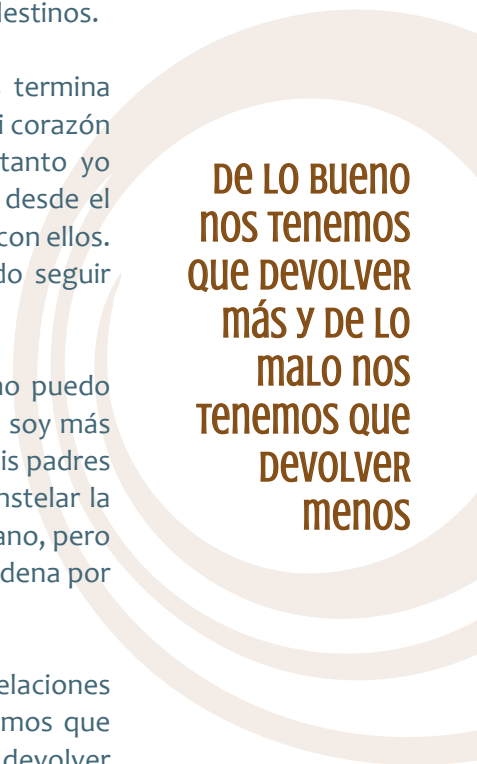
La primera ley: todos tenemos el mismo derecho a pertenecer a la familia. Los niños abortados, las parejas anteriores nuestras y de nuestros ancestros, todos los

que han fallecido, todas las víctimas y victimarios, todas las personas que hayan cambiado el destino de la familia, pertenecen. Siempre los consteladores consultamos quiénes faltan, se fueron, están olvidados o excluidos; aunque hayan hecho actos horribles. Hasta que no incluimos y le reconocemos su pertenencia en el corazón a todos, no se ordena. Eso energéticamente produce un cambio ya que en nuestra mente a través de las fidelidades de pertenencia y secretos familiares mantenemos siempre a los excluidos por fuera y no los integramos aunque hayan cometido actos denigrantes, cambiando destinos.

El trabajo de Constelaciones Familiares termina ampliando la consciencia porque cuando abro mi corazón a todos, abarco otra realidad y puedo sanar tanto yo como mi clan familiar. Tomo todos los vínculos desde el corazón y la razón, luego elijo relacionarme o no con ellos. Al tomarlos se me completa la energía y puedo seguir avanzando.

La segunda ley es la de gerarquía: yo no puedo hacer nada por los anteriores, energéticamente soy más chico. Puedo hacer cosas por mis hijos, no por mis padres ni por mis hermanos ni parejas. Podemos sí constelar la relación con padres, hermanos o parejas, y me sano, pero no puedo salvarlos a ellos. La gerarquía se desordena por hechos traumáticos del pasado, sucesos graves.

La tercera ley es el dar y recibir en las relaciones humanas. Hellinger dice: de lo bueno nos tenemos que devolver más y de lo malo nos tenemos que devolver menos para que las relaciones continúen. Si nos damos lo mismo las mismas se terminan. Tenemos que dar y recibir en positivo, en forma consciente. Muchas veces cuando no estamos muy sanos reeditamos en nuestros vínculos las heridas que hemos tenido en el vínculo consciente o



**DE LO BUENO  
nos tenemos  
que DEVOLVER  
más y de LO  
malo nos  
tenemos que  
DEVOLVER  
menos**



**a través de las  
constelaciones,  
el amor  
encuentra su  
orden sagrado,  
guiándonos  
hacia una vida  
más plena y  
consciente**

no con nuestros padres. Por ejemplo nos convertimos en dadores si no hemos recibido lo suficiente, para que nos vean, nos amen y seamos suficientes. Debemos mantener un equilibrio con esta ley y no llegar a generar una maldad mayor si queremos conservar las relaciones.

La cuarta ley es la responsabilidad, como adulto soy responsable tanto consciente como inconscientemente. El 90% de lo que somos está representando por el inconsciente, por lo que debemos trabajar en las Constelaciones con adultos que se hagan cargo de todo esto y no se sitúen en el lugar de víctimas.

El propósito más profundo de las Constelaciones Familiares es liberarnos amorosamente para que podamos vivir nuestra propia vida. Nos ayudan para ser más plenos en el amor porque al ordenarlo lo podemos tomar. Ordené las gerarquías, incluí a los excluidos, equilibré el dar con el recibir y me hice responsable adultamente. Así de ésta manera ocupó mi lugar en la familia, ordeno el sistema y puedo ser pleno en el amor conmigo y con los demás.

