

de reojo

la revista

MÚSICA

Arjona pone música al verso en Tenerife

ACTUALIDAD

“Los que se comen el coco”
Chirimurga del timple

SOCIEDAD

Alisios adapta su tren a las personas con autismo

SITCA cierra 2021 con un crecimiento histórico

COACHING

Vivir con todo lo sentido

Cosas que debes dejar de hacer si quieres conseguir tus propósitos de 2022

MEL ÖMANA

“Mi dormitorio es Canarias”

PCOL *Radio*



**La radio
que también se ve**

95.3 fm
TELDE

Síguenos en Streaming a través de
Facebook, Youtube y nuestra página web



pclradio.es

Está en nuestras manos

El 5 de junio Naciones Unidas celebra el Día Mundial del Medio Ambiente. Este año destaca la necesidad de cuidar mejor la naturaleza y restaurar los ecosistemas. En Agbar, mediante la fuerza de las alianzas, nos comprometemos con la preservación de los espacios naturales y la biodiversidad. Con el impulso de la innovación y el desarrollo de infraestructuras verdes, trabajamos por un futuro más sostenible para las personas y para el planeta.

#GeneraciónRestauración



Aguas de Telde

Gestión Integral del Servicio, S.A.

SUMARIO

MÚSICA

5 • Arjona pone música al verso en Tenerife

ACTUALIDAD

6 • “Los que se comen el coco” Chirimurga del timple

SOCIEDAD

7 • Alisios adapta su tren a las personas con Autismo

8 • SITCA cierra 2021 con un crecimiento histórico

PORTADA

10 • Mel Ömana: “Mi dormitorio es Canarias”

SALUD Y BIENESTAR

13 • Cuidar la piel con aceite de almendras

COACHING

14 • Vivir con todo lo sentido

16 • Cosas que debes dejar de hacer si quieres conseguir tus propósitos de 2022

CARTA DEL DIRECTOR

Estimad@s amig@s de De Reajo

Les traemos una edición con un contenido variado, como siempre, y protagonizado por una mujer de raza. Mel Ömana es una cantante y compositora canaria que triunfa tanto aquí como fuera de las islas. Charlamos con ella, y la pudimos conocerla mejor. ¡No te pierdas su entrevista!

Aprenderás a cuidar tu piel con el aceite de almendras, a vivir con todos los sentidos y a no hacer cosas que te alejen de tus objetivos en este 2022.

Te recomendamos que si quieres pasar un buen rato y sobre todo reír mucho, no dejes de asistir a alguna de las actuaciones que Chirimurga del Timple tiene por Canarias o Madrid.

Felicitamos a Alisios por la buena iniciativa de apoyo a las personas con autismo.

¡Deseamos que disfrutes de la lectura!

Patricia, Laura y Carolina

DPTO. COMERCIAL

LAURA UCHE AQUINO
TEL.: 666 772 341

DPTO. DE CONTENIDOS

CAROLINA UCHE AQUINO
TEL. 618308561

CORRECTORA DE ESTILO DISEÑO Y MAQUETACIÓN

EVA FERNÁNDEZ | ARTINTA

DELEGADA PROVINCIA DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

ALE HERNÁNDEZ
TEL. 628608956

EDITA

PATRICIA UCHE AQUINO
LAURA UCHE AQUINO
CAROLINA UCHE AQUINO

AGRADECIMIENTOS

REDES:
INMA BRISSON

CONTENIDOS:
FAYNA BETANCOR
ANTONIO RODRÍGUEZ
BETZABEL COLINA



Arjona

pone música al verso en Tenerife

Ni las restricciones sanitarias, la variante Ómicron de la Covid, la FPP2 intentando tapan las voces ávidas de la música en directo ni el hecho de tener que estar sentados, impidió que la noche del 4F el Pabellón Santiago Martín se llenase hasta el aforo permitido para recibir a Ricardo Arjona.

El maestro guatemalteco regresaba con todo su intrínseco puesto a disposición de su público tinerfeño, demostrando que su arte sigue siendo verbo no sustantivo.

Interactuando recurrentemente con sus fans, total y absolutamente entregados, Arjona dio rienda suelta al animal escénico que lleva dentro y ofreció hasta la última gota de su sudor de poeta.

Espíritu revolucionario, ideología de cantautor hasta la médula, lágrimas de Ser Humano harto de tanta incertidumbre, alma de poeta que no sabe recitar si no es cantando, voz de eterno idealista y autenticidad inquebrantable definen al maestro a la par que muestran al hombre que siempre quiso ser un héroe sin capa siendo rebelde con causa.

Arjona mezcló un recorrido imaginario a través de sus temas más populares con las canciones de su nuevo trabajo discográfico que también da nombre a su Gira, Blanco y Negro.

Colores en una acuarela de emoción hecha canción que hizo el milagro de poner música al verso en las islas, primero en Lanzarote, seguido de Tenerife para terminar en Gran Canaria. Éxito rotundo en los tres shows, gracias a New Event por hacerlo posible y por contar con nosotras siempre para poder compartirlo con ustedes.



Agradecimiento: New Event

Carolina Uche y Ate Hernández



CHIRIMURGA DEL TIMPLE

Nuevo
Personaje **2022**



La **Chirimurga del Timple** cuenta ya con seis años y seis espectáculos a sus espaldas. Este atípico grupo gran canario presenta como cada febrero y de cara a los carnavales su nuevo personaje "Los que se comen el coco".

El grupo gran canario, que es una mezcla entre chirigota y murga, se caracteriza por sus espectáculos cargados de sátira y crítica social, por su mezcla explosiva de música y humor, creando letras y canciones donde reflejan las realidades sociales, con temas que bajo su mirada crítica y su enfoque sigan provocando tanto la carcajada como alguna que otra lagrimilla.

Tras "**Los Guardaplasmas**" (2016), "**Los Muy Yayos**" (2017), "**Los que hacen la calle**" (2018), "**Servicio 24h**" (2019), "**Sin mí no eres nada**" (2020) y "**Los Paranoicos**" (2021), llegan "**Los que se comen el coco**" un nuevo personaje con el que la **Chirimurga del Timple** apuesta por tomar los teatros, las plazas y las calles, como siempre con esa carga de humor y sátira con la que nos muestran su peculiar forma de ver la realidad social.

Las coplas, los pasodobles y los popurrís vuelven a llenar este nuevo espectáculo con el que les invitamos a comerse el coco y a disfrutar de estos locos de la música y el humor.

Si todavía no tienes tu entrada, ¿a qué esperas?

10 Y 11 FEBRERO – Teatro Pérez Galdós – LAS PALMAS DE G.C. – LPA
12 FEBRERO – Auditorio EMMA – ADEJE – TFS
19 FEBRERO – Plaza de España – LOS LLANOS DE ARIDANE – SCP
19 FEBRERO – Plaza de San Juan – TELDE – LPA
25 FEBRERO – Teatro Guaires – GÁLDAR – LPA
26 FEBRERO – Plaza del Auditorio – AGÜIMES – LPA
1 MARZO – Teatro Circo de Marte – S.C. LA PALMA – SCP
5 MARZO – Teatro Leal – LA LAGUNA – TFN
9 MARZO – Teatro Víctor Jara – VECINDARIO – LPA
12 MARZO – VALLEHERMOSO – GMZ
17 MARZO – Convento de Santo Domingo – TEGUISE – ACE
20 MARZO – Plaza de San Agustín – LOS REALEJOS – TFN
21 MARZO – Plaza de Los Pescadores – MORRO JABLE – FUE
24 MARZO – Puerto de Vueltas – VALLE GