



e-newsletter 5 / boletín digital 5 / to heal, to empower, to balance / sana, empodera, equilibra

THE ASKLEPIAN[©]

The rod of Asclepius (sometimes also spelled Asklepios or Aesculapius), also known as “The asklepian”, is an ancient symbol associated with healing and medicine. The rod represented the forces of nature and the healing power of plants. The name of the symbol derives from its early and widespread association with Asclepius, the son of Apollo, who was God of medicine in ancient Greek mythology.



La vara de **Asclepio** (a veces llamada **Asklepian** o **Esculapio**), conocida como “El **asklepian**,” es un antiguo símbolo asociado con sanación y medicina. El origen vegetal de la rama representaba las fuerzas de la naturaleza y las virtudes curativas de las plantas. El nombre del símbolo deriva de su temprana y reconocida asociación con Asclepio, el hijo de Apolo, Dios de la medicina según la antigua mitología griega.



ASCLEPIOS

WELLNESS & HEALING RETREAT

Free e-newsletter published by Asclepios, Costa Rica Wellness and Healing retreat / Boletín digital gratuito publicado por Asclepios, el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica <http://www.asclepioscr.com/>

THE

ASKLEPIAN e-newsletter 5 / boletín digital 5

Publicación digital bilingüe gratuita editada por
Asclepios, el Retiro de Bienestar y Salud de Costa Rica.
Bilingual e-newsletter published by
Asclepios, Costa Rica Wellness and Healing Retreat.
<http://www.asclepioscr.com/>

CONTENT/CONTENIDO

Click on the page number and go to the article / pulse el número para ir a la página

3 Drink Water and Heal!

¡Beba agua y sane!

4 Healing through forgiveness / Sanar a través del perdón

9 Quotes about forgiveness / Citas célebres sobre el perdón

9 Marisia and the Guru, cartoon/ Marisia y el guru, caricatura

10 Integral Coaching/Coaching Integral

Vea nuestros videos "Gotas de Salud": / Watch "Health Drops", our video clips:

<http://www.youtube.com/user/asclepiosgotasdesalu/videos>



El huerto orgánico de Asclepios produce la mayoría de los vegetales que usted consume en nuestro restaurante Higía / Our organic garden produces most of the vegetables you can enjoy at our restaurant Hygeia in Asclepios, Costa Rica Wellness & Healing Retreat.

Drink water and heal!

by Marisia Jiménez ND

Water is essential to life. In Naturopathy, water is a main element to help dilute and eliminate toxin accumulations. In our last newsletter, we shared with you many hydrotherapies that can help your wellbeing and healing processes: <http://es.scribd.com/doc/82380241/The-Asklepian-e-newsletter-4>

In this brief article, I would like to share with you the fact that water is likely the most important detoxifier. It helps clean us through our skin and kidneys, and it improves our sweating with exercise. 8 to 10 glasses a day (depending on our size and activity level) of pure, filtered water are strongly recommended.

Drinking the right amount of water can help you heal from many diseases without pills or expensive treatments. Canadian Naturopath Marc Lacasse, suggests that we should drink half our body weight of water in ounces, daily. Example 180 lb = 90 oz. of water daily. Divide that into 8 or 10 oz. glasses and that's how many glasses you will need to drink, daily. Use 1/4 tsp. of salt for every quart of water you drink. Of course, we should drink pure filtered water and use non-refined, sea salt ONLY.

For the Hawaiian Ho'oponopono healing system, water is essential, as we will learn in this newsletter.

1. Water can help you heal from heartburn, because heartburn may be a signal of water shortage in the upper part of the gastrointestinal tract.
2. Water can prevent arthritis and joint pain, as well as back pain; these conditions should be treated with increased water intake - not a commercial treatment, but a very effective one.
3. Water prevents many conditions, as migraine headache that can be a sign of water need. It will totally clear up if dehydration is prevented from establishing in the body.
4. Water prevents and cures colitis, which may be a signal of water shortage associated with constipation because the large intestine constricts to grasp the last drop of water from the excrements - thus lack of water lubrication.
5. Water can help cure depression, loss of libido and chronic fatigue syndrome. These conditions are linked to prolonged chronic dehydration. They will clear up once the body becomes well and regularly hydrated. In these conditions, exercising one's muscles should be part of the treatment program.

¡Beba agua y sane!

por Marisia Jiménez ND

El agua es esencial para la vida. En Naturopatía, el agua es un elemento principal para ayudar a diluir y eliminar las acumulaciones de toxinas. En nuestro último boletín, hemos compartido con usted varios sistemas hidroterapéuticos que pueden ayudar a su bienestar y curación: <http://es.scribd.com/doc/82380241/The-Asklepian-e-newsletter-4>

En este breve artículo, quisiera compartirle algunos principios sobre el agua como desintoxicante integral: limpia nuestro cuerpo a través de la piel y los riñones mediante el sudor y la orina, y mejora nuestra sudoración con el ejercicio. Beba de 8 a 10 vasos al día de agua pura, filtrada, es la mejor recomendación, dependiendo claro está, de su tamaño y nivel de actividad. Beber la cantidad adecuada de agua puede ayudar a curar muchas enfermedades, sin píldoras o tratamientos costosos. El Naturópata canadiense Marc Lacasse, indica que debemos beber la mitad de nuestro peso corporal en onzas de agua, todos los días. Ejemplo 180 libras = 90 oz. de agua al día. Divida esa cantidad entre 8 ó 10 vasos de agua y le indicará el volumen de agua que deberá beber diariamente. Ponga una cucharadita de 1/4 de sal por cada litro de agua y por supuesto, hay que beber agua pura filtrada y utilizar sal marina sin refinar, principalmente.

Para el sistema de sanación Hawaiano Ho'oponopono, el agua es esencial, como veremos en este boletín.

- 1 - El agua puede ayudar a sanar los ardores de estómago, porque estos pueden ser una señal de falta de agua en la parte superior del tracto gastrointestinal.
- 2 - El agua puede prevenir la artritis y el dolor en las articulaciones, así como el dolor de espalda. Estas dolencias deben ser tratadas con mayor consumo de agua, solicitando un régimen a su naturista de confianza.
- 3 - El agua previene muchas enfermedades, como la migraña, que puede ser una señal de deshidratación.
- 4 - El agua previene y cura la colitis, que puede ser una señal de falta de agua asociada con el estreñimiento, debido a que el intestino grueso se contrae para captar hasta la última gota de agua de los excrementos - careciendo de la lubricación necesaria que el agua brinda, para funcionar adecuadamente.
- 5 - El agua puede ayudar a curar la depresión, la pérdida de la libido y el síndrome de fatiga crónica, que están vinculadas a la deshidratación crónica. A la par de la terapia rehidratante, habrá que diseñar un programa de ejercicios para el paciente.

Healing through forgiveness

by Marisia Jiménez ND

When we regret our past actions, or when we deny responsibility for them, or the outcome of them, we are suffering. When we blame someone else for our woes, like a boomerang the hurt flies back to us. While we are regretting and blaming and denying what has been done, we are trapped in the eternal circle of suffering, or samsara, as the Buddhist call the cycle of life.

The School of Medicine and Public Health of the University of Wisconsin has researched indicating that forgiving past wrongs can be helpful for a variety of health problems, including anxiety, depression, substance abuse, and chronic pain. "When we focus on forgiving, our blood pressure drops and our heart rate slow down. Our mood improves. Forgiveness can alter the state of our health", the scientists affirm.

Why is important to forgive

- Forgiveness is a transformation. The key is to release suffering and increase inner peace and understanding.
- Forgiveness is NOT forgetting. In fact, you have to remember and acknowledge negative emotions and events before forgiveness can occur.
- Forgiveness is NOT pardoning, excusing, or saying that something will be treated as acceptable behavior in the future.

Sanar a través del perdón

por Marisia Jiménez ND

Cuando nos arrepentimos de nuestras acciones pasadas, o cuando negamos la responsabilidad que tenemos sobre las mismas o sus consecuencias, nos autocondenamos al sufrimiento. Al culpar a otros por nuestros problemas, como un boomerang el dolor vuela de regreso hacia nosotros. Aunque nos lamentemos, si culpamos a otros negando nuestra responsabilidad en la situación que nos preocupa, nos encontramos atrapados en el círculo eterno de sufrimiento, o Samsara, como los budistas llaman al ciclo de vida.

La Facultad de Medicina y Salud Pública de la Universidad de Wisconsin, ha establecido en sus investigaciones que perdonar los errores del pasado puede ser útil para una variedad de problemas de salud, incluyendo la ansiedad, la depresión, el abuso de sustancias, y el dolor crónico. "Cuando nos enfocamos en perdonar, nuestra presión sanguínea baja y nuestro ritmo cardíaco más lento. Nuestro estado de ánimo mejora. El perdón puede beneficiar el estado de nuestra salud ", afirman los científicos.

¿Por qué es importante perdonar?

- El perdón es una transformación. La clave se encuentra en que libera el sufrimiento y aumenta la paz interior y la comprensión.
- El perdón no es olvido. De hecho, usted tiene que recordar y reconocer las emociones negativas y los acontecimientos antes de que el perdón pueda ocurrir.



- Forgiveness is, first and foremost, done for the person doing the forgiving.
- Forgiveness is a path to freedom. It frees you from the control you give other to harm you. In this way, you recover your power to free yourself from negative feelings.
- Forgiveness can break old patterns that might otherwise interfere when you try to create new relationships.
- Forgiveness is a decision.
- Forgiveness need not require 'making up' with the person who caused the harm. It is an internal process. It is primarily for you. The goal is to help you heal, to help you grow.
- Tapping into principles described in various spiritual traditions from around the world is necessary. Meditation, interpersonal dialogues, and intense emotional work may be essential parts of the forgiveness process for many people.

From Marcus Aurelius to Ho'oponopono

Ho'oponopono is the ancient Hawaiian method tailored by **Dr. Ihaleakala Hew Len** who preaches: "Peace begins with me, and no one else."



If we can develop and maintain a calm and happy mind, regardless others, then we cannot be disappointed by setbacks, and so we will break the cycle of suffering. "Accept whatever comes to you woven in the pattern of your destiny, for what could more aptly fit your needs?" This was written 2000 years ago by **Marcus Aurelius**, one of those exceedingly rare humans who pos-

essed worldly power as well as wisdom.

For Spiritual Teacher **Eckhart Tolle**, it seems that most people need to experience a great deal of suffering before they will relinquish resistance and accept — before they will forgive. "As soon as they do, - he says- one of the greatest miracles happens: the awakening of Being-consciousness through what appears as evil, the transmutation of suffering into inner peace. The ultimate effect of all the evil and suffering in the world is that it will force humans into realizing who they are beyond name and form. Thus, what we perceive as evil from our limited perspective is actually part of the higher good that has no opposite. This, however, does not become true for you except through forgiveness. Until that happens, evil has not been redeemed and therefore remains evil."

- El perdón no es olvidar, disculpar, o permitir que el comportamiento dañino se repita en el futuro.
- El perdón es, en primer lugar, un acto que ejecuta la persona que perdona.
- El perdón es un camino hacia la libertad. Te libera del control que le has concedido a otra persona para hacerte daño. De esta manera, al recuperar tu poder en base a la responsabilidad, te liberas de los sentimientos negativos.
- El perdón puede romper los viejos esquemas que de otra forma podrían interferir cuando se trata de crear nuevas relaciones.
- El perdón es una decisión propia.
- El perdón no requiere la presencia del ofensor. Se trata de un proceso interno. Es sobre todo para su propio provecho. El objetivo es ayudar a sanar y ayudarlo a crecer interiormente.
- Aproveche los principios descritos sobre el perdón en las diversas tradiciones espirituales de todo el mundo. La meditación, el diálogo interpersonal, y el trabajo emocional intenso pueden ser factores esenciales del proceso de perdonar para muchas personas.

De Marco Aurelio al Ho'oponopono

El **Ho'oponopono** es el antiguo método Hawaiano adaptado por el **Dr. Ihaleakala Hew Len**, que predica que: "La paz comienza conmigo, y nadie más"

Si somos capaces de desarrollar y mantener una mente tranquila y feliz, sin que los demás nos atribuyen, entonces no permitiremos que los contratiempos nos detengan, de manera que así romperemos el ciclo de sufrimiento; "Acepta lo que viene hilado en el tejido de tu destino, porque ¿qué otra cosa podría adaptarse mejor a tus necesidades?" Esto fue escrito hace 2000 años por **Marco Aurelio**, uno de esos seres humanos extremadamente geniales que poseían a un tiempo poder mundano y sabiduría.

El Maestro Espiritual **Eckhart Tolle**, nos hace notar que la mayoría de la gente tiene que experimentar una gran cantidad de sufrimiento antes de renunciar a la resistencia y aceptar su responsabilidad, previamente al perdón. Tolle dice: "Perdonar es algo que ocurre de manera natural cuando te das cuenta de que tu dolor no sirve a otro propósito que el de fortalecer un falso sentido de identidad. Perdonar es no ofrecer resistencia a la vida, permitir que la vida viva a través de ti". "A través del perdón, - Tolle explica- reconoces la insustancialidad del pasado y permites que el momento presente sea como es, el milagro de la transformación ocurre no sólo dentro de ti sino también afuera. Un espacio silencioso de intensa presencia se produce tanto en ti como en lo que te rodea. Quienes se aproximen a ese campo de conciencia se verá afectados por ella, a veces visible e inmediatamente, a veces a niveles más profundos

Through forgiveness, - Tolle explains- which essentially means recognizing the insubstantiality of the past and allowing the present moment to be as it is, the miracle of transformation happens not only within but also without. A silent space of intense presence arises both in you and around you. Whoever or whatever enters that field of consciousness will be affected by it, sometimes visibly and immediately, sometimes at deeper levels with visible changes appearing at a later time. You dissolve discord, heal pain, and dispel unconsciousness— without doing anything — simply by being and holding that frequency of intense presence.

For **Osho** the Indian Guru, “Forgiveness simply means you accept the person as he is, you still love him the way he is. Forgiveness means that you don’t judge him, that you are non-judgmental. But ordinarily we think forgiveness means you know that he has done wrong, still you forgive him. First you judge and then you forgive. Your forgiveness is false. Real forgiveness has no judgment. It never says, “No, you have done wrong, but still I forgive you.” It simply accepts the person as he is. There is no grudge, no complaint, no grumbling. There is no question really of forgiving because there is no anger in the first place.”

For writer and spiritual leader **Marianne Williamson** “Forgiveness is not always easy. At times, it feels more painful than the wound we suffered, to forgive the one that inflicted it. **And yet, there is no peace without forgiveness.**”

I'm sorry - please forgive me - I love you - I thank you

These are the **Ho'oponopono** key words. The process is a modernization of an ancient spiritual cleansing Hawaiian ritual that has proven to be very effective.

It teaches how to take the full responsibility for our life. This means that everything in our life is our responsibility simply because it is part of our own life. **Literally the whole world is our creation, by healing ourselves; we also heal what we encounter in our world.** If we take full responsibility for our life, so everything we see, hear, taste, touch, or in any way experience is our responsibility, because it is in our life.



Dr. Ihaleakala Hew Len
by Mac Allister

con cambios visibles que aparecen en un momento posterior. Se disuelve la discordia, se cura el dolor, y se disipa la inconsciencia -sin hacer nada - simplemente por estar en el instante presente y la celebración que conlleva esa frecuencia de intensa presencia”.

Para **Osho**, el gurú hindú, “El perdón sólo implica la aceptación de la persona como es, amarla como es, sin querer cambiarla. El perdón significa que usted no le juzga. Sin embargo, normalmente se piensa que el perdón significa que usted sabe que él ha hecho mal, y aún así le perdonará. Aquí está juzgando y perdonando. Su perdón es falso. El verdadero perdón carece de juicio. Nunca dice: “No, usted ha hecho mal, pero aún así yo le perdono.” El verdadero perdón acepta a la persona como es, tal como se acepta a sí mismo. No hay rencor, no hay queja, no hay quejas. No hay nada que perdonar porque no hay ira, en el primer lugar. ”

Para la escritora y líder espiritual **Marianne Williamson**, el perdón “no siempre es fácil. A veces duele más que la herida que sentimos, el perdonar a quien nos hirió. Y, sin embargo, no hay paz sin perdón”.

Lo siento - por favor, perdóname - te amo - gracias

Estas son las palabras clave de **Ho'oponopono**. El proceso es una modernización de un ritual de limpieza espiritual antigua de Hawái que ha demostrado ser muy eficaz.

Nos enseña cómo tomar la plena responsabilidad de nuestra vida. Esto significa que todo en nuestra vida es nuestra responsabilidad, simplemente porque es parte de nuestra propia vida. **Literalmente, el mundo que vivimos es nuestra creación, de tal manera que si queremos sanarnos a nosotros mismos, también sanaremos lo que se encuentra en nuestro mundo.** El **Ho'oponopono** nos pide asumir la plena responsabilidad de nuestra vida, de manera que todo lo que vemos, oímos, saboreamos o tocamos, o experimentamos de cualquier otra forma, es nuestra responsabilidad, porque sucede en nuestra vida.

The Ho'oponopono meditation is a profound gift that makes it possible to develop cooperation with the divine and learn to ask that in every moment, cleanse our errors in thought, word, deed or action.

The process is essentially about freedom, complete freedom from the past.

Love is all there is, but we often forget to love ourselves. How can we love another person if we have not begun to love ourselves?

Here the words **I'm sorry - please forgive me - I love you - I thank you** offer a simple way, it all comes down to knowing yourself, always love and accept ourselves and then influence your world positively.

The four (4) **Ho'oponopono** problem solving processes that can be applied to reestablish our inner self through voiding memories replaying problems in the Subconscious Mind, -declares **Dr. Ihaleakala Hew Len**- and he indicates how to use the words:

1. "I love you." When your Soul experiences memories replaying problems, say to them mentally or silently: "I love you dear memories. I am grateful for the opportunity to free all of you and me." "I love you" can be repeated quietly again and again. Memories never go on vacation or retire unless you retire them. "I love you" can be used even if you are not conscious of problems. For example, it can be applied before engaging in any activity such as making or answering a telephone call or before getting into your car to go somewhere.

"Love your enemies, do good to those who hate you."

Jesus as reported by Luke: 6

2. "Thank you." This process can be used with or in place of "I love you." As with "I love you," it can be repeated mentally again and again.

3. Blue Solar Water: Drinking lots of water is a wonderful problem solving practice, particularly if it is blue solar water. Get a blue glass container with a non-metallic cover. Pour tap water into the container. Place the blue glass container either in the sun or under an incandescent lamp (not a florescent lamp) for at least an hour.



La meditación Ho'oponopono es un regalo profundo que hace posible el desarrollo de la cooperación con la divinidad y aprendemos a pedir en cada momento, la limpieza de nuestros errores en pensamiento, palabra, obra o acción.

El proceso es esencialmente acerca de la libertad, la libertad completa del pasado.

El amor es todo lo que hay, pero a menudo nos olvidamos de amarnos a nosotros mismos. ¿Cómo podemos amar a otra persona si no hemos empezado a amarnos a nosotros mismos?

Aquí es cuando las palabras **"lo siento - por favor-perdóname - te amo - gracias"** toman todo su sentido de una manera simple, porque todo se reduce a conocernos a nosotros mismos, amarnos y aceptarnos para luego influir en nuestro mundo de manera positiva.

El **Dr. Ihaleakala Hew Len**, formulador del sistema, nos indica cómo utilizar las palabras:

1. ". Te amo" Cuando tu alma experimente la repetición de recuerdos problemáticos, diles mentalmente o silenciosamente: "Les amo, queridos recuerdos. Estoy muy agradecid@ por la oportunidad de liberarme de ustedes y ustedes de mí, les amo". Esto puede repetirse en voz baja una y otra vez. Los recuerdos nunca se van de vacaciones o se retiran a menos que se les retire. "Te amo" puede ser usado incluso si usted no es consciente de los problemas. Por ejemplo, se puede aplicar antes de realizar cualquier actividad como la de responder una llamada telefónica o antes de entrar en su auto para ir a alguna parte.

"Amad a vuestros enemigos, haced bien a los que os odian".

Jesús según Lucas: 6

2. "Gracias." Este proceso se puede utilizar con o en lugar de "Te amo". Al igual que con "Te amo", puede ser repetido mentalmente una y otra vez.

3. Agua azul solar: Beber mucha agua es una práctica maravillosa para resolver problemas, sobre todo si es agua "azul solar". Consiga un recipiente de vidrio azul con una tapa que no sea metálica. Vierta el agua del grifo en el recipiente. Coloque el recipiente de vidrio azul ya sea al sol o bajo una lámpara incandescente (no una lámpara fluorescente) durante al menos una hora.



After the water is solarized, it can be used in several ways. Drink it. Cook with it. As a rinse after a bath or shower. Fruits and vegetables love being washed in blue solar water! As with "I love you" and "Thank you" processes, blue solar water voids memories replaying problems in the Subconscious Mind. So, drink away!

4. Strawberries and blueberries: These fruits void memories. They can be eaten fresh or dried. They can be consumed as jams, jellies and even syrup on ice cream!

And he remembers us that we are forgiveness and ask us to repeat: **"I am Forgiveness. Along with Repentance, I am a petition from the Conscious Mind to Divine Creator to transform memories in the Subconscious Mind to void. Not only is the Conscious Mind sorrowful, it is also asking Divine Intelligence for forgiveness."**

Because the **Ho'ponopono** process has been recognized as an extremely effective response to stress, suffering, and other forms of problems, bringing about a much improved life experience, I wish to share with you the free e-book in English, please click on the link and download it:

<http://es.scribd.com/doc/85894098/Ho-ponopono-in-English>

And come to **Asclepios**, where we can share many other healing therapies and improve your wellbeing. Call today and make a reservation: Telephone (506) 24 33 16 68 email: info@asclepioscr.com

Meanwhile, **O Ka Maluhia no me oe**, meaning **Peace be with you**, in the Hawaiian language (Hawaiian: 'Ōlelo Hawai'i)

Después de que el agua se haya solarizado, se puede utilizar de varias maneras. Bébala, cocine con ella, úsela para enjuagarse después del baño o ducha. Las frutas y los vegetales pueden lavarse con agua azul solar. Al igual que con "Te quiero" y "Gracias", el agua azul solar anula los recuerdos que repetitivos ligados a problemas del pasado.

4. Fresas y moras: Estas frutas anulan los recuerdos. Se pueden comer frescos o secos. Se pueden consumir como mermeladas, jaleas y hasta jarabe de helado.

Y **Ho'ponopono** nos recuerda que somos el perdón y nos pide que repitamos: **"Yo soy el perdón. Junto con el arrepentimiento, soy una solicitud de la mente consciente al Creador Divino de transformar los recuerdos negativos en nada."**

Debido a que el proceso de **Ho'ponopono** ha sido reconocido como una respuesta muy eficaz para el estrés, el sufrimiento, y otras formas de problemas, dando lugar a una experiencia de vida muy mejorada, deseo compartir con ustedes el e-libro en español sobre el método, por favor haga clic en el enlace y descárguelo:

<http://es.scribd.com/doc/85894801/Ho-ponopono-Espanol>

Y venga a **Asclepios**, donde podemos compartir muchos de los sistemas terapéuticos que aquí le presentamos para su bienestar.

Llame hoy mismo y haga una reserva:

Teléfono (506) 24 33 16 68

correo electrónico: info@asclepioscr.com

Mientras tanto, **oh Ka Maluhia sin oe mí**, o sea, **la paz sea con ustedes**, en idioma hawaiano (Hawaiian: 'Ōlelo Hawai)

Quotes about forgiveness

"When you hold resentment toward another, you are bound to that person or condition by an emotional link that is stronger than steel. Forgiveness is the only way to dissolve that link and get free."

Catherine Ponder

"The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong."

Mahatma Gandhi

"Forgiveness is the fragrance that the violet sheds on the heel that has crushed it."

Mark Twain

"He who is devoid of the power to forgive, is devoid of the power to love."

Martin Luther King, Jr.

Citas sobre el perdón

"Cuando se mantiene el resentimiento hacia otra persona, usted está atadado a ella con un vínculo emocional más fuerte que el acero. El perdón es la única forma de disolver ese vínculo y ser libre. "

Catherine Ponder

"El débil nunca puede perdonar. El perdón es atributo de los fuertes. "

Mahatma Gandhi

"El perdón es la fragancia que la violeta arroja bajo el talón que le ha aplastado."

Mark Twain

"El que carece de la facultad de perdonar, carece de la capacidad de amar."

Martin Luther King, Jr.

THREE STEPS ARE
REQUIRED TO RECOVERING
SPIRITUAL EQUILIBRIUM:

- 1- ACCEPTANCE
- 2- FORGIVENESS
- 3- SERENITY

MARISIA AND THE GURU

by Marcela /12

PRACTICING ECKHART TOLLE'S THE "IS-NESS" OF OUR LIFE SITUATION



1, 2, 3,
COME ON,
LET'S
FOLLOW
THE STEPS
AND DANCE!



Traducción al español: *Marisia y el Gurú, practicando lo que ES en nuestras vidas, según Eckhart Tolle.*

"Tres pasos se requieren para recobrar el equilibrio espiritual: 1- aceptación. 2- perdón 3-serenidad."

"1, 2,3, vengan, repitamos los pasos ¡y a bailar!"



Coaching integral

Armonización Nutricional

La nutrición saludable o los malos hábitos alimenticios tienen un gran impacto sobre nuestra salud. Muchos de nosotros comemos demasiado y sin embargo estamos mal nutridos. Para otros, la dieta está alimentando activamente un proceso de enfermedad. Al aclarar los mitos relacionados con la comida y al recibir sencillos consejos prácticos e individualizados, puede tomar el control y poner sus hábitos alimenticios a su servicio en lugar de ser su esclavo.

Estrategias para Enriquecer su vida

Consejeros calificados podrán ofrecerle el tiempo y espacio que requiera para explorar su mundo interno. Puede que requiera reflexionar sobre ciertos temas: la dirección de su vida, sus relaciones o sus deseos, o que necesite apoyo para explorar cuál de estas áreas vitales requiere atención; sea lo que sea, esta sesión puede resultarle valiosísima.

Reserve hoy: (506) 24 33 16 68

Correo: info@asclepioscr.com

Integral coaching

Nutrition Coaching

Good nutrition or poor nutrition has a great impact in our health. Many of us are overfed yet malnourished. For others diet is actively feeding a disease process. By unraveling the myths surrounding food and gaining simple practical and individualized advice on eating, you can take control and make your dietary patterns work for you instead of against you.

Life Enhancement Coaching

Qualified counselors give you the time and space to explore your inner world. Whether you need to reflect on certain issues, life direction, relationships or desires, or need assistance to help find out which of these is making you less happy. This session can be invaluable.

Reserve today: (506) 24 33 16 68

Mail: info@asclepioscr.com