Las fidelidades familiares de pertenencia actúan como las barreras de nuestras creencias y nos impiden llegar a la pureza de nuestro corazón. Esas creencias inconscientes nos dicen que debemos pertenecer a nuestra familia, y mantener las fidelidades. Repetimos patrones por amor ciego. Cuando ordeno e incluyo lo excluido como adulto en el presente, me doy permiso de pertenecer aunque haga cosas diferentes a mis anteriores. Las lealtades invisibles que llevamos de nuestra familia muchas veces nos mantienen atados, dejándonos en un lugar donde el amor y la vida no pueden desplegarse plenamente.

Si estamos sanos y equilibrados el que ordena es



ORIENTADAS AL DESARROLLO PERSONAL INTEGRAL Y HOLÍSTICO, CADA **CAPACITACIÓN** QUE OFREZCO ES PRODUCTO DE MI EXPERIENCIA, CUIDADOSA DEDICACIÓN, PASIÓN Y TRABAJO COMPROMETIDO. ESTÁ PENSADA Y AFINADA AL DETALLE PARA COMPARTIR CONTIGO LO MEJOR, Y TIENE TRES OBJETIVOS PRINCIPALES:

**TRANSFORMAR, INSPIRAR Y DESPLEGAR ALAS.**

MIRA MI AGENDA DE OPCIONES Y ELIJE CON QUÉ VAS A CREAR TU TRANSFORMACIÓN PARA MANIFESTAR EL FUTURO QUE QUIERES VIVIR.



 @LauroAlonso

 lauro.alonso

 lauroalonso.official

INFORMACIÓN EN:  
[www.lauroalonso.com](http://www.lauroalonso.com)



+598 96 932 418

## SI ESTAMOS SANOS Y EQUILIBRADOS EL QUE ORDENA ES EL CORAZÓN

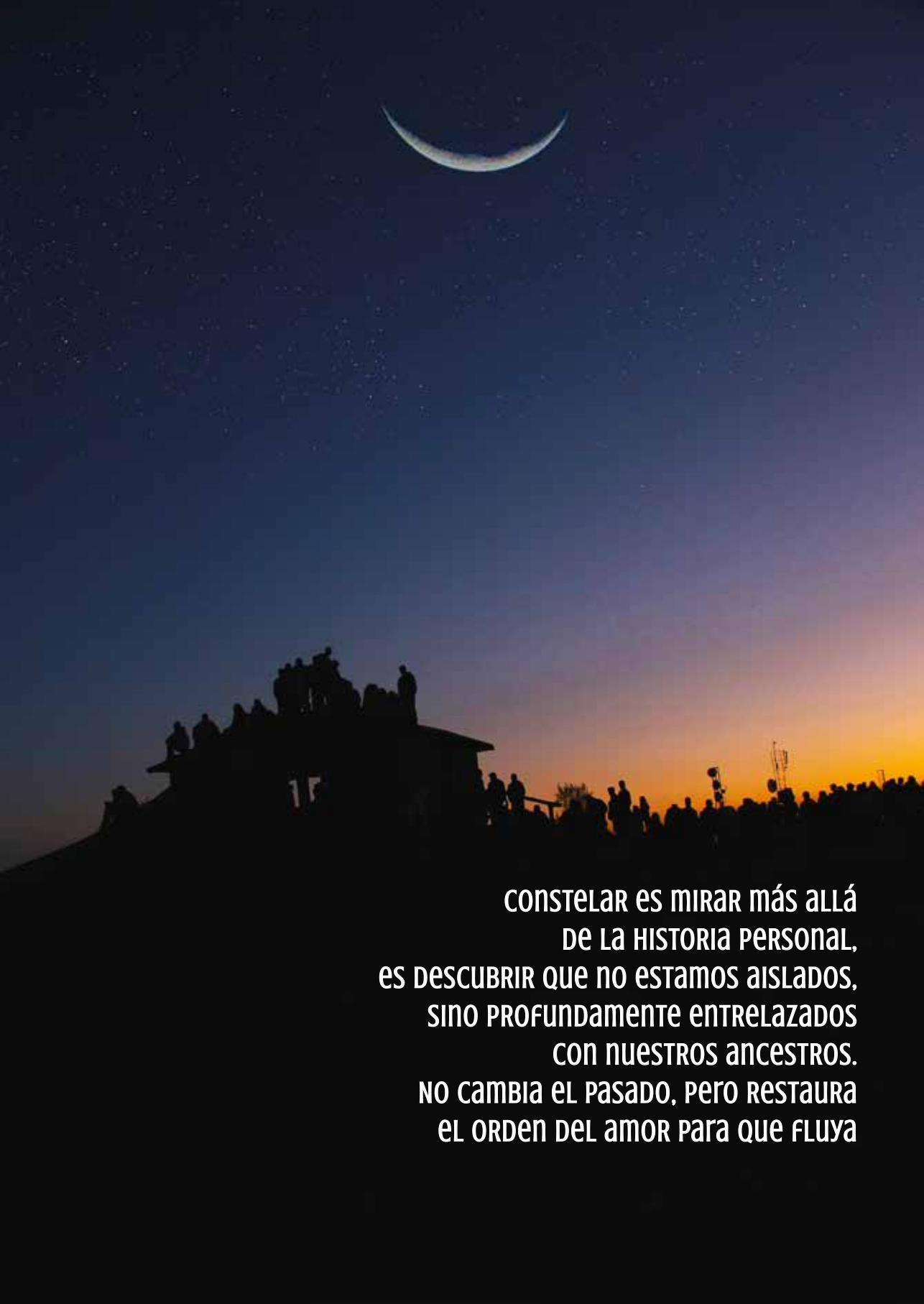
el corazón ya que lo podemos sentir y nos guía. Si no tengo orden es la mente quien lleva adelante las riendas de mi vida. Al tener traumas personales y transgeneracionales no resueltos es muy difícil conectar con el corazón.

