

REVISTA SAN RAFAEL

amor, guía y sabiduría



EN HOMENAJE A TI Y TU TRASCENDENCIA "MADRE"

Celebración, duelo, reflexión, gratitud.
Luisa Pareja

CUANDO EL DUELO NOS ATRAVIESA

Aprender a vivir con la ausencia.
Juan Pablo Durán

LA MAGIA DEL AGRADECIMIENTO

Genera cambios positivos.
Jorge Padilla

MI CORAZÓN MIGRANTE

Ilusión, dolor, nostalgia, reconstrucción.
Viany Benítez

RECONSTRUIR LA FELICIDAD

Autoconocimiento, crecimiento.
Fanny Arroyo

**MIRADOR
PUMACAHUA**
Casa Boutique en
Cusco

**AGENCIA GLOBAL
TRAVEL**
Viajes para familias y
quinceañeras

**DIARIO DE
BITÁCORA**
Podcast en Spotify

**DULCERIA Y
DECORACIONES NEI**
Tortas personalizadas

**RECONSTRUIR LA
FELICIDAD**
Taller presencial - CUSCO



¡BIENVENIDOS A LA REVISTA SAN RAFAEL: AMOR, GUÍA Y SABIDURÍA!

En esta edición de mayo, nuestra portada refleja el profundo amor de una madre hacia sus hijos, mostrando cómo su decisión de decir sí a la vida, a pesar de todo, la convierte en arquitecta de creación, entrega y compromiso profundo en la formación de la sociedad.

En este número, presentamos las reflexiones profundas de Luisa Pareja, psicoterapeuta en Logoterapia y Análisis existencial quien nos permite ir más allá de la celebración y ver el dolor de la pérdida, los conflictos familiares y la importancia de honrar a nuestra madre. Juan Pablo Durán, psicólogo mexicano, nos abre la puerta para entender qué nos sucede cuando el duelo nos atraviesa y cómo aprendemos a vivir con la ausencia. Jorge Padilla, coach y docente nos invita a agradecer y transformar nuestra vida diaria, logrando así resultados positivos. Viany Benítez, tanatóloga venezolana radicada en Colombia, nos lleva a los desafíos de la migración y cómo todo ello se convierte en una oportunidad. Fanny Arroyo, coach ontológica, comparte su testimonio sobre cómo pudo reconstruir la felicidad y nos invita a participar en su taller en Cusco el 27 de mayo.

Además, presentamos a empresas lideradas por personas extraordinarias comprometidas con brindar lo mejor. Mirador Pumacahua Casa Boutique Cusco, agencia de viajes Global Travel con 10 años de experiencia y paquetes extraordinarios para disfrutar en familia, y Dulcería y Decoraciones Nei, que ofrece tortas personalizadas.

No olviden seguir en Spotify a Diario de la Bitácora de nuestro amigo Jorge Padilla, quien en cada episodio nos brinda grandes reflexiones.

Esperamos que disfruten esta edición hecha con mucho amor.





EN HOMENAJE A TI Y TU TRASCENDENCIA "MADRE"

LUISA PAREJA NOLTE



PSICOTERAPEUTA EN LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL
ESPECIALISTA EN DUELOS ; ADICCIONES PSICOONCOLOGIA
HOLÍSTICA Y CUIDADOS PALIATIVOS AL FINAL DE LA VIDA .

El Día de la Madre es una fecha celebrada en muchas partes del mundo para honrar y reconocer el amor, sacrificio y dedicación de las madres. Sin embargo, para algunos, esta ocasión puede ser una experiencia de sentimientos encontrados, marcada por el dolor de la pérdida. En medio de los festejos y homenajes, existen aquellos que enfrentan duelos por la ausencia de sus madres, ya sea por fallecimiento o por otras circunstancias que han separado a madre e hijo.

Para aquellos que han perdido a sus madres, el Día de la Madre puede convertirse en un recordatorio doloroso de su ausencia. Las redes sociales se inundan de mensajes de amor y gratitud hacia las madres, lo cual puede resultar abrumador para aquellos que están de luto. Cada anuncio publicitario, cada escaparate adornado con flores, puede avivar la herida de la pérdida y hacer que el duelo sea aún más agudo.

El duelo en el Día de la Madre también puede manifestarse en aquellos que no tienen una relación saludable con sus madres, ya sea debido a conflictos familiares, distancias emocionales o ausencia física. Para ellos, la celebración de esta fecha puede estar marcada por la tristeza y la melancolía, así como por la sensación de pérdida de algo que nunca tuvieron. Sin embargo, en medio de la tristeza y el dolor, el Día de la Madre también puede ser un momento para la reflexión y la gratitud. Aquellos que han perdido a sus madres pueden encontrar consuelo en los recuerdos y en el legado de amor que dejaron. Pueden celebrar la vida de sus madres recordando los momentos felices compartidos y llevando consigo el amor y los valores que les inculcaron.

Sin embargo, en medio de la tristeza y el dolor, el Día de la Madre también puede ser un momento para la reflexión y la gratitud. Aquellos que han perdido a sus madres pueden encontrar consuelo en los recuerdos y en el legado de amor que dejaron. Pueden celebrar la vida de sus madres recordando los momentos felices compartidos y llevando consigo el amor y los valores que les inculcaron.

Además, el Día de la Madre puede ser una oportunidad para honrar a todas las figuras maternas que han tenido un impacto positivo en nuestras vidas, ya sean abuelas, tíos, hermanas mayores o amigas cercanas. Estas mujeres pueden llenar el vacío dejado por la ausencia de una madre y brindar apoyo y amor incondicional.

Es importante reconocer que el duelo en el Día de la Madre es una experiencia válida y legítima. No hay una forma "correcta" de sentirse en esta fecha, y está bien permitirse sentir y procesar las emociones que surjan. En lugar de ignorar o reprimir el dolor, es importante permitirse sentirlo y buscar formas saludables de afrontarlo, ya sea mediante el apoyo de seres queridos, la expresión creativa o la terapia.

En última instancia, el Día de la Madre puede ser un recordatorio de la complejidad de las relaciones familiares y de la importancia de valorar y honrar a aquellos que nos han dado amor y cuidado, ya sea que estén presentes físicamente o no. En medio de la celebración, recordemos también a aquellos que están de luto y brindemos comprensión y apoyo en su proceso de sanación.

CONSULTAS: +51 998555783

CUANDO EL DUELO NOS ATRAVIESA



JUAN PABLO DURÁN PARRA

Psicólogo adolescentes y Adulto joven.
Fortalecimiento emocional, Secretario del
Colegio de Psicólogos de Aguascalientes- Mexico
Diplomados en acompañamiento emocional en
adolescentes; Diálogo Existencial y Tanatología
Existencial.

Cuando pienso en mi forma de ver el duelo siempre me remito a las palabras que recibí en el sepelio de la muerte de mi padre. Me encontraba sentado en un sillón fuera de la zona de velación en una funeraria, acompañado por mi (entonces) novia, mi madre y hermanos. Las personas pasaban con nosotros diciendo palabras como: No te preocupes ya está descansando, Lo bueno es que ya no sufre, Ya se encuentra en un lugar mejor... sin embargo la frase que tengo más presente es la que una prima me compartía: Se aprende a vivir con la ausencia. El eco de esta frase aún resuena en mí porque no buscaba "calmar" mi dolor ni querer cambiar mi estado de tristeza; si no las recibía como una realidad a la que me iba a enfrentar, además, porque esas palabras me hablan de vivir la ausencia sin prohibir ni dirigir mi experiencia de dolor y tristeza.

Desde entonces al día de hoy la palabra vivir ha ido tomando varios matices, por ejemplo, al reconocer en la frase: Se aprende a vivir con la ausencia, deja en claro que quien vivirá soy yo, y mi padre ya no. Puede sonar muy obvio, pero la conciencia de vivir cuando un ser amado no lo hará más, te trae a la cara la finitud. Entendiendo que finitud no es solo morir, sino que todo acaba, como las relaciones; así como se viven se acaban constantemente, y con ellos muere algo de nosotros. Es decir, con la muerte de mi padre ha muerto mi ser-hijo de un hombre, mi forma de hablar con él, de abrazarlo, de aprender de él, de compartir, de discutir, etc.; porque podré hacer esto con otras personas, pero nunca será como lo viví con él. Así pues, al vivir, seguirán "muriendo" mas relaciones, como las amistades, parejas, trabajos, mascotas, con los objetos, con uno mismo; y cada una de esas muertes son duelos por la pérdida que representan.

De manera paradójica la muerte de algo es el nacimiento de algo nuevo. Por ejemplo, cuando terminó una relación de noviazgo que tuve hace 15 años, nació un nuevo Pablo, al cual le implicaba replantear su vida sin esa persona, crear nuevas relaciones, pasatiempos, planes, aprendizajes; ya no se trataba de incluir en mi vida mi rol de novio, si no el nacimiento de un ser soltero en mis antiguas y nuevas relaciones.

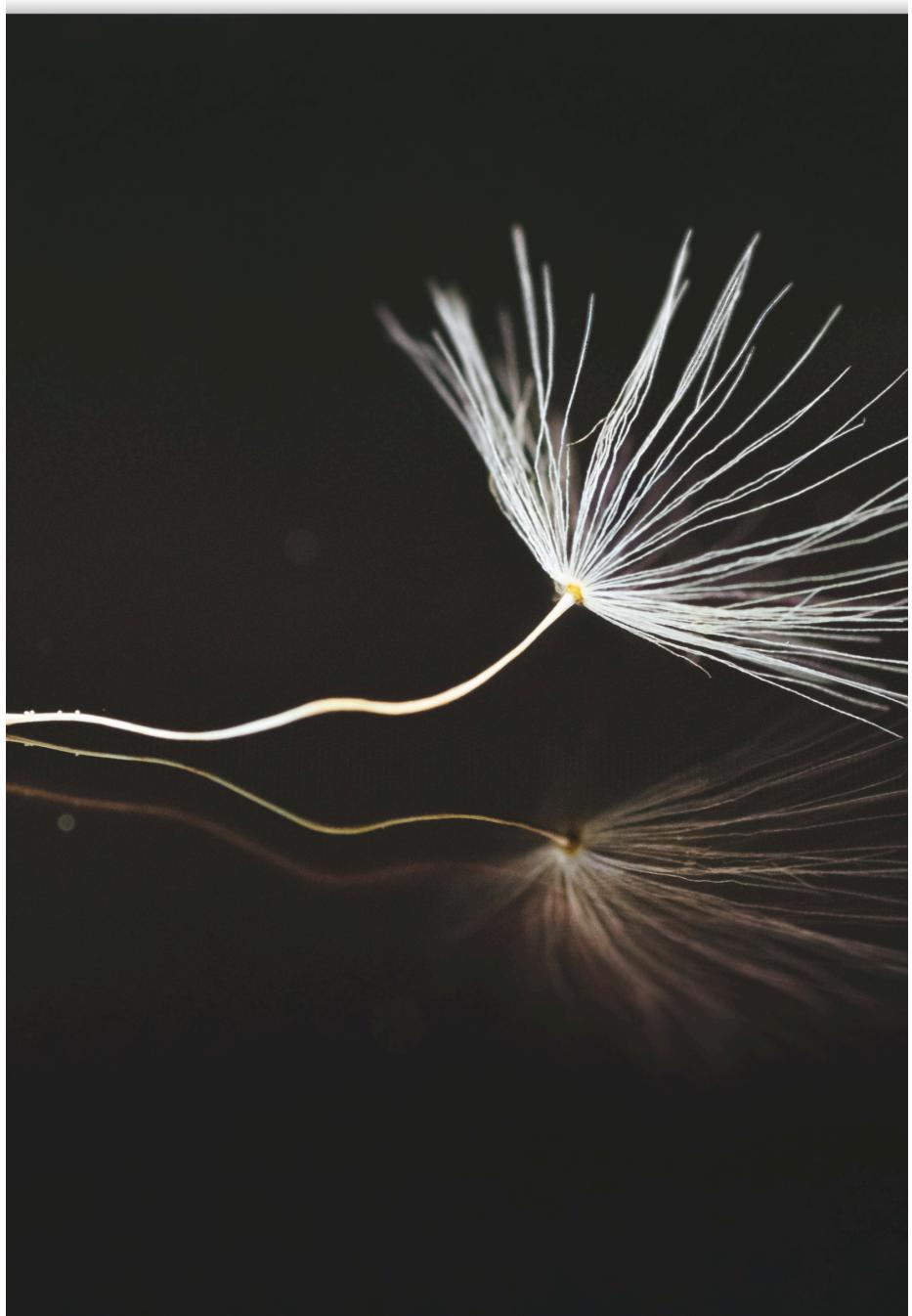
La palabra ausencia es la característica que se añade a esta nueva forma de vivir, pero quiero aclarar que por ausencia no trato de hablar de vacío o de la nada, claro que se puede sentir un vacío cuando se está en duelo; pero no es a lo que en este momento me quiero referir. Por ejemplo, al recordar la ausencia por la muerte de mi madre, hago presente su existencia de una manera distinta; la traigo a mi vida por unos momentos con la ausencia de sus abrazos, de sus besos, sus pláticas, su entrega de amor; la ausencia curiosamente incluye presencia. Por eso que, al intentar olvidar a alguien, lo que hacemos es volver a recordarle. Los recuerdos pueden venir cargados de muchas emociones, las cuales no se trata de desaparecer; porque aprender a vivir con la ausencia, se trata de asumir que esta dualidad de ausencia-presencia trae consigo dolor y alegría, nostalgia y motivaciones. Ya que considero que donde hay dolor, hay amor.

Esto último es la razón por la que considero que las frases de ya supéralo o ya déjalo ir, nos intentan imponer, de manera cruel, en una postura de desamor. Es decir, para que me deje de doler la ausencia de mis padres, siento que debería dejar de amarlos.

Se nos ha dicho que el duelo debe ser superado, logrando con ello un estado de "paz y sanidad" con la pérdida, donde parezca que el fuego del dolor de la ausencia se hubiese extinguido, y vivir con una aceptación, arrancándonos lo que nos pertenece, un vínculo con la persona o relación perdida; la cual esta llena de recuerdos, peleas, aprendizajes, emociones, dudas y/o hubieras. Esos hubieras que nos han dicho en incontables ocasiones que no existen, pero claro que existen, se encuentran en un baúl de recuerdos sin poder realizar, en la constante esperanza de que, si pudiese cambiar algo en el pasado, mi presente sería mejor; y ¿cómo no desear eso?, ¿cómo no desear un presente con la persona querida?, ¿cómo no desear haberle podido decir o hacer algo que el otro no escuchó o no tuvo?

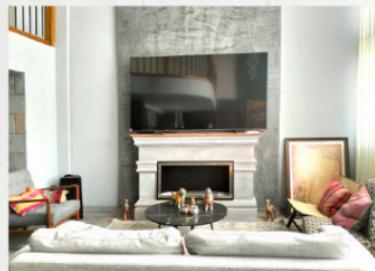
La ausencia nos puede desbordar en múltiples experiencias y emociones, las cuales pueden parecer contradictorias, como pude reflexionar con la película de Un monstruo viene a verme (2016), que me hizo entender el porque desde antes de la muerte de mi madre podría sentir el alivio de que todo acabara. No es que deseara que ella no viviera, sino que terminara su sufrimiento, su agonía. Y claro que decirlo también me trae la culpa de desearle algo como la muerte a mi propia madre, que amé y amo con todo mi corazón, suena inaudito; pero real. Los duelos nos pueden mostrar una faceta de nosotros que podría no gustarnos o hasta aborrecernos.

Sin embargo, creo que el espacio que le podamos brindar a estas emociones, serán la puerta a poder convivir de una mejor manera con la ausencia que ha llegado para no irse nunca más. Una ausencia que hará permanente la existencia de nuestro ser amado a lo largo de nuestra vida. Parafraseando lo planteado en la película de Coco, morimos hasta que la última persona que nos recuerda muera con nosotros; así que seremos como la voz de nuestros muertos ante el silencio que ronda en sus habitaciones vacías.



CONSULTAS: +52 449223 2900

MIRADOR



Mirador Pumacahua
CASA BOUTIQUE EN CUSCO | LUXURY PROPERTIES

Nuestro Penthouse, "Mirador de Pumacahua", ubicada en el noveno piso del Exclusivo Edificio Boutique "Pío Augusto" en una de las zonas más privilegiadas en Cusco, en el distrito de Wanchaq, con una inmejorable vista hacia el este y oeste de la ciudad, que le permite ver los bellos amaneceres y más elegantes puestas de sol.

DISEÑO ELEGANTE DE ESTILO COLONIAL E INKA



DESCRIPCIÓN DE CASA MIRADOR DE PUMACAHUA

4 dormitorios.

Ascensor directo al Penthouse.

Piscina temperada con mamparas y piso elegante de vidrio templado.

Zona de parrilla equipada, diseño ladrillo rococho, granito y mármol.

Amplia Cocina/Bar totalmente equipada.

Pisos de porcelanato y laminado alemán.

Un (1) Garaje techado con puerta levadiza e ingreso independiente con control remoto.



Mirador Pumacahua
CASA BOUTIQUE EN CUSCO | LUXURY PROPERTIES



963 757 359



miradorpumacahua.com

o
s
u
c
a
s
e
n
a
c
o
p

Visita CUSCO

GLOBAL TRAVEL

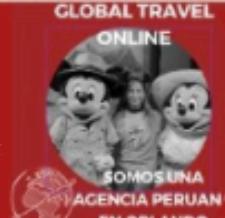


Viaje



MIAMI - ORLANDO Y CRUCEROS!

-VIAJES PARA FAMILIAS Y
QUINCEAÑERAS
-PAGA EN CUOTAS CON 01 AÑO
DE ANTICIPACIÓN Y
HAZ ESTE SUEÑO REALIDAD!



