

POSITIVA

OTRA MIRADA

Valentina Mauri fue víctima de *bullying* y hoy ayuda a combatirlo.

Laura Bernardello y las vibraciones que sanan.

Argentinas en la Costa del Sol

"Este grupo es un cachito de Argentina en España"

Somos en la medida en que nos conectamos con otros



UN GRUPO DE ARGENTINAS QUE APOYA A SU GENTE

Por Laura Zavoyovski

Se conocieron por Facebook, se juntaron a tomar un café y crearon un grupo de whatsapp. Vivían cerca; algunas incluso provenían de los mismos barrios y habían estudiado en los mismos colegios en Argentina. Coparon Instagram, se propusieron como misión promocionar a los pequeños emprendedores argentinos y, solidariamente, apoyarse unas a otras.

Son mamás, cada una con su proyecto familiar y personal a cuestas, con sus rachas buenas y no tanto... Pero, por sobre todas las cosas, son mujeres a las que les gusta divertirse, juntarse a "matear" y salir a tomar una cervecita sin sus peques. Me reúno con ellas para conversar sobre esta movida "argenta" en Málaga, y esto es lo que me cuentan:

¿Qué tienen en común las "Argentinas en la Costa del Sol"?

Gisela Puebla (QA tester, impulsora del canal YouTube MAMI QA y creadora de "My little acuarela world" —láminas pintadas a mano—): Tenemos muchos puntos en común y por eso creo que se dio esta unión tan grande en tan poco tiempo. Si tuviera que destacar algo, sería la energía positiva y las ganas de superarse que tiene cada una. Eso hace que rememos todas en la misma dirección.

Tienen ocupaciones bien diferentes. ¿Fue fácil insertarse en el mercado laboral?

Gaby Pardo (bailarina, coreógrafa y docente de danza especializada en estilos urbanos): Mi profesión es un poco particular; no está sencillo, pero para nada imposible. Todo va de



acuerdo con los objetivos de cada uno. Con el tiempo, a través de contactos y por el hecho de estar emprendiendo activamente, se va avanzando.

Ivana Ortega (diseñadora gráfica y mamá por dos): Yo en Argentina trabajaba en relación de dependencia y me encanta llevar a cabo proyectos de diseño en mi día a día. Acá, aprovechando la cantidad de argentinos con ganas de comer algo típico, sumé a lo mío, con ayuda de mi compañero, un emprendimiento de medialunas y facturas que preparo cada mañana. Soy un *mix* de lo que traje y de todo lo nuevo que estoy viviendo en familia. Extraño a mis papás, hermanos, "sobris" y amigas, pero también estoy feliz de haber encontrado esta tribu tan linda de mujeres argentinas.

Se dice que en España es más sencillo emprender o invertir...
¿Mito o realidad?

Patricia Carabajal (ofrece servicios inmobiliarios —alquileres, ventas e inversiones— de gestoría para el inmigrante): Partiendo de aquello a lo que estamos acostumbrados los argentinos, sin duda en España es muy accesible y menos burocrático el poder invertir y emprender, aunque obviamente todo tiene sus procesos administrativos. Las ventas aquí son supersimples, por ejemplo; podés escriturar en menos de una semana.

En el tema de los emprendimientos pasa lo mismo. Quizás en el sector gastronómico lleva un poco más de tiempo (por los diferentes permisos), pero, en síntesis, es cierto que es más sencillo todo.

Uno de los objetivos de este grupo es apoyar lo típico argentino y, en especial, a los pequeños emprendedores locales. ¿Cómo surgió la idea?

Yanina Mancuso (instructora de Zumba en la Costa del Sol): Naturalmente... En nuestras salidas grupales compartíamos fotos de los emprendimientos en nuestros perfiles como una forma de apoyarnos mutuamente, ya que sabemos que no es fácil comenzar en un nuevo mercado. Y por ello decidimos formar el grupo en las redes, justamente para dar mayor difusión y apoyo a los negocios locales. En especial a aquellos gestionados por compatriotas.

¿POR QUÉ VIVIR EN LA COSTA DEL SOL?

El sur de España es uno de los mejores lugares de Europa donde vivir, y Málaga está considerada como una de las ciudades más *top*. Es un centro vacacional por excelencia. Su clima es su mayor atractivo y su vida cultural cautiva a visitantes de todo el mundo.

Para quienes no conocen Málaga, ¿cuáles son sus principales puntos de atracción?

Silvana Tortu (organizadora de recorridos personalizados por los Pueblos Blancos de Málaga): ¡Te lo respondo yo! Diría que algunos "pueblos blancos" cercanos son de gran interés turístico: Frigiliana, Nerja, Mijas Pueblo, Benalmádena Pueblo, Estepona, Ronda; y ya en Cádiz, Setenil de las Bodegas. En la ciudad de Málaga recomendaría recorrer su casco antiguo con la Catedral, la Alcazaba, el Teatro Romano y algunos museos, como el Picasso. ¿Qué más hacer? Atravesar el Paseo del Parque o el Palmeral de las Sorpresas, bordeando el mar, hasta llegar a Muelle Uno y el faro. La vista de la ciudad desde allí es fantástica.

Ah, bueno... ¡La tenés clarísima!

Siempre me gustó viajar, organizar y planificar viajes. Docente de toda la vida y apasionada por la historia, lo primero que hice al llegar fue ponerme a estudiar. Así surgió la idea de ofrecer *tours* privados adaptados a la medida de



cada viajero. Planifico el recorrido en función de sus intereses y guío su visita por los puntos imprescindibles de los pueblos elegidos, recorriendo callejuelas, plazas, monumentos... Así es posible conocer la historia, las leyendas y curiosidades de cada rincón.

España es un país chico territorialmente, y dentro de Europa, uno de los destinos viajeros más populares entre los mayores de 40. ¿Se viaja más viviendo acá?

Mariana Lazzarino (lleva adelante MejorConColor —libretas con mucha onda—, escribe relatos sobre viajes en @lavidae-sunroadtrip en Instagram y, desde “Cumplimos años, cumplamos sueños” —su *fanpage* en Facebook— planea armar grupos de mujeres para viajar juntas cuando esto sea posible): Se viaja más viviendo acá, sin duda; seas mayor de 40 o no. Hace unos años me llamó la atención en un aeropuerto italiano la cantidad de chicos muy jóvenes viajando solos, con apenas una mochilita. Antes de la pandemia, era moneda corriente, sobre todo en avión. Pero desde que finalizó el confinamiento aquí en España, cuando podemos nos “desquitamos” haciendo paseos de un día o de un fin de semana. En estos tiempos no se pueden planificar viajes porque se modifican los permisos y las restricciones permanentemente en todos los países, pero afortunadamente tenemos mucho por conocer en Andalucía, nuestra región. **En un territorio chico, las distancias son cortas y las posibilidades de paseo, enormes.** Hay para todos los gustos: ciudades “consagradas” y pueblitos, historia y arquitectura, naturaleza y senderismo o playas. ¡Lo que prefieras!

Es un paraíso, pero atención: ¿acceder al techo propio es una posibilidad o una utopía para el argentino medio?

Karina Funes (agente inmobiliaria, de seguros y, en los últimos años, asesora de trámites migratorios): No es una utopía. España y, sobre todo, Málaga ofrecen oportunidades para cada proyecto de vida. Es una ciudad que te abre las puertas y te recibe con una sonrisa. Mi emprendimiento me ha dado la suerte de conocer historias y sueños que llegaron a materializarse en casas y proyectos. Emigrar nunca ha sido fácil, por eso siento que aporté mi granito de arena a los recién llegados. Todos pasamos por el comienzo de una nueva vida.

EMIGRAR: UN CAPÍTULO APARTE

La de dejar el país natal con una familia a cuestas no suele ser una decisión fácil de tomar. Cada cual tiene sus motivos, tan únicos y personales como inobjetable, pero la búsqueda de un mañana mejor está entre las motivaciones que tuvo cada una de estas argentinas. El pasado tira para atrás de a ratos (quizá en fechas especiales), el presente es bueno, y el futuro, esperanzador.

La búsqueda de un mañana mejor está entre las motivaciones...

Cuéntenme... ¿Son las mujeres quienes toman “la sartén por el mango” y deciden emigrar, o más bien sus parejas?

Laura Pinazo Sarasola (filóloga y profesora de inglés): En este siglo no creo que la idea de emigrar tenga que ver con el género. Una decisión tan grande se toma de manera consensuada en la familia. Las amistades que me rodean así lo han hecho: han emigrado como proyecto de familia y han contemplado juntos los pros y las contras de vivir en otro país.

En mi caso particular, se podría decir que, en cierto modo, tomé la sartén por el mango porque cuando vine a Málaga lo hice sola y construí mi vida profesional también sola. La familia y los hijos vinieron después de la inmigración.

Cada casa es un mundo, pero en líneas generales, ¿qué es lo que más extrañan y lo que menos de la Argentina?

Mónica Occhiuto (peluquera canina): Yo hacía mucho tiempo que quería venir a Europa, pero la decisión no fue fácil. Implicaba dejar amigos y una vida atrás, ya que vine a los 50 años, con mis dos perritas. Hubiera sido muy duro decidirlo en vida de mis padres, pero ellos ya no están y mi hermana vive en Suiza. Llevo dos años aquí y no se me hace fácil, ya que emprendí mi propio negocio en noviembre de 2019 y, después de este año, acá sigo. No se me ocurre volver y cada día estoy más enamorada de la seguridad que hay y el paisaje maravilloso que veo cada mañana. No estoy para nada arrepentida a pesar de todas las dificultades que tengo que afrontar. Lo que más extraño es compartir charlas

con mis amigas y amigos. Al país, lamentablemente, no lo extraño; nunca tuve tiempo de disfrutarlo porque siempre estaba trabajando para poder subsistir.

Mariana Martínez (nutricionista y *coach* nutricional): Yo, como una de las veteranas del grupo (emigré a Málaga hace 17 años), les puedo decir que hoy les agradezco a mis padres por tomar esa difícil decisión en su momento. Gracias a ello pude graduarme en la universidad, montar mi propia empresa, progresar, ser madre. Y, al mirar a mi bebé, tengo la seguridad de que tendrá un futuro mejor.

Elas creen en el poder de la energía grupal y consideran que este proyecto colaborativo, además de sumar acciones a favor de toda la comunidad, las mantiene unidas a la tierra natal. "La unión hace la fuerza es una frase trillada, pero cierta. Emigrar significa mucho más que una decisión una vez que salís de esa zona de confort. Todo es un mundo nuevo de preguntas, miedos, incertidumbre... Tener una tribu te reconecta con ese pedacito que dejaste atrás, te conecta con tu situación actual y te desconecta en forma de risas, recuerdos y relatos. Este grupo es eso, nuestro cable a tierra, nuestro presente y futuro, nuestro cachito de Argentina en España", concluye Gisela Puebla, administradora del Instagram del grupo.



Las Argentinas en la Costa del Sol se completan con: Luciana, Vanina, Fabrina, Rosario, Lilians, Micaela, Silvana, Vanesa Rissola, Vanesa Antoñana, Gisela, Mechi y Jesie.

Elas promocionan comercios argentinos y emprendimientos locales que les facilitan el día a día. Toda la info que recolectan, además de la de sus emprendimientos personales, la vuelcan en su cuenta de Instagram @argentinasenlacostadelosol

E-BOOK

TIEMPO DE ROSAS Y ESPINAS

Por Laura Zavoyovski



Así se llama el *ebook* que esta semana lancé al mundo de las redes de la mano de algunos lectores y columnistas de Positiva. Los quiero nombrar con nombre y apellido: Betina Bonnin, Mariana Somaschini, doctor Rubén Omar Sosa, Silvana Gazzano, Silvia S. González, Ana Luisa Castro Moscol, Florencia Forchetti, Ángeles Boudevin, Jimena Kahlo, Paula Oga y Lic. María Angélica Sadaniowski.

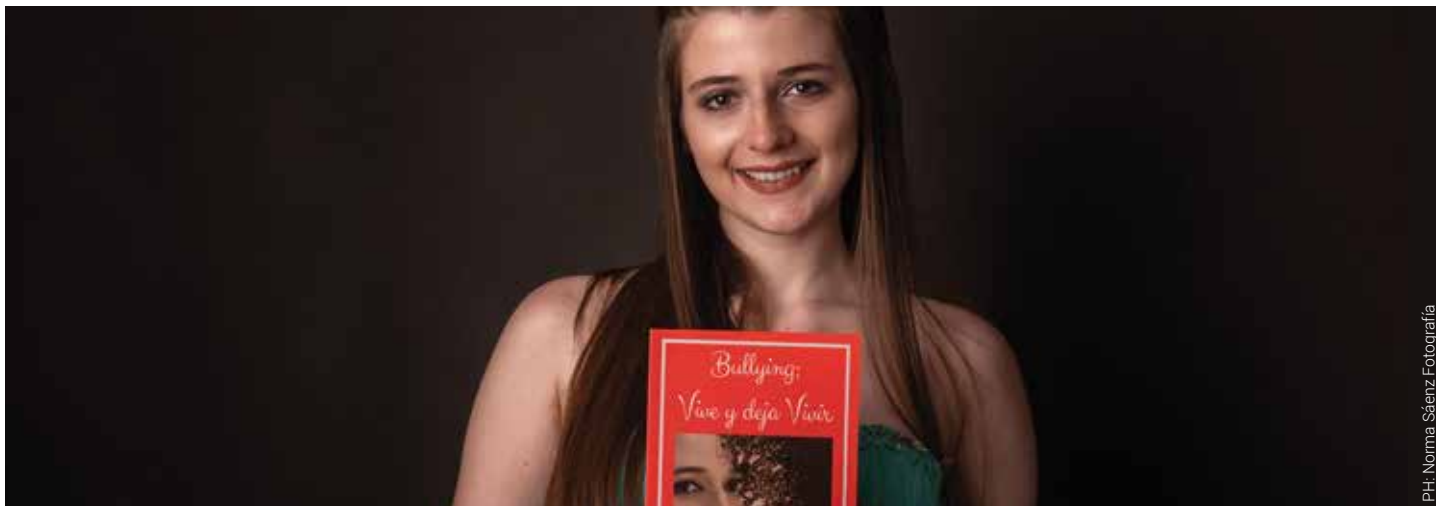
Este libro no sería el mismo si no hubiese contado con su participación. Ellos prestaron sus letras y compartieron sus sentires durante la cuarentena; un tiempo que fue color de rosa por momentos, pero que también incluyó algunos sinsabores.

Todo ese material, sumado a lo que fui atesorando, primero en mis entrañas (hay gente que escribe con la pluma; otros lo hacen con el corazón. Yo escribo con el estómago) y luego en mi computadora, dio como resultado este proyecto colaborativo.

Es una recopilación de muchas cosas. De textos, claro está, pero, asimismo, de emociones de todos los colores y, por sobre todas las cosas, de palabras. Sí, palabras. No de cualquier clase. En este caso, me refiero a la palabra plena, esa que el psicoanálisis lacaniano ubica en la vereda de enfrente de la palabra vacía. Esa tras la cual quien la pronuncia deja de ser quien era.

La cuarentena fue (es) un periodo de crisis y oportunidad; alegría y desánimo; encuentros y roces; alianzas y cismas; duelo y renacimiento. Por eso esta obra incluye relatos de un tiempo de rosas y espinas.

Dedico este libro a quienes hicieron de este 2020 atípico, un desafío. A los que este año se animaron a más.



PH: Norma Sáenz Fotografía

"SUTURÉ MIS HERIDAS Y AHORA AYUDO A OTROS"

.....

Por **Valentina Mauri**

Mi nombre es Valentina, tengo 20 años y fui víctima de bullying (acoso físico o psicológico en el ámbito escolar, entre compañeros) durante doce años de mi vida.

El primer día en sala de cinco años, unas compañeras me dijeron: "No aceptamos nenas nuevas. Nunca vas a ser nuestra amiga porque sos muy fea". Esas palabras me marcaron a fuego. En cada etapa de mi vida estuvo presente el *bullying*, como si fuese mi sombra.

¿"Motivos" (no los hay) por los cuales me discriminaban? En el jardín y la escuela primaria, por mi sobrepeso, por usar lentes y por tener la piel muy blanca. En la secundaria, por ser respetuosa, responsable, familiar; también por mi manera de vestir, mi color de pelo y mi piel.

¿Qué hacían mis papás al respecto? Siempre me dieron la posibilidad de hablar con ellos, contarles lo que me estaba pasando, y estoy más que segura de que, si se hubiesen enterado, habrían movido cielo y tierra para cambiar esa

situación. Pero a mis seis años, mi hermana (Sofía Mauri, quien fue tapa de *Positiva* N° 12) tenía que someterse a una cirugía de nueve horas por su escoliosis, con alto riesgo de vida... Entonces, el acoso escolar pasó a segundo plano. Así, por años.

Nunca me animé a contarlo. Hoy creo que porque tenía miedo de sufrir más al admitir lo que estaba pasando; no quería empañar con mi problema momentos de abrazos y besos de mis padres. En cambio, los aprovechaba para cargar energías y ser capaz de sobrellevar las cuatro horas en el colegio.

EL PODER DE LAS PALABRAS

Con el correr de los años, entendí que cada agresión me dejaba una cicatriz. Suture las heridas que me fueron dejando los comentarios de muchas personas, hasta llegar al punto de sentirme tan fuerte como para ayudar a otros. Por eso decidí hacer de mi experiencia mucho más que una

triste historia y utilizar el gran poder de las palabras para generar bienestar en las personas y ayudarlas a salir adelante, demostrándoles que se puede.

Ahora estudio Medicina en la Universidad de Buenos Aires (UBA), manejo mi emprendimiento de edición de videos y regalos personalizados y soy escritora.

También creé páginas de ayuda en Instagram y Facebook destinadas a brindar apoyo a quienes sufren situaciones similares a las que sufrí yo. Las creé hace cinco meses con el fin de que todos los que sufran puedan hablar con alguien, sentirse acompañados y animarse a defender su personalidad, su esencia, su vida...

@bullying_estoyconvos. Si bien en su nombre lleva la palabra *bullying*, en estos meses se comunicaron conmigo personas que estaban atravesando otras problemáticas, tales como *mobbing* (acoso laboral), violencia de género, violencia familiar, *cyberbullying* o discriminación. Hablé, acompañé y asesoré a muchas personas; les busqué líneas de ayuda según su situación y país. A diario, no solo contes-

to a quienes me contactan, sino que, además, reporto publicaciones, comentarios y páginas que inciten a la violencia.

DE AHORA EN MÁS

Mi historia como víctima terminó. La vida sigue. Hoy elijo luchar contra esta problemática social, que sí tiene solución. ¿Cuál? Respetar a los demás, dejarlos ser ellos mismos, derribar los estereotipos de belleza que se vienen imponiendo desde hace décadas y pensar antes de decir algo. Porque una palabra o frase puede generar una delgada línea entre la vida y la muerte de alguien que sufre.

Si estás pasando por una situación difícil, sin importar cuál sea, no te des por vencid@. Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal. Decí "basta", animate a contar lo que te está pasando y pedí ayuda. Si yo pude salir adelante, ¿por qué vos no podrías? ¡No estás sol@, estoy con vos!

✓ Encontrá a Valentina Mauri en Instagram y Facebook: @bullying_estoyconvos. Adquirí su libro *Bullying: vive y deja vivir* (Rincón del Lector) en Amazon.



lectura

Así era la casa donde me crié, de barro; y de ahí el título de mi libro.

En él cuento mis aventuras de cuando vivía en la selva con los animales. Relato cómo he

superado toda clase de dificultades hasta llegar a ser la persona que soy hoy.

Fui una niña campesina a la que no le gustaba nada lo que veía a su alrededor. Una joven que luchó para salir de la pobreza. Recuerdo que, sin saber realmente lo qué hacía, entonces utilizaba la visualización como forma de meditación. Cerraba los ojos y me imaginaba una vida diferente. Por ejemplo, veía pasar un avión y me convencía de que algún día viajaría en uno. Así, por mucho tiempo. Mi sueño era salir de aquella aldea, y un día la abandoné.

En resumen, esta es la historia de alguien que nació sin posibilidades y trabajó por acceder a un mundo lleno de ellas.

La casa de barro es, precisamente, una mezcla de supervivencia, aventuras, pasión, desesperación y, por supuesto, superación personal. El libro enseña y explica, entre otras cosas, el valor de la vida en un país como Brasil, donde mueren a diario más personas que en los países en conflicto de guerra.

Leila Lima, la coach que fue tapa de nuestra edición anterior, es la autora de esta reseña y de este libro maravilloso que se adquiere en Amazon o ingresando a leila-lima.com

“Sabes tanto de mí y no comprendes. Saber no es comprender. Podríamos saberlo todo y no comprender nada”. La frase pertenece a Antonio Porchia, poeta italo-argentino (1885-1968).

RECONOCER Y RESPETAR LO QUE ES PROPIO DE CADA UNO

.....

Por María Angélica Sadaniowski

Son amigos desde la secundaria. Desde el comienzo de la cuarentena no habían podido tomar un café en el bar que solían frecuentar. ¡Al fin concertaron una cita para el martes! Tomás salió al encuentro de Ignacio. Se sentía alegre y pleno, dispuesto a recordar esas sensaciones (temía perderlas en estos últimos tiempos).

Manejó hasta el lugar donde, desde hace unos días, habilitaron mesas al aire libre. Sería el primer café post-cuarentena con su amigo. El tiempo en casa, confinado y teletrabajando, se había vuelto interminable.

A lo lejos lo vio acercarse. Esta vez, sonrisa y mirada conformaron el saludo en reemplazo del abrazo acostumbrado. A los cinco minutos, se superponían los diálogos y las risas.

Y de la nada, la hecatombe. Tomás no recuerda cuál fue la frase que desató una serie de reclamos desmedidos por parte de Ignacio: *No me llamaste. Me hubiese gustado verte antes. ¿Tan ocupado estabas que no tenías un minuto para hacer ni una videollamada?* Y un largo etcétera.

Sin saber qué pasaba realmente por la cabeza y el corazón de su amigo, Tomás pudo decir: *Estoy acá, te llamé varias veces. Me decías que estabas con mucho trabajo, que los chicos, que esto, lo otro... Y respeté eso.* Ignacio probablemente no haya escuchado sus últimas palabras; se fue.



Tomás se quedó meditando. Ordenó otro café. Se le hizo un nudo en la garganta. Era angustia. Tras unos minutos de reflexión, tuvo la convicción de que esos reclamos no estaban dirigidos a él. Y decidió que no sería el encargado de analizar o intentar diluir ese enojo.

Esa tarde, Ignacio, quizá sin proponérselo, había convertido a su íntimo amigo en un oponente. Tomás lo conocía desde hacía décadas y él era mucho más de lo que había manifestado durante aquel arrebato.

De pronto, se encontró recordando una partida de ajedrez. En ella, antes de realizar su siguiente movimiento, cada jugador, si no ve una opción inmediata viable, toma distancia, evalúa su estrategia y, al tomar la decisión de mover una pieza, se arriesga para que el juego continúe.

No sabía cuáles habían sido las estrategias de la dupla de amigos aquella mañana, pero lo que sí tuvo claro fue que necesitaban tomar una distancia prudencial. Unas horas, un día, una semana... La idea no le restó fuerza a su convicción de que la confianza y el afecto permanecerían intactos.

Acompañar y ayudar a otro es posible si el otro habilita que uno se acerque a eso que lo desborda, le duele y se trasluce en el brillo de sus ojos.

La Lic. Sadaniowski es psicóloga y counselor. Hace clínica de adolescentes, adultos y adultos mayores de manera virtual y presencial. Para consultarla, comunicarse vía correo electrónico a: sadaniowskim@gmail.com.



PH: Laura Bernardello

EL SONIDO COMO FUENTE DE BIENESTAR

.....

Por Laura Bernardello

Soy facilitadora en armonización consciente: terapeuta vibracional y energética. Te quiero contar qué puedo hacer por vos.

Nací en Cosquín, provincia de Córdoba, Argentina. Dedicué la mayor parte de mi vida a las artes visuales. De hecho, realicé numerosas exposiciones en Buenos Aires, ciudad en la que viví hasta hace poco. Fui docente y me licencié en Conservación y Restauración de Bienes Culturales en la Universidad Nacional de Arte (UNA).

Durante mucho tiempo hice todo con entusiasmo y alegría, y cuando dejé de experimentar esa sensación, decidí hacer un profundo y largo silencio. Gracias a que me atreví a transitarlo, obtuve muchas respuestas que mi alma anhelaba: reencontrarme con mi esencia más pura, mi auténtico ser, mi verdad.

Dicen que el día más importante de nuestra vida es aquel en el que nacemos; otro es el día en el que descubrimos cuál es nuestro propósito de vida. Aquel silencio me regaló el sonido, el sonido me regaló mi voz y mi espíritu comenzó a señalarme el camino de regreso a casa. Así fue como un día



PH: Laura Bernardello

COMPARTÍ TU EMPRENDIMIENTO



me encontré haciendo un curso para saber cómo se toca un cuenco tibetano y fui por todo aquello que vibrara con mi nueva yo. Conocí la vibración armónica del sonido de las frecuencias de distintos instrumentos ancestrales (cuencos de cuarzo, alquímicos, tibetanos, gongs). Comprendí que todo ello elevaba mi vibración y mi consciencia.

¿Por qué los sonidos sanan?

El sonido nos recuerda la vibración original de nuestra verdadera esencia para volver a vibrar en ella física, mental, emocional y espiritualmente. Desde chica tuve el don de conectar con ese orden interno (el que a veces solemos olvidar) y de volver a la belleza del corazón. Hoy amo compartirlo. ¿Cómo? Acompañando a personas que ansían una profunda transformación en sus vidas. Las ayudo a reconectar con su poder auto-sanador y brillar con su propia luz.

Para ello, desarrollo distintos cursos, talleres y programas presenciales y a distancia.

Sesiones de terapia vibracional personalizadas.

Son terapias que producen las vibraciones de cuencos tibetanos y/o de cuarzo que combino con otras prácticas, tales como el reiki, canalizaciones de tus guías y sanación arcturiana (a través de la imposición de manos, se trabajan el cuerpo, la mente, las emociones, la energía y el aura de la persona con geometría sagrada, colores, energía de quinta dimensión y símbolos de seres estelares. Durante la sesión se sanan pasado, presente y futuro, librando bloqueos energéticos), logrando una sanación holística. Se recomiendan cuatro sesiones para notar resultados.

Meditaciones guiadas con baño sonoro.

Destinadas a aquellos que deseen sumar a su vida bienestar y salud, comprometiéndose con su despertar de consciencia. Guiados por la vibración y el sonido de instrumentos ancestrales.

Conciertos de sanación y armonizaciones o viajes sonoros grupales y para parejas.

El poder de sanación del sonido libera el misterio de nuestras relaciones más íntimas. Al hacerlo, abre la puerta a un nuevo estilo de percepción consciente y dominio espiritual. La concentración de la energía grupal, vibrando al unísono con el sonido, potencia su efecto, intensificando el proceso de sanación, produciendo cambios de conciencia, aportando una mayor armonía, creatividad y enriqueciendo nuestra vida.

Workshops de formación.

Para quienes quieren formarse como terapeutas sonoros o vibracionales aplicando los cuencos en otras personas y brindando sesiones de terapia vibracional, tanto como terapeuta en cuencos de cuarzo como tibetanos.

Sesiones de transformación personal.

Son encuentros de una hora y media. En ellos, una vez por semana *online* vía Zoom o videollamada, abrimos un espacio sagrado con la intención de recordar quién realmente eres: me cuentas tu historia y tu presente, y juntos vamos eligiendo las herramientas y técnicas de sanación que irán realizando una profunda transformación personal. Se recomienda hacerlas por al menos tres meses.

Los instrumentos ancestrales guardan una memoria que nos conecta con la sabiduría universal a través de su sonido profundo y sanador. Generan un ambiente de paz y armonía que proporciona la claridad necesaria para reconectar con la verdadera esencia y sanar cuerpo, mente y alma.

Fueron y son utilizados desde la antigüedad como herramientas para emitir determinadas frecuencias y alinear de este modo el cuerpo físico con la divinidad del espíritu.

Las frecuencias del sonido rompen patrones limitantes y bloqueos, favoreciendo procesos creativos, expandiendo tu conciencia y aportando bienestar. ¿Te animas a esta experiencia? Si tu respuesta es "sí", aquí estaré para acompañarte.

Beneficios de las prácticas que realizo

- * Reducen la tensión nerviosa y el estrés.
- * Inducen a una relajación completa.
- * Disminuyen la ansiedad.
- * Mejoran la confianza y aumentan la autoestima.
- * Liberan energía acumulada, ayudando en los procesos de aprendizaje que involucran a la atención y a la creatividad.
- * Ayudan a superar depresiones.
- * Armonizan los chakras.
- * Equilibran los hemisferios cerebrales.
- * Fortalecen el sistema inmunitario.
- * Estimulan la actividad de las ondas alfa o de meditación profunda.
- * Favorecen un clima fraternal en las actividades grupales.
- * Limpian y armonizan el aura.

Actualmente vivo y desarrollo mis actividades en Fuengirola, ciudad de la Costa del Sol, provincia de Málaga (España).

Para recibir más información o inscribirte a mis cursos y programas, envíame mensaje de whatsapp: +34 602 633 502, DM de Instagram (@soundhealingcostadelsol) o e-mail a soundhealingcostadelsol@gmail.com



RECETA PARA TRATAR A UN HOMBRE CON PÁNICO A NO PODER

.....

Por Luis Buero

En clave de humor, el autor de este relato nos regala algunos consejos para hacer el amor, y no la guerra, a un varón inseguro de sus "dotes" en la cama.

Los argentinos somos los mejores del mundo en todo, pero un pajarito me ha contado (no pregunten qué pajarito) que muchos hombres sienten temor a no funcionar sexualmente cada vez que van a tener un encuentro amoroso con una nueva mujer en su vida. Especialmente cuando la dama les importa mucho, la seguridad se les cae como los relojes desinflados del famoso cuadro de Dalí.

¿Y si no puedo?, ¿Y si hago un papelón?, se pregunta nuestro héroe en un instante dramático e imperceptible mientras, tembloroso, se ajusta el nudo de la corbata antes de salir con ella. Para peor, la cultura no lo ayuda: a Rolando Rivas, a McGyver y James Bond..., ¡jamás les falló la tonada!

Pasa que los hombres queremos ser el Mesías en la vida de la dama en cuestión y abrir el mar de su existencia en dos para que ella crea que hay "un antes y un después" de habernos conocido en la cama, convirtiendo a la chica en una involuntaria jueza de espadachines y trapecistas.

Así es como el "homo eroticus" se obliga a hacer un gol de media cancha y de taquito cada quince minutos, razón por la cual manda todas las pelotas al *corner* y no gana ni la Copa Mercosur ni la copa de leche. Para evitarlo, querida lectora, le doy estos consejos útiles.

1) Nunca acepte intimar con él en la primera salida; sobre todo si lo nota tartamudear, invadido por un sudor frío y con la mirada propia de un paracaidista con ataque de vértigo.

2) Si van a cenar a un lugar romántico, aproveche la distracción del varón para agregarle vino o licor a su vaso a fin de que una bebida espirituosa lo libere de temores y ansiedades. Eso sí, sea moderada, porque si se excede con la receta solo le va a desinhibir su tendencia a roncar con silbatinas o a cantar Aída parado sobre la mesa.

3) En la noche de bodas, jamás se le ocurra contarle que su novio anterior fue un incomparable *stripper* negro que hacía horas extras en películas condicionadas. Tampoco, para parecer culta, se refiera a historias de abejas reinas que devoran al macho zángano durante el acto sexual.

4) Si lo invita a escuchar los conciertos domingueros en su parroquia, evite frases como "Lo importante no es el órgano, sino el organista", que pueden ser tergiversadas. Y si en el lecho ve que ni dos tabletas de viagra le hacen efecto al individuo, no lo atosigue con frases de maga y prestidigitadora como: "¿Nada por aquí... nada por allí?".

5) Si el chico no la impresiona en lo más mínimo, tampoco lo deprima con "¡Qué bueno que tenés otros talentos!" o "¿Y si mejor pasamos directamente a los cigarrillos?". Y jamás dispare un "A lo mejor se ve más grande con luz natural".

El hombre de hoy es como un retoño debilucho al que hay que regar con elogios para que crezca un poco. Cuando se desnude, usted mírelo y diga (simulando asombro): ¡Oh my God! Lo tendrá atado a la correa de su narcisismo, dependiente, toda la eternidad.

Luis Buero, además de periodista y escritor, es guionista, psicólogo social y consultor psicológico.
En Facebook: @luisbuero.



@lucasteka.humorgrafico

✓ Síguilo en redes sociales: @lucasteka.humorgrafico en Facebook y lucasteka.humorgrafico en Instagram.

EDITORIAL

Positiva crece día a día en seguidores y en propósitos. Por fortuna, la comunidad de lectores responde con entusiasmo a cada una de las propuestas y, en este 2020 atípico, no hay que subestimar por nada del mundo el optimismo.

Lanzar un medio de comunicación en abril fue prácticamente una locura; mantenerlo en pie (y firme) todos estos meses, casi un milagro. Y que crezca, sin lugar a duda, resulta tan inesperado como grato.

Lanzar esta semana el *ebook* sobre relatos de cuarentena nos llena de alegría. Es un trabajo colaborativo que permitirá a *Positiva* continuar funcionando.

¿Qué más? Existe la posibilidad de que el espíritu de esta revista trascienda lo gráfico y llegue a la tvé digital. Sería otro formato con el mismo compromiso de acercar a la gente entrevistas interesantes orientadas a la mujer de hoy.

Por último, continúa vigente el proyecto de convertir la *web* en una usina de contenidos de valor.

En síntesis, *Positiva* llegó para quedarse.

STAFF

Redacción: Laura Zavoyovski

Diseño gráfico: Paola Spigardi

Corrección: Lucas E. Gómez

Foto de tapa: Argentinas en la Costa del Sol.

Nuestra web: positivarevista.com

Síguenos en las redes sociales: @positivarevista en Facebook e Instagram.