A través de esta herramienta podemos pasar del ego a la consciencia, en un proceso gradual de ampliación de la misma. Ese caminar se dará de acuerdo a la real disponibilidad que tenemos para vivir y trabajar internamente. Generalmente cuando se constela no se está viviendo muy en el presente, la disponibilidad es similar al dar y recibir ya que es un trabajo que no es lineal, sino un espiral. Pasamos varias veces por el mismo lugar de trauma y en cada ocasión podemos ir sanando un poquito más para estar más abiertos, libres y conscientes.

Nuestras heridas nos impiden estar totalmente disponibles en nuestro presente. Muchas veces no sabemos cuando actuamos desde el inconsciente que finalmente termina tiñiendo nuestra realidad consciente.

Durante la Constelación hay que conectar con nuestros padres biológicos, tomarlos tal como son, aceptarlos porque vengo de ahí, yo soy ellos, con lo bueno y con lo malo que muchas veces no sabemos, con sus historias completas. “Gracias por la vida” es una frase que decimos al constelar a nuestros padres que tiene dos significados: gracias por lo que me diste, tomo la energía vital y a su vez el gracias me permite irme. Si seguimos implicados con ellos repetimos patrones. Cuando los miro a los ojos con el corazón abierto y les agradezco con sinceridad, algo en mí se alinea. Desde ese acto de amor y reconocimiento, la vida puede fluir con más libertad, y yo me permito vivir plenamente, honrando lo recibido y caminando mi propio camino.





CONSTELAR ES MIRAR MÁS ALLÁ  
DE LA HISTORIA PERSONAL,  
ES DESCUBRIR QUE NO ESTAMOS AISLADOS,  
SINO PROFUNDAMENTE ENTRELAZADOS  
CON NUESTROS ANCESTROS.  
NO CAMBIA EL PASADO, PERO RESTAURA  
EL ORDEN DEL AMOR PARA QUE FLUYA

## La vida debe guiarse con la razón al servicio del corazón

El proceso interno de cada uno va paso a paso, vamos tomando en la medida que estamos disponibles, cuánto nos queremos mover y qué elegimos hacer con eso. Siempre que se constela se mueven cosas, se dan pasos aunque sean muy pequeños.

Conectarnos con el corazón nos beneficia ya que ahí no hay excluidos, ellos se encuentran en la mente. A través del abrazo, de la conexión profunda con el alma nos sanamos y el amor gana. La Constelación siempre se mueve hacia la solución del amor, une y conecta.

Siempre estamos a tiempo de sanar heridas dándole luz con consciencia. A ésta vida hemos venido para conectar con nosotros mismos y con ésta herramienta podemos ir modificando patrones de conducta.

Cuando estamos sanos, tenemos una mayor capacidad de conectar con el amor: con el que sentimos por nosotros mismos y con el que compartimos con los demás. Desde ese estado, la vida debe guiarse con la razón al servicio del corazón, que es quien realmente marca el rumbo. La mente entonces se vuelve una aliada, un puente que nos permite transitar el camino que el corazón señala. Y cuanto más claro, ordenado, equilibrado y sereno sea ese amor, más probable es que nuestros vínculos florezcan y se vuelvan una fuente genuina de alegría.

### ELISA LUCÍA VALDÉZ PASTURINO

Doctora en Medicina. Homeópata.  
Acupunturista. Flores del Uruguay.  
Consteladora familiar formada en el  
centro Hellinger Uruguay.





float  
Uruguay  
Cápsulas Sensoriales

 floaturuguay

# Un resultado a tiempo hace la diferencia.

Agendá tu próximo análisis  
por la web en los más de  
**15 puestos de atención**  
en Montevideo, Canelones  
y Maldonado.



 094 621 661

Consultá a tu médico primero.

40 años de ciencia con calidez humana.



**Fertilab**  
Análisis clínicos