Contáctanos: +1 3213701453
Berkeley Dr. Kissimmee, Orlando, Florida
karen.globaltravelonline@gmail.com
www.globaltravel-online.com



10 años de experiencia



LA MAGIA DEL AGRADECIMIENTO

JORGE PADILLA



Marino, líder de equipos, docente de valores y ética profesional, docente de manejo de crisis y toma de decisiones, coach, creador de taller: "liderazgo inspirador: nuestra rueda de vida", blogger en Diario de bitácora y podcast en Diario de bitácora

Hace algún tiempo, cuando me encontraba recorriendo con mi lámpara de luz el camino de mi descubrimiento personal a través del coaching ontológico, escuche en una charla, que cuando las personas eran agradecidas obtenían un poder mágico. Hasta ese momento, normalmente yo no lo hacía (ser agradecido), o era muy circunstancial, como que todo en mi vida caminaba en automático o que las cosas se daban de acuerdo a las decisiones que tomaba o al “destino”, y que día a día, transcurría así desde que abría hasta que cerraba los ojos en la noche para dormir.

Pero, luego de escuchar aquel día esa charla tan potente, me propuse ponerlo en práctica, así que desde ese día y hasta el día de hoy, cada día que me despierto agradezco a Dios y a la Virgen Rosa Mística (de quien soy devoto), las gracias por abrir mis ojos, por tener a mi familia a mi lado, por tener a mi madre, por tener un techo, un plato de comida, un trabajo, por estar sano y tener energías para arrancar el día.

Posteriormente, en una conversación que tuve con una persona, esta me dijo que adicionalmente a ser agradecidos, era importante también dedicarle nuestras acciones o nuestra obra diaria a Dios y que en su nombre encomendábamos que dichas acciones tengan un efecto positivo en los demás.

Desde entonces, dicho consejo también ha sido incluido en mí día a día, el cual pongo en práctica al comenzar mis caminatas diarias a partir de las 0515 horas de la mañana todos los días con mi esposa y con mi perra llamada “Milka”, momento en donde dedico y encomiendo mis acciones.

Así pues, desde entonces, transcurrido el día y al llegar la noche y antes de cerrar mis ojos, agradezco por el día vivido, por las personas con las cuales tuve contacto o tuve conversaciones, por los momentos felices o difíciles transitados, por las lecciones de vida aprendidas o compartidas y por todas aquellas situaciones ocurridas durante ese periodo, las cuales fueron dedicadas en hacer bien las cosas, es decir el trabajo bien hecho.

Volviendo al día de la charla, algo singular comentaron ese día, y fue que conforme uno iba teniendo e incorporando el hábito de ser agradecido, aparecerían de forma mágica en nuestras vidas, algunas señales de cambio positivo, como nuevas oportunidades, nuevos caminos o nuevas personas. En base a lo anterior y contrastado con lo que me ha tocado vivir, estoy convencido que todos esos resultados “mágicos” están alineados y han hecho click con mi “propósito de vida”, el cual se ha confirmado a través de dichas “señales”.

A estas alturas doy fe y soy testigo confeso que los resultados son reales al 100%. Ser agradecido me ha permitido que se me abran puertas para más vivencias, más oportunidades de crecimiento personal y profesional, más salud física y mental, así mismo paz, armonía y tranquilidad en mi vida, además de relacionarme con más personas que están en la misma sintonía.

Soy un convencido que las cosas pasan por algo en nuestras vidas, y que siempre queda una enseñanza y un aprendizaje, así sea una situación difícil o complicada, por lo que siempre debemos de quedarnos con lo bueno y desechar lo que no suma, inclusive si es el caso de alejarnos de aquellas personas que tienen una carga o influencia negativa.

Finalmente, sobre mi experiencia de vida, considero que el agradecimiento o ser agradecido es la llave que nos ayuda para inspirar a otras personas, dejando nuestra huella y legado. Así que la decisión para ser agradecido y cultivar este hábito está en nuestras manos y en nuestro corazón.



Blogger en Diario de bitácora: <https://coquipadilla.blogspot.com/>
Podcast en Diario de bitácora: <https://open.spotify.com/show/4tWrJEca7cRQ2udQwR0H0f?si=4df00c072ae744d2>
Linkedin: linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon

Jorge Padilla

blogger en Diario de bitácora: <https://coquipadilla.blogspot.com/>

Podcast en Diario de bitácora: <https://open.spotify.com/show/4tWrJEca7cRQ2udQwRoHof?si=4dfooc072ae744d2>

Linkedin: linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon





Una madre joven empezó en el camino de la vida. «¿El camino es largo?» ella preguntó.

Su guía sonrió y dijo: «Sí. El camino es largo, y serás una anciana antes de llegar al final, pero el final será mejor que el principio.»

Pero la joven madre estaba feliz, y no creía que nada pudiera ser mejor que aquellos años.

Así que jugaba con sus hijos y recogía flores para ellos en el camino. Ella los bañaba en manantiales de agua cristalina. El sol brillaba sobre ellos y la vida era buena. La joven madre dijo: «Nada será más hermoso que esto.»

Entonces llegó la noche y una tormenta, y el camino se oscureció. Sus hijos temblaron de miedo y frío, y la madre se los acercó y los cubrió con sus alas. Los niños dijeron: «Oh mamá, no tenemos miedo ya que estás cerca de nosotros.»

Y la madre dijo: «Esto es mejor que el brillo del sol, porque les he enseñado el coraje a mis hijos.»

Llegó la mañana, y había una montaña por delante, y los niños preparon y se cansaron, y la madre estaba cansada, pero en todo momento les dijo a los niños: «Un poco de paciencia, y pronto llegaremos.» Entonces los niños preparon, y preparon, y cuando llegaron a la cima dijeron: «No podríamos haberlo hecho sin ti, Mamá.»

Y la madre levantó la vista hacia las estrellas al acostarse esa noche y dijo: «Este día ha sido mejor que ayer, porque mis hijos aprendieron fortaleza frente a una tormenta. Ayer les di valor, hoy les di fuerza.»

Al día siguiente llegaron nubes amenazadoras que oscurecieron la tierra: guerra, odio, maldad, y los niños tantearon y tropezaron, y la madre les dijo: «Miren hacia arriba, levanta los ojos hacia la Luz.» Los niños vieron por encima de las nubes una gloria eterna, y los guió y los llevó más allá de la oscuridad.

Esa noche la madre dijo: «Este ha sido el mejor día de todos, porque les he mostrado a mis hijos a Dios.»

Pasaron los días, y las semanas, y los meses, y los años, y la madre envejeció, y estaba pequeña y encorvada. Pero sus hijos eran altos y fuertes, y caminaban con coraje. Cuando el camino era difícil, ayudaron a su madre; y cuando el camino era duro, la levantaron, porque era tan ligera como una pluma. Finalmente llegaron a una montaña, y más allá de la montaña pudieron ver un camino sinuoso y puertas doradas abiertas de par en par.

Y la madre dijo: «He llegado al final de mi viaje, y ahora sé que el final es mejor que el principio, porque mis hijos pueden caminar solos y sus hijos después de ellos.»

Y los niños dijeron: «Siempre caminarás con nosotros, mamá, incluso cuando hayas pasado por las puertas.»

Se pusieron de pie y la observaron mientras ella continuaba sola. Las puertas se cerraron detrás de ella y sus hijos dijeron: «No podemos verla, pero todavía está con nosotros. Una madre como la nuestra es más que un recuerdo. Es una presencia viva.»





"MI CORAZÓN MIGRANTE"

Viany Yaneth Benítez Carvajalino

Tanatóloga y coach de vida

Acompañante en procesos emocionales por pérdidas significativas



Caminando lejos a tierras desconocidas, donde nadie se detiene a esperar, donde las estaciones son cuatro y es distinto el tiempo. Caras desconocidas y lugares extraños, días más cortos que se me hacen largos" Sofía Sferraza.

Pensar en el vacío que deja tu ser querido, una vez atraviesa la puerta de la casa para buscar nuevos horizontes, nuevas oportunidades, te da la sensación más plana que puedas sentir. Es una mezcla entre alegría y dolor. Alegría, porque cuando amas, deseas lo mejor para esa persona. Abocas toda tu energía para que cumpla sus sueños y sus más grandes anhelos. Se negocia con tu Ser Supremo para que extienda tus brazos y le pueda cuidar y proteger donde quiera que vaya.

Dolor, el dolor de no tener la certeza de cuándo se volverán a ver. Pasarán los días, los meses y a veces hasta años en los que no habrá un abrazo físico y el frío en la piel aunque haya una ola de calor, te quema el alma. Y es que, quien migra, se lleva en su pequeño equipaje, su mundo. Un mundo que después se pierde en el camino; su tierra, su gente, sus costumbres, sus amigos, su familia y en la mayoría de las veces, hasta un gran amor. Su corazón se va llenito de grandes ilusiones, pero como rompecabezas, llega el momento de fraccionarse e intentar reconstruirlo en la nueva realidad resulta casi imposible. Le armas a pedazos cada día, y, de momento observas que vas avanzando. Luego te sientes nublado, que ya no sabes cuál pieza sirve para encajar. Y te frustras, y te agotas y lloras y vuelves y le desordenas queriendo volver a intentarlo. Y aunque lo termines de armar, sientes que falta una pieza importante a ese, tu rompecabezas y entiendes que no es solo lograr el objetivo de unir cada pieza.

Al final te das cuenta que vas dejando el alma y los sigues mirando con muchos faltantes, que sin que te hayas dado cuenta, los has venido echando en esa pequeña mochila que nadie ve, que nadie conoce.

Ya no son sueños ni ilusiones, ya son tus pequeñas o grandes pérdidas. El no poder compartir fechas especiales, ni comer tu comida favorita, hecha por mamá o por la abuela. Es sentir el gran dolor de no poderte despedir de quién ha decidido trascender en tu ausencia. Es enfermar lejos de casa sin tener quien te coloque un paño de agua tibia en tu cabeza.

Por otro lado, el corazón de quien se queda también migra, nos convertimos en migrantes colectivos y aunque acompañar en la distancia no es igual que estar presente físicamente, es imperativo aprender a mirarnos, abrazarnos, reír, llorar a través de la pantalla que de una forma maravillosa nos ofrece la tecnología. Como se dice por ahí "estamos a un clic de distancia", para encontrarnos y ojalá sea siempre desde el amor genuino que te da el extrañar a tu ser querido. Decimos extrañar, cuando hay alguien fuera o lejos de nosotros pero en realidad debemos "ENTRAÑARNOS", reubicarnos siempre dentro de nuestros corazones, mientras llega el tan deseado encuentro, en donde por fin se juntarán todas tus piezas.

"Honro de manera muy especial el corazón de quien se va y de quién se queda"





INSTAGRAM

Viany_benitez

FACEBOOK

Viany Benítez Tanatóloga

WHATSAPP

+57 3123019265





RECONSTRUIR LA FELICIDAD



Fany Arroyo
Coach Ontológica

Mi testimonio

A

I buscar el significado de felicidad en el diccionario, encuentro con alegría que se refiere a un estado de grata satisfacción espiritual y física; en mi experiencia personal, aprendí a incorporar ese enfoque en el día a día.

Para mí es vital conservar un estado de paz espiritual, emocional y física porque solo así podré generar gratos espacios conmigo y con mi entorno. Eso para mí es felicidad.

Años atrás, me di cuenta que iba tras una felicidad plástica e irreal, buscaba la felicidad en los logros laborales, académicos, materiales y emocionales. Sentía satisfacción temporal y nunca era suficiente, tenía la sensación de que algo más faltaba para vivir una vida plena, en algunos momentos nada me satisfacía. Es así que inicié un camino de autoconocimiento y autoaprendizaje, me di la oportunidad de parar y dejar de enfocarme al cien por ciento en mis proyectos personales para tomar conciencia de donde estaba en ese instante de mi vida y qué estaba eligiendo vivir. Me metí de lleno en el conocimiento y práctica del coaching y de la espiritualidad. Participé en diplomados, talleres, retiros, me imbúí en la lectura de la psicología transpersonal. Tuve Coach's que me guiaron en este proceso y logré de la mano de ellos, identificar aquello que me aquejaba, esos dolores que me impedían ver y vivir la vida con sencillez, humildad y alegría. Mis penas y dolores tenían que ver con mi inseguridad, falta de autoestima, falta de amor propio, falta de autorespeto y dureza conmigo misma. A partir de aceptarme con mis propias fortalezas y dolores, empecé a fluir más con la vida, usé mis penas como insumo para reconstruir mi felicidad. Los momentos más profundos de tristeza me trajeron un mensaje de cambio y una mirada hacia una nueva forma de ser feliz.

Ahora vivo mis proyectos personales con otra mirada, incorporé la autocompasión en mi vida; es decir soy más paciente, tolerante y amorosa con mis pensamientos, con mis acciones y sobre todo con mis errores. Reitero que para mí es vital conservar un estado de paz espiritual, emocional y física todos los días porque solo así podré generar gratos espacios conmigo y con mi entorno. Eso para mí es felicidad.

Parte del proceso de reconstruir mi felicidad tiene que ver con el servicio que puedo hacer por los demás, es así que me permití formarme como Coach y acompañar a otras personas en su camino de autoconocimiento, autoaprendizaje y autoliderazgo.

Ser feliz es una tarea de todos los días; necesitamos generar momentos de reflexión profunda para entender nuestros propios procesos internos, redefinir todo el tiempo el significado de felicidad en la vida, experimentar momentos de calma y compasión, desarrollar nuevas ideas para actuar de manera distinta ante los desafíos que afrontamos. Poco a poco iremos convirtiendo el conocimiento y aprendizaje en sabiduría.

Taller Presencial - CUSCO

25 de mayo

9 a.m a 1 p.m

Reconstruir la felicidad

TALLER PRESENCIAL **RECONSTRUIR LA FELICIDAD**

"Los momentos más profundos de tristeza siempre traen un mensaje de cambio. La función de la tristeza y la insatisfacción en la vida es traer una nueva mirada hacia una nueva forma de ser feliz."

EN ESTE FULL DAY ABORDAREMOS ASPECTOS RELACIONADOS A:

- ¿Cómo se puede aprender a ser feliz?
- ¿Qué necesito para ser más feliz?
- La relación conmigo mismo/a
- Actividades para ser más feliz
- La compasión hacia uno/a mismo/a
- Mindfulness – el sanador interior

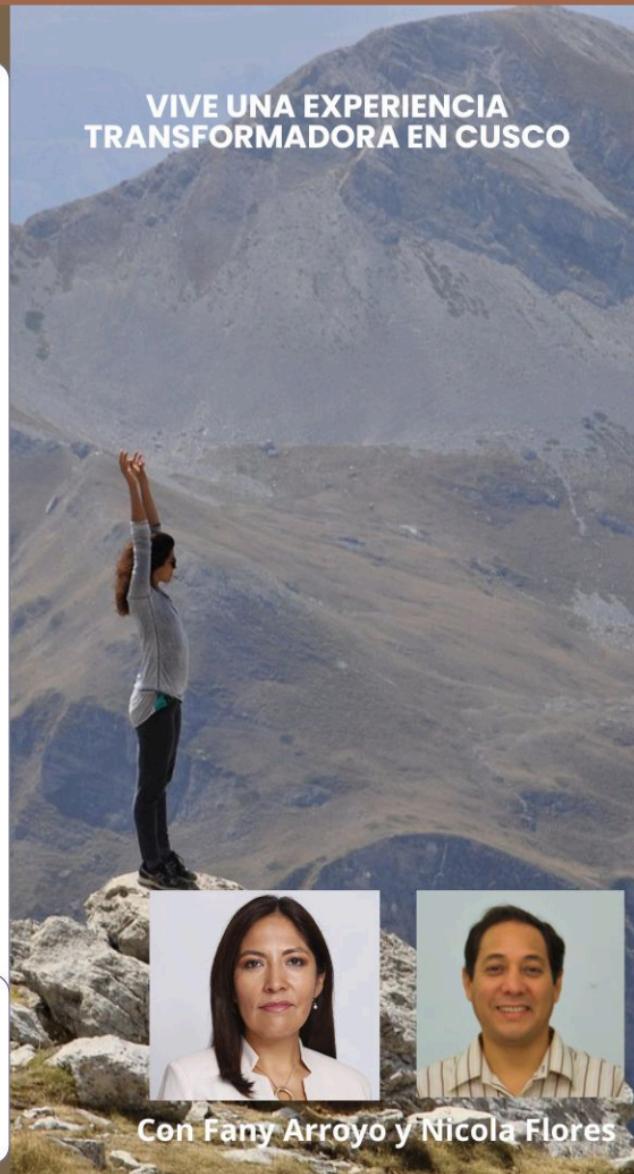
SABADO 25 DE MAYO

De 9am a 1pm - cupos limitados

RESERVA TUS CUPOS AL



+ 51 997639001



Coaches :
Reserva :

Fany Arroyo y Nicola Flores
+51 997639001

CUSCO
TALLER

TORTAS PERSONALIZADAS

Tortas Personalizadas
PARA TODA OCASIÓN



- ✓ MATRIMONIO
- ✓ GRADUACION
- ✓ 15 AÑOS
- ✓ CUMPLEAÑOS
- ✓ ANIVERSARIO
- ✓ BABYSHOWER Y MAS...



CUSCO

Pedidos en
Cusco-Perú ↗



954140729



@DULCERIA_NEI

Conquistando el mundo
con Tortas





San Rafael, arcángel de la salud, imploro hoy tu protección especial. En este viaje que emprendo ahora, guíame con tu luz y tu sabiduría a toda hora.

Envuelve mi camino con tus alas. Que tus manos sanadoras me resguarden, y en cada paso, tu presencia sea mi guarda.

Oh, san Rafael, mensajero divino, intercede ante Dios, nuestro padre benigno. Que su gracia me acompañe en este trayecto, y que su amor sea mi amparo y mi perfecto.

San Rafael, amigo de los caminos, enséñame a conservar la fe en los sufrimientos y unir mis dolores con los de Jesús y María, y buscar la gracia de Dios en la oración, encontrando la paz y bienestar para que mis propósitos sean cumplidos.

San Rafael, ángel de la protección y la salud, te ruego que cudes de mi con devoción y que siempre conmigo, tu bendición resuene.

Amén.