



"Elija entre la pluralidad de propuestas aquella que lo guíe a su individualidad"

Lambaré 990 - CABA - Tel./Fax (011) 4861 - 3055 / 4865 - 0023 - www.sendasdelosol.com.ar - info@sendasdelosol.com.ar

NOVEDADES

Setiembre 2010

Taller de Meditación y Expresión corporal.

Dirigido a personas adultas se integran distintas técnicas como la meditación, el Tai chi y otras, facilitando la comunicación con el propio cuerpo.

Coordinador:

Francisco Cordeiro.

franknlp@hotmail.com

Danza Afro.

Danzas de raíces africanas desarrolladas en América. Secuencias Coreográficas. Improvisación. Material teórico. No requiere experiencia.

Prof. Morena Arioka.

morenarioka@gmail.com

Entrenamiento Corporal

Actividad destinada a jóvenes y adultos donde se trabajan estiramientos biomecánicos, respiración, equilibrio, alineación y ejercicios de fuerza.

Prof. José Sánchez.

15 5421 0712

Editorial

Responsable:
Luis Ramos

Diseño y Diagramación:
Maccam - Tel.: 4855-6126
info@maccam.net

Se permite la reproducción total o parcial de las notas de esta publicación, citando la fuente. La redacción no necesariamente coincide con los conceptos y posiciones de los autores que firman los artículos.

TRABAJO Y BUEN HUMOR



Cada vez que ingresamos a nuestro lugar de trabajo deberíamos hacerlo con una gran sonrisa, buscando compartir con cada persona que se cruce ante nosotros, el gran caudal de optimismo y esperanza que parece surgir de un alma tranquila y feliz.

Es una hermosa manera de comenzar nuestro día y transmitirlo a los demás, pero esa actitud que irradia delgados hilos de bonanza que permiten entretejer la primera trama emocional con la cual comenzará la jornada laboral, debe ser reforzada durante el día tratando de mantener una actitud humorística.

Esta es una fuente univer-

sal que eleva nuestros flujos de energía ayudándonos a suprimir las tensiones. Según los científicos, el humorismo puede ser una de las conductas más significativas de la mente humana. La investigación sugiere que se puede aumentar la productividad en el trabajo ya que al sentirnos despreocupados y con buen humor, se tiende a ser más abierto emocionalmente, más energizado y dispuesto a ayudar a los demás con mayor generosidad, mejorando algunos procesos laborales, tales como el buen juicio, la solución de problemas y la toma de decisiones.

Por encima de todo, el humorismo espontáneo es algo

que se deja que ocurra naturalmente con un sentido de relajamiento y diversión.

Buscar un hecho risueño de lo que sucede a nuestro alrededor, recordar una anécdota chistosa o bien reírnos de nuestros propios defectos o errores, nos brindan la oportunidad de relajar el clima de tensión laboral, reagrupando nuestras fuerzas positivas para continuar participando del quehacer diario de forma más creativa y animada.

Este tipo de comportamientos, mejoran nuestro estado de vigilia, aumentando la energía emocional y el rendimiento. Por el contrario, ambientes de trabajo demasiado aburridos o acartonados, propio de estructuras muy formales y autoritarias, reducen aquella vigilancia exponiendo a las personas a cometer más equivocaciones, mermando su creatividad y disminuyendo su rendimiento.

Un importante movimiento en EEUU, que comprendió el significado de lo expuesto, está desarrollando actualmente experiencias en empresas de primera línea mediante la asistencia de "asesores de humor". Una nueva disciplina que se impondrá en un futuro cercano para mejorar las relaciones interpersonales y los rendimientos de las organizaciones.

REFLEXIONES



- 1- Aquel que tiene FE encuentra el éxito donde otros fracasan.
- 2- Busquemos superarnos, no superar.
- 3- Cuando un hombre no se encuentra a sí mismo, no encuentra nada.
- 4- Nos hemos apartado tanto de la naturaleza que lo natural nos es extraño.
- 5- Donde está tu tesoro, allí está tu corazón.
- 6- No llores si no puedes ver el sol, las lágrimas te impedirán ver las estrellas.
- 7- La paciencia es toda la fuerza que un hombre necesita.

ASTROLOGIA PARA AUTODESCUBRIRNOS Y DESPERTAR LA CONCIENCIA.

LECTURA DE TU CARTA NATAL – SOLAR.

La CARTA NATAL es tu MANDALA ENERGETICO. En la lectura se produce un encuentro con aquellas energías que te pertenecen para comprender mejor LOS POR QUE? de las experiencias que se presentan en la vida, y entonces aceptar los desafíos que ellas encierran para vos.

Al momento de nacer recibimos y aceptamos ese primer compromiso que da lugar a tu historia personal y se plasma a través de los distintos roles de la vida. La aceptación te abre la posibilidad de transformación y te invita a tomar el lugar del ..arquitecto de tu propio destino....

Este mandala que te pertenece puede llevarte al reencuentro con el deseo de tu alma.....

Descubrimos— el sentido de tus vínculos - pareja- hijos-hermanos-
La relación con tu cuerpo-
Donde esta tu creatividad disponible
Donde están tus miedos -



Aspectos inconscientes dándole claridad
Tu herencia familiar
Tu sabiduría oculta
La relación con tus deseos
Tu personalidad y su manifestación
Tu vocación - tu liderazgo-

La carta natal es una de las herramientas para descubrir "Quiénes somos", y desde allí ese potencial que cada uno trae

Le de sentido a la existencia y aporte su verdad al todo.

María Teresa Aufiero
Terapias Naturales
tere_aufi@hotmail.com

RAICES

*"...mis padres no me comprenden",
"...mis hijos no me escuchan"*

Muchas personas están asistiendo al despertar de su espiritualidad, la cual busca manifestarse de diferentes maneras, desde las religiones hasta los más aparentemente extraños movimientos esotéricos pasando por las filosofías más dispares, conforman una especie de enmarañada red de caminos que buscan canalizar las necesidades espirituales de sus seguidores.

Como contrapartida de esa afanosa búsqueda, se observa la continua discriminación y la profundización de la brecha generacional. Continuos reclamos de una generación a otra caracterizan las relaciones cotidianas, "...mis



padres no me comprenden", "...mis hijos no me escuchan", escuchamos decir casi a diario.

Por eso se hace necesario tender puentes entre las generaciones, para pasar del simple envejecer a un envejecer en sabiduría, replanteando juntos cuestiones que quizás no tengan respuestas muy claras, pero que los años dan la sabiduría como para reconocerlo. "El objetivo sería tratar de devolverle a los ancianos parte de la vitalidad perdida con el paso de los años con las ganas y la fuerza de quienes aún tienen la vida por delante y a los jóvenes enriquecerlos con la sabiduría que proporciona la experiencia".

La fragmentación que se ha implantado en la vida contemporánea nos fue desconectando de las tradiciones. Vamos perdiendo el sentido de ser legítimos miembros de la Humanidad y mucho menos del Universo.