



# Vida Saludable 8VA Edición



## Somos Paz

La paz, esa sensación que inflama el pecho y las entrañas, cada día que pasa parece pertenecer al mundo de las fábulas y de las historias lejanas.

Para muchos la paz es utopía. Otros la confunden con la paz de los cementerios o el silencio impuesto por el más fuerte. Para los que no se resignan la paz se construye en la vida diaria siguiendo enseñanzas poco aplicadas, pero muy efectivas, como la famosa regla de oro: "Trata a los demás como quieres que ellos te traten a ti".

Comencemos con nuestros parientes, con nuestros conocidos, con los que nos cruzamos en el camino. Transformémonos en paz; apliquemos la máxima: "la paz comienza con una sonrisa".



## COMUNIDAD TAOISTA



Para más información



## Conéctate con el Presente

La consciencia se manifiesta en cada acto de presencia, compasión y verdad.

Despertarla no es creer, es practicar. En los estudios gnósticos se enseñó el siguiente método.

Empieza con la Clave de SOL:

- ◆ Sujeto: ¿Quién soy?
- ◆ Objeto: ¿Qué estoy haciendo?
- ◆ Lugar: ¿Dónde estoy?

Hazte estas preguntas en cualquier momento del día. La clave te ancla al presente y rompe la mecánica del ego. La autoobservación constante es el inicio del despertar.

Vivir consciente es volver al origen y encontrar nuestra paz interior. Hazlo hoy.



## Reduce el impacto que acelera el calentamiento global

Cuidar el planeta no es complicado. Con pequeños actos diarios podemos marcar la diferencia:

- 🚶♀️ Muévete sin humo: Camina, usa bici o transporte público.
- 🥬 Come más frutas y verduras orgánicas producidas en tu región; menos transporte, menos contaminación.
- 💡 Ahorra energía: Apaga luces y desconecta aparatos.
- ♻️ Menos plástico: Lleva botellas y bolsas reutilizables.
- 🌳 Genera vida: Un árbol limpia el aire y da sombra.

💚 Recuerda: Cada acción cuenta. Lo que hoy parece pequeño, será un regalo para las próximas generaciones



¡Listo! Disfruta esta salsa con tus ensaladas o vegetales favoritos.



## No todas las Batallas tienen que pelearse

Frente a alguien que quiera despreciarte, entrar en conflicto contigo y quitarte la paz, ofréndale tu paz, actuando con madurez e inteligencia emocional. Antes de dar la contestata, lanzar una advertencia o emitir tu concepto, haz esta hermosa práctica: mantente en un prudente silencio y respira profundamente, haciendo un conteo mental de siete respiraciones profundas sin que el otro lo perciba. Inhala el aire por la nariz y exhala por la boca. Con esta actitud te mantendrás tranquilo y más consciente de ti mismo. Y cuando hables, lo harás con respeto y sabiduría. De esta forma eres un vencedor ganando la batalla sin haber tenido que pelearla.



## Salsa de zanahoria: nutrición y sabor

Esta salsa no solo es deliciosa, sino que también es una fuente rica de betacaroteno, esencial para la salud de tu piel, cabello, uñas y pulmones. ¡Prepararla es rápido y sencillo!.

### Ingredientes:

- 2 zanahorias pequeñas
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de jengibre
- Sal al gusto
- Aceite de oliva o de sésamo

### Instrucciones:

- Hierve las zanahorias hasta que estén ligeramente blandas.
- Pon las zanahorias cocidas en la licuadora.
- Agrega el ajo, el jengibre, la sal y un chorrito de aceite.
- Licúa hasta obtener una consistencia suave y homogénea.