



Plenitud

Publicación hecha por y para los socios de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

No. 95
Vol. 9
Noviembre 2023

EDITORIAL

EN ESTE NÚMERO

Por: Luis Antonio Arzubide A. (larzubid@hotmail.com)

Nuevamente un cordial saludo a todos los compañeros de la Asociación de Jubilados y Pensionados del Sector Financiero en México, A.C.

(<http://jubiladosbnmx.com/index.html>)

En este número hablaremos de una "brújula interna" que todos tenemos conocida como intuición o "corazonadas", que no es otra cosa que el conocimiento que no sigue un camino racional para su construcción y formulación, y por lo tanto no puede explicarse o, incluso, verbalizarse. El individuo puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero por lo general es incapaz de explicar por qué llega a una determinada conclusión o decisión. Incluso en el ámbito del misticismo y la espiritualidad se dice que es la voz interna de nuestro Yo Superior o alma; pero ojo, hay que aprender a diferenciar si este presentimiento proviene realmente de esta fuente o la produce nuestra mente, generalmente el *ego*. Chequen este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=wS9MjFz3REo>

Y para quienes tienen prediabetes o diabetes, les compartimos varios *tips* sencillos pero útiles para bajar el nivel de

glucosa en la sangre, adicionales (no sustitutivos) al tratamiento médico prescrito por el especialista...

Ahora el geriatra Álvaro Cruz nos habla de los estados de ánimo "bajos" (tristeza, depresión, ansiedad, falta de interés en algo que antes nos gustaba, etc.) y algunas recomendaciones para subir ese estado de ánimo:

<https://www.youtube.com/watch?v=FRGZhkllxaI>

Y aunque ya abordamos estos temas hace varios años en este boletín, como "bono extra" ponemos a su disposición, a manera de recordatorio, un interesante video que explica el origen y evolución de las festividades de Halloween, Día de Todos los Santos y Día de Muertos:

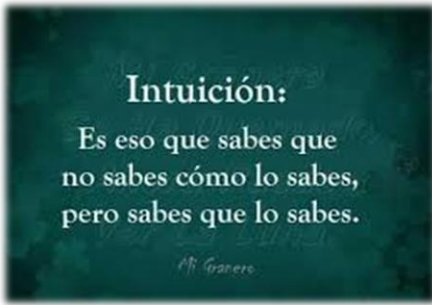
<https://www.youtube.com/watch?v=lbgFqQgTegE>



Tema del mes: El poder de la Intuición

Seguramente todos hemos dicho más de una vez "esto me late" o "aquello no me late" ante una situación dada, o antes de tomar una decisión a la que ya le hemos dado varias vueltas en la cabeza sin llegar a una conclusión; pues bien, esa voz interior es una especie de "sexto sentido": la *intuición*...

Corazonada: el poder de la intuición.....	2
7 Pueblos Mágicos muy cerca de la CDMX.....	3
El truco del vinagre y 12 consejos más para controlar los niveles de glucosa en sangre.....	4
"El Cuervo en Busca de la Felicidad: Una Historia de Transformación".....	6



Corazonada: el poder de la intuición

Todos llevamos una brújula interior que, aunque no sepamos cómo funciona, está dispuesta a guiarnos para navegar por nuestra propia vida. Aprovechémosla.

Puede que la llames 'corazonada' o bien que pienses en ella como un 'sexto sentido'. Pero, la llamemos como la llamemos, nadie ignora el valor de la intuición, esa alerta interna que nos ayuda a evitar algunos peligros o a dar con soluciones difíciles de encontrar.

La intuición no es un don de pocos, ni un asunto de dotados ni menos aún, un asunto de género. Hay que decir que, en mayor o menor medida, todos somos intuitivos. Todos llevamos una brújula interior que, aunque no comprendamos del todo cómo funciona, está dispuesta a guiarnos en el difícil arte de navegar por nuestra propia vida.

Los que tenemos hijos o hermanos pequeños nunca olvidaremos la desarrollada percepción de la que gozan todos los bebés: es sorprendente comprobar cómo saben de inmediato quiénes los aman bien y mucho, o en qué vínculos de su entorno abundan los conflictos y la tensión.

Cuando la razón se impone

El intelecto de las personas tiene, por definición, un único recurso para intentar comprender la realidad externa: la razón. Por ello repite, una y otra vez, los mismos mecanismos. La razón fija creencias, saca conclusiones, compara y sopesa para, en el mejor de los casos, discutir la realidad, reemplazando lo percibido por una versión mejorada, por una interpretación.

Esta, a su vez, nos lleva a sustituir lo viejo por otras nuevas afirmaciones hasta llegar a algún concepto satisfactorio, aunque sea transitoriamente, de lo externo.

Dicho de otro modo, la lógica y la razón son, por definición, métodos "indirectos" que dan vueltas y más vueltas alrededor de la realidad, sumando miles o millones de percepciones e interpretaciones hasta lograr una imagen interna compatible con el propio y vigente sistema de creencias.

Dicen que un día la memoria y el orgullo discutían acaloradamente:

—Fue así —decía la memoria.

—No puede haber sido así —decía el orgullo.

Dicen que midieron sus fuerzas al mirarse... y que la memoria se dio por vencida.

Apoyarse en los sentimientos

A diferencia de la conclusión lógica de la razón, el "darse cuenta" elige un método casi opuesto: el de apoyarse en lo vivencial, en los sentimientos o en lo imaginario. Intenta relacionarse con las cosas, con las personas o con las situaciones súbita, global y espontáneamente.

Si la consecuencia de lo racional es entender un problema y evaluar posibles soluciones, la consecuencia del "darse cuenta" es, en cambio, intuir la esencia de lo que está sucediendo y visualizar una salida o una comprensión diferente de la realidad.

Hay distintos tipos de intuición. Para algunos autores, es incluso distinta en cada persona. Para la mayoría de nosotros, es una experiencia sensible en la que una sola mirada parece bastarnos para percibir por completo una situación o en la que una sola palabra nos deja captar las características de una persona que no conocíamos.

Solo la intuición puede ayudarnos a establecer relaciones útiles, similitudes y diferencias entre cosas aparentemente no vinculadas

Así, la intuición parece penetrar las cosas hasta captar su esencia, su estructura o su evolución, su pasado o futuro, empujando desde allí una serie de asociaciones que podríamos describir como respuesta básicamente espiritual.

Por definición, la intuición es el conocimiento inexplicable, instintivo y artístico de la realidad en un momento puntual que nos permite llegar a decisiones o a conclusiones sin necesidad de transitar los procesos lineales explícitos o conscientes del pensamiento formal. Muchas veces, este proceso está asociado a la capacidad para presentir algún acontecimiento, para anticiparse a lo que seguirá o, por lo menos, para percibir lo que no todos perciben.

Por supuesto que también en esta área aparecen los incrédulos, quienes sostienen que estas intuiciones de futuro son el mero resultado de la casualidad. Cuando se argumenta a estos científicos acerca de la frecuencia de estos episodios, sugieren, no sin razón, que dicha estadística está siempre viciada por el hecho de que lo imaginado toma valor y es recordado cuando resulta coincidente, pero es olvidado por completo cuando no lo es.

El escritor Mark Twain ironizaba diciendo que "un hombre con una idea nueva es siempre un loco hasta que la idea triunfa. Entonces, se vuelve un genio".

Para nosotros, y sin ánimo de ser conciliatorios, la intuición es una herramienta más de nuestra lista de recursos. No es ni la única ni la más importante, pero es una herramienta, al fin y al cabo.

Se trata de un recurso que todos tenemos y cuyo mérito no deberíamos despreciar. De hecho, es un potencial que, como todos, podemos desarrollar y ejercitar.

¿Podemos intuir el futuro?

El destino es un concepto presente en casi todas las religiones y culturas; más o menos se define con la idea de que todo está predeterminado y/o es parte de un "plan" mayor. Desde este punto de vista,

la intuición sería la capacidad de conectarnos con eso que ya “está escrito”.

Según la mirada de la razón, que evalúa la realidad como la compleja interacción de muchas relaciones causa-efecto, el futuro es siempre la consecuencia forzosa y lógica de la realidad ya existente. Desde este punto de vista, si se tuviera memoria suficiente de todo lo sucedido y se registrara exactamente todo lo que ahora ocurre, no sería difícil anticipar lo que sigue.

Intuir sería la expresión de un acceso momentáneo e inexplicable a esas bases de datos completas y globales que permiten conclusiones anticipadas o geniales.

Todos sabemos que, muchas veces en lo cotidiano, nos basta con mirar a una persona conocida o cercana para darnos cuenta de que está cansada, enferma, triste o asustada, especialmente si la miramos con los ojos del corazón y más aún si esa persona es importante para nosotros. Pero, si este mecanismo intuitivo es normal y natural, ¿entonces por qué no lo tenemos siempre disponible?

Uno de los grandes componentes del poder de la intuición es el estar disponibles, el estar conectados incondicionalmente con la realidad interna, como lo hacen los niños. Como dice Antoine de Saint-Exupéry en su dedicatoria de El principito, “todas las personas grandes han sido antes niños. Pero pocas lo recuerdan”.

Es esta amnesia de lo que fuimos lo que parece condenarnos a perder, por lo menos, parte del maravilloso potencial intuitivo que teníamos de pequeños.

De adultos, mientras más rechazamos las cosas, menos las entendemos; mientras más deseos tenemos, menos disponibles estamos para otras cosas. Mientras más nos concentramos en una sola cosa, menos amplios nos volvemos.

Intuir es saber lo que pasa y, para eso, hay que estar dispuestos a ver. Abrirse al cambio, ceder el poder, tener una visión global y dejarse sorprender

Son características, todas ellas, asociadas por la ciencia moderna a la actividad

del hemisferio cerebral no dominante (la mitad derecha del cerebro, en los diestros).

Cómo practicar la intuición

Es por lo dicho por lo que muchos de los métodos desarrollados por la neurociencia y que hoy sabemos que estimulan estas zonas cerebrales podrían servir con seguridad para fortalecer nuestra intuición.

Y, además, escuchemos nuestro cuerpo, imaginémoslo haciendo lo que no hicimos, miremos el mundo con interés y atención casi infantil, riámonos y juguemos como infantes más frecuentemente.

Aquí te propongo un sencillo ejercicio para poner en marcha nuestra intuición y poder escuchar nuestra poderosa brújula interna.

1. Relajémonos sentados cómodamente.
2. Imaginemos que nos adentramos en un frondoso bosque. Podemos sentir la frescura y el olor de las hojas.
3. Llegamos a un claro, en el centro del bosque. Allí hay un círculo de piedras.
4. Tomémonos nuestro tiempo y luego entremos en el círculo de piedras.
5. Un anciano aparece en el claro y entra con nosotros en el círculo.
6. Respiremos profundamente y hagámosle una pregunta de algo que nos importe.
7. Atendamos su respuesta.
8. Agradecemos y despedámonos de la presencia y del lugar.
9. Volvamos a nuestro lugar en el presente y meditemos la respuesta recibida.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/corazonada-practicar-intuicion_1266

Más información:

<https://humanidades.com/intuicion/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-intuicion-es-el-alma-que-nos-habla/>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=xDDfK4s-y3k>

<https://www.youtube.com/watch?v=r3CA3SsYFr8>

<https://www.youtube.com/watch?v=f722wHUNSoI>



7 Pueblos Mágicos muy cerca de la CDMX

Estos pueblos mágicos lo tienen todo: cultura, gastronomía, arquitectura y mucha aventura y están muy cerca de la Ciudad de México.

Para esos días de caos y ajetreo que invitan a la desconexión rápida y cerca de casa, no hay nada mejor que una visita a los Pueblos Mágicos más bonitos de México que, además de estar muy cerca de la ciudad, cuentan con historia, cultura, tradición y gastronomía. Te presentamos una selección de los 7 pueblitos para visitar a tan solo dos horas de la capital. ¡Conoce y disfruta!

1 Valle de Bravo, Estado de México

En el 2005, Valle de Bravo se incorporó al programa de Pueblos Mágicos y fue tal la belleza de sus calles empedradas, su lago y su vegetación que lo hizo merecedor de aparecer en estas listas. Este sitio se ha convertido en uno de los preferidos por los capitalinos ya que se encuentra a tan solo dos horas de la ciudad. Su atmósfera es única, al igual que su arquitectura, clima y hermosos

paisajes. Entre sus principales atractivos destacan el Museo Arqueológico de Valle de Bravo, el Parque Ecológico Velo de Novia, La Peña del Príncipe, el mercado de artesanías y el templo de Santa María Ahuacatlán. Aquí se puede disfrutar de un paseo en velero o sobrevolar el pueblo desde un parapente.

2 Ixtapan de la Sal, Estado de México

Desconectar para conectar, o al menos es así como se distingue este Pueblo Mágico. Su ubicación y clima perfecto lo han posicionado como el destino favorito para todos aquellos que buscan un momento de introspección y desconexión de la rutina. Ixtapan es famoso por sus parques acuáticos, spas y aguas termales, pero también por las diferentes actividades que allí se realizan como servicios de masajes y fisioterapia-. Entre los imprescindibles se encuentran la Cascada El Saltito, la Iglesia de Asunción de María, Museo Arturo San Román, entre otros.

3 Tepoztlán, Morelos

Probablemente este sea uno de los Pueblitos Mágicos más bonitos de la república mexicana, debido a sus impresionantes vistas que abraza el cerro del Tepozteco, ya sea que se mire desde abajo o desde la cima. Su espíritu místico y buen clima, han hecho de este destino un clásico por excelencia. Caminar por sus calles resulta una experiencia única, mientras observas sus restaurantes y sus principales artesanías. Cada rincón de aquí está lleno de aventura. Para los más intrépidos subir el Tepozteco es todo un reto, pero llegar a la cima y ver la pirámide bien vale la pena. Otros de sus atractivos son: el tianguis de artesanías, el Templo y Ex Convento de la Natividad y el Museo Carlos Pellicer.

4 Bernal, Querétaro

Es inevitable no nombrar este mágico pueblito ubicado en Querétaro. Aquí la vida parece detenerse para apreciar las maravillas de este lugar. Su atractivo, La Peña, es el tercer monolito más grande del mundo y, alrededor de él se cuentan historias como aquella que dice que provee de vitalidad a sus pobladores. Para

disfrutar no hay nada mejor que ver un amanecer en La Peña o visitar sus calles del centro, también el Museo de la Máscara, El Castillo y algunos viñedos que están por la zona. No hay que olvidar el degustar los antojitos locales y los dulces Bernal.

5 Tepetzotlán, Estado de México

Fue declarado Patrimonio Mundial por la UNESCO gracias a su riqueza histórica y cultural por sus edificaciones y su arquitectura colonial. Su belleza también radica en sus paisajes naturales como presas y manantiales. Caminar por sus calles amerita apreciar cada rincón de este pueblo, pues entre sus principales atractivos se encuentran la Iglesia de San Pedro Apóstol-catalogada como uno de los templos más hermosos debido a su arquitectura-, el Museo Nacional del Virreinato, el Manantial del Ahuehuetle y el Acueducto de Xalpa. También se recomienda disfrutar de su gastronomía prehispánica y su plaza de las artesanías.

6 Huasca de Ocampo, Pachuca

Una parada obligada en Pachuca, Hidalgo, es su Pueblo Mágico Huasca de Ocampo o Huasca como es mejor conocido. Este fascinante y misterioso sitio llama la atención por la supuesta aparición de duendes y sus Prismas Basálticos-formaciones rocosas de cinco o seis caras, formadas por el enfriamiento de lava-. Su perfecta ubicación entre bosques y barrancas tiene mucho que ofrecer para disfrutar de actividades al aire libre, como son los paseos en motoneta, vuelos en globo y tirolesas. Para caminar y conocer, la Parroquia de San Juan Bautista y la Hacienda de Santa María Regla son las más visitadas y apreciadas por los turistas.

7 Taxco, Guerrero

Con sus calles empedradas y su arquitectura barroca por doquier, Taxco ha demostrado que es mucho más que solo un pueblo bonito. Este lugar se ha convertido en el punto de referencia para la compra, venta y exportación de la plata, un recurso que sigue vigente entre sus pobladores como su principal fuente de empleo. Uno de sus principales

atractivos es la Iglesia de Santa Prisca, construida con talavera rosa, el Museo de Arte Virreinal, su Mina Prehispánica, las Grutas de Cacahuamilpa y el Cristo Monumental. Para disfrutar aún más, basta con subirse al teleférico y pasear en sus clásicos *vochos*. En cuanto a la gastronomía, las opciones son vastas y variadas, pero el mole rosa es un imperdible.

Fuente: <https://foodandpleasure.com/pueblos-magicos-cerca-cdmx-4/>

Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=Dr8H68bMtRU>



El truco del vinagre y 12 consejos más para controlar los niveles de glucosa en sangre

Mantener unos niveles de glucosa en sangre moderados y estables es uno de los objetivos de la alimentación saludable, pues previene el sobrepeso, la inflamación, la diabetes y muchos otros trastornos. Algunos consejos dietéticos ayudan a controlar su nivel.

Controlar los niveles de glucosa en la sangre es esencial para la salud. Si aumentan demasiado tras una comida, las probabilidades de que el exceso se transforme en grasa corporal son altas. Además, se incrementan los niveles de insulina (la hormona que controla el azúcar) y con el tiempo las células pueden hacerse resistentes a su acción. Los picos de glucosa favorecen el sobrepeso, la inflamación y los trastornos metabólicos como la diabetes.

Jessie Inchauspé es bioquímica y ha investigado a fondo los efectos de la alimentación sobre los niveles de glucosa. Gracias a su labor como divulgadora se ha convertido en la "la diosa de la glucosa". Encontrarás sus hallazgos en el libro *La revolución de la glucosa* (editorial Diana). Además, puedes seguirla en Instagram (@glucosegoddess). A continuación, te explicamos algunos de sus consejos para bajar la glucosa en sangre rápidamente o evitar que suba en exceso después de comer.

1. Tomar vinagre antes de comer

Llena un gran vaso de agua y añade una cucharada sopera de vinagre, preferentemente de manzana, ecológico y sin refinar. Tómatelo antes de la comida y antes de tomar cualquier dulce (en una fiesta de cumpleaños, por ejemplo).

Jessie Inchauspé explica que el impacto de este vaso de agua sobre los niveles de glucosa e insulina en la sangre en las horas siguientes "es contundente".

El efecto no solo se nota si te haces una prueba de glucosa, sino que notarás cómo se reducen los antojos y la caída de energía. Además, sin que te des cuenta, quemarás más grasa corporal.

2. Una ensalada de entrante

Actualmente la mayoría de persona come un plato único. No estaría mal recuperar la costumbre de los dos platos, siempre que el primero sea una ensalada fresca sin hidratos de carbono (pasta o legumbres).

Si comes fibra antes de los hidratos de carbono, los niveles de glucosa se van a incrementar menos y más lentamente. Por eso, comenzar la comida con una buena ensalada es una gran idea. Además, si la aliñas con vinagre y aceite de oliva virgen extra, el efecto se potenciará.

Por otra parte, la fibra va a alimentar la microbiota intestinal beneficiosa, lo que favorecerá una buena digestión e inmunidad.

3. Agregar canela a la comida

La canela no solo puede sustituir al azúcar en muchas preparaciones, sino que también reduce la velocidad de asimilación de la glucosa y favorece la quema de grasas.

Aunque te pueda parecer extraño, puedes fundir este consejo y el primero que te hemos dado en este artículo: prepárate una infusión de canela y añádele una cucharada de vinagre.

Sin embargo, para conseguir efectos realmente espectaculares, es necesario tomar más canela de la que usamos para dar sabor. En los estudios científicos se toman de 0,5 a 6 g al día.

4. Comer en el orden correcto

Además de empezar con un entrante verde, puedes comer el resto de platillos con el siguiente orden:

Si es posible y no está todo tan mezclado que no puedes separar los ingredientes, empieza con las verduras, luego las grasas y las proteínas, y después los almidones y los azúcares. Este orden en la ingesta es el que tiene mejores efectos sobre los niveles de glucosa.

5. Tomar un desayuno salado

Desayunar hojuelas de cereales por la mañana es un hábito demasiado cómodo y poco saludable.

Tampoco es buena idea tomar el típico café con leche y azúcar y una dona o un crossant. Te va a subir la glucosa y la energía no te va a durar.

Es mucho mejor un desayuno salado y completo. Te permitirá mantener el azúcar, la insulina y el hambre bajo control.

6. Leche de coco, mejor que leche de avena

Si no quieres renunciar a tu café capuchino por la mañana, elige la leche adecuada.

La leche de avena tiene muchos seguidores, pero es una de las que contiene más hidratos de carbono. Para aplanar tu curva de glucosa es mejor la leche de coco o la leche de soja (siempre sin azúcares añadidos, claro).

7. No comas si estás nervioso (a)

El estrés hace que el cuerpo asimile rápidamente la glucosa. Si estás nervioso, tranquilízate antes de comer.

- Haz ejercicio o simplemente sacude tu cuerpo para liberar el estrés.
- Si comes algo, mejor que sea salado que dulce.
- Si no te queda otro remedio que comer algo rico en hidratos de carbono, toma antes un poco de fibra, grasa o proteína (puede ser, por ejemplo, un puñado de frutos secos o un yogur griego con una cucharada de semillas de lino trituradas).

8. Elegir las frutas que no disparan la glucosa

Toda la fruta tomada con moderación es saludable, pero su efecto en los niveles de glucosa varía bastante. Si estás haciendo un esfuerzo por controlarlos, ten en cuenta que:

- Las frutas tropicales (como la piña, los plátanos y los mangos) se encuentran entre las que elevan más los niveles de glucosa.
- Las bayas (fresas, arándanos, frambuesas) se hallan entre las frutas con menos incidencia sobre la glucosa.

9. Elegir bien el mejor momento para tomar algo dulce

Si tienes un capricho de tomar algo dulce, sigue estos dos consejos:

- Toma una ración moderada.
- Come el dulce después de haber tomado otro alimento rico en fibra y grasa, por ejemplo, un puñado de almendras o nueces.

10. Hacer ejercicio después de comer

Activar la musculatura es la mejor manera de limitar el incremento de la glucosa en sangre y de reducir el riesgo

de que el exceso de calorías se transforme en grasa corporal.

Lo ideal es combinar ejercicio aeróbico (correr, nadar, ir en bici, saltar) con momentos de máxima intensidad, ejercicios de fuerza exigentes con los músculos y una serie final de estiramientos.

11. No tomar hidratos de carbono sin acompañamiento

Comer raciones moderadas de hidratos de carbono (pan, pasta, arroz) es necesario porque contribuyen a obtener la energía que necesitas a lo largo del día.

Pero, en primer lugar, tienes que elegir bien los alimentos: tienen que ser siempre integrales porque contienen fibra y más densidad de nutrientes.

Pero además no los tienes que comer solos. Seguramente habrás escuchado más de una vez que si tomas un plato de pasta, lo que te va a engordar es la salsa, porque suma muchas calorías.

Es cierto que tendrá más calorías, pero el mensaje no es bueno, porque lo recomendable es combinar la pasta con un poco de grasa (y si es posible con fibra y proteína).

Por lo tanto, la estrategia correcta es reducir la cantidad de pasta para añadirle una rica salsa de tomate frito casera y un poco de queso.

12. Tomar la fruta con frutos secos

Este consejo sigue la lógica del anterior. Se trata de acompañar los hidratos de carbono de la fruta con grasa, proteína y fibra.

La misma cantidad de fruta, con y sin la compañía de frutos secos, produce una curva de la glucosa diferente. Si la tomas con frutos secos, el pico es más bajo y se sostiene un nivel ligeramente elevado por más tiempo (tu energía no decaerá).

Si te preocupan las calorías, solo tienes que reducir las cantidades de cada alimento. Puedes tomar, por ejemplo, media manzana y tres nueces. Si tomas esta combinación dos veces al día es mejor que ingerirlo todo de una vez.

13. La pasta, el arroz y las papas, siempre enfriados y recalentados

Cuando comes papas, arroz o pastas del día anterior que has guardado en la nevera, el efecto en tus niveles de glucosa de esta segunda toma es bastante más saludable.

La razón es que parte de los almidones, que aportan 4 calorías por gramo, se transforman en almidón resistente, que aporta solo 2 calorías y además sirve de alimento para la microbiota intestinal beneficiosa.

No es que todo el almidón de estos alimentos se convierta en almidón resistente. Pero el ahorro de calorías y los efectos sobre la glucosa y la microbiota valen la pena.

Por último, no confíes únicamente en uno de los trucos que te hemos ofrecido. Lo mejor es llevarlos a la práctica todos. Puede ser una revolución sencilla, pero muy eficaz en tu alimentación y en tu salud.

Fuente: https://www.cuerpomente.com/alimentacion/truco-vinagre-y-12-consejos-mas-para-reducir-niveles-glucosa-sangre_10750

<https://www.youtube.com/watch?v=yWDm7r5mi8>

HISTORIAS QUE SANAN EL ALMA



"El Cuervo en Busca de la Felicidad: Una Historia de Transformación"

A través de esta cautivadora historia, exploraremos temas profundos como la aceptación, la autoestima y la búsqueda de la auténtica felicidad. Descubre cómo el cuervo aprende a encontrar la alegría en su propia existencia y cómo su transformación interior lo lleva a un estado de plenitud y serenidad: