



"El único sitio donde el éxito
llega antes que el trabajo es en el
diccionario"

Sendas del Sol

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

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.

Novedades



Taller de Bioenergética

(Fecha a confirmar)

Ejercicios y Danza de la vida puesta en el movimiento y en la quietud.

Coord. María Teresa Auffero

T: 1544230318

Tere_aufi@hotmail.com

ESTUDIO FOTOGRAFICO:

Espacios y equipamiento para el desarrollo de la producción fotográfica en sus múltiples aspectos.

ALQUILER DE SALAS Y GABINETES:

para el desarrollo de actividades que mejoren la calidad de vida

Los Vinculos hablan... Nos hablan...

"Encontrar la voz del corazón... Esa es la aventura."

Cuando me detengo y observo puedo intentar reformar la presencia en la escucha, puedo aquietar mi mente que salta para atrás y para adelante y volver... a la escucha... y bajar cada vez más la interferencia.

Es una práctica diaria el observar... cómo los pensamientos pasan, como las emociones se agitan y... mi atención sigue ahí, registrándolos, tratando de no perderme en su intensidad y si sucede en algún momento podré detenerme y volver al momento presente, con la escucha. Conservo mi atención plena.

Los vínculos nos abren a un mundo casi desconocido e inmersos en su exploración, como partes integrantes del encuentro estamos en movimiento constante, como la vida misma.

Entonces no hay pautas fijas para lograr resultados exitosos en las relaciones, sólo mantenernos en



**El jueves 08/03
de 18 a 20 hs.
Se realizará
un TALLER.
Confirmar Asistencia.**

el contacto presente, a cada momento con la oportunidad de escucharnos y escuchar más allá de mis pretensiones, más allá de lo que busco y

entregarme a toda la riqueza que surge de ese vínculo... Esto es el inicio de un camino AUTOTRANSFORMADOR...

Herramientas a tener en cuenta:

- Contacto con mi Respiración y mi Ritmo.
- Explorar mis sensaciones ante lo que sucede.
- Reconocer mis límites.
- Reconocer mi forma de comunicación.
- ¿Qué estado de ánimo descubro en mis relaciones?
- Me encuentro presente o quede anclado en otro tiempo (pasado/futuro).
- Activar la escucha conmigo y el otro.
- No perder contacto conmigo mismo en el vínculo con el otro.

"Un ser que juega es más fácilmente adaptable a los contextos y condiciones cambiantes. El juego como improvisación libre agudiza nuestra capacidad de enfrentar un mundo en cambio"

Nos mantenemos en contacto para seguir profundizando este camino hacia vínculos más sanos...

tere_aufi@hotmail.com 011 4423 0318

graciela.chorni@hotmail.com 011 3614 9225



Seguinos en Sendas del Sol

Por mayor información visite nuestro sitio web www.sendasdelosol.com.ar

No juzgues.... imágenes adorables

Un hombre estaba poniendo flores en la tumba de su esposa, cuando vio a un hombre chino poniendo un plato de arroz en la tumba vecina.

El hombre se dirigió al chino y le preguntó, levemente burlón: " Disculpe señor? de verdad cree usted que el difunto vendrá a comer el arroz?"

" Si ", respondió el chino, " cuando el suyo venga a oler sus flores.. "

MORALEJA

Respetar las opiniones del otro, es una de las mayores virtudes que un ser humano puede tener. Las personas son diferentes, por lo tanto actúan diferente y piensan diferente.

No juzgues.... solamente comprende....

La esperanza no es lo mismo que el optimismo. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido, independientemente de cómo resulte.

- Vaclav Havel

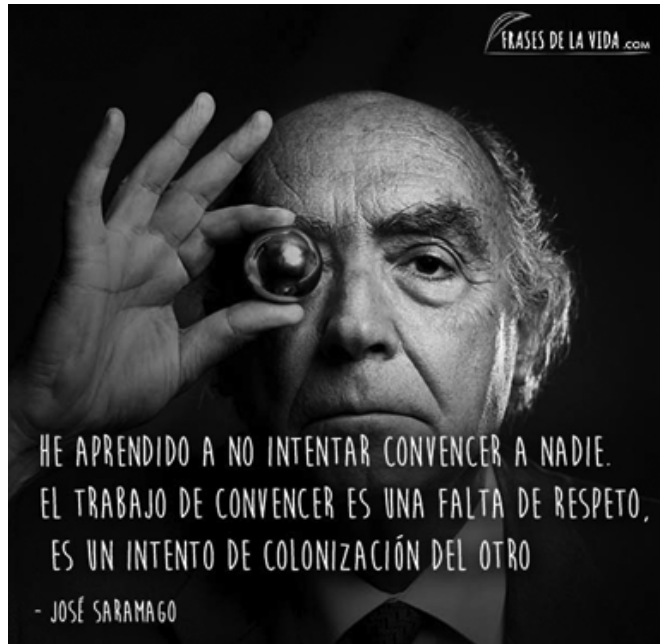


La felicidad no es un destino, es la actitud con la que se viaja por la vida.



HE APRENDIDO A NO INTENTAR CONVENCER A NADIE. EL TRABAJO DE CONVENCER ES UNA FALTA DE RESPETO, ES UN INTENTO DE COLONIZACIÓN DEL OTRO

- JOSÉ SARAMAGO



FRASES DE LA VIDA .COM

*Escuchamos
Música*



**NIGHTMARE
ELUVIUM
ENDING**



Libro Recomendado

vivir es un asunto urgente

Dr. Mario Alonso Puig

Cuando el corazón se desboca, el cuerpo se tensa y el cerebro no funciona bien.

Si nos sentimos en peligro, reaccionamos atacando, aislándonos o simplemente huyendo.

Estas formas de actuar impiden que comprendamos a los demás y hacen imposible que éstos nos vean como realmente somos.

Vivir es un asunto urgente nos ofrece el apoyo necesario para afrontar los desafíos que se plantean en nuestras vidas, proporcionándonos alegría, ilusión, tranquilidad y confianza.

Una obra reveladora y cercana que trata a fondo el mundo del estrés, nos enseña cómo gestionarlo de manera adecuada y nos anima a controlar las riendas de nuestro destino, porque, en un cambio en apariencia insignificante, se esconde la verdadera felicidad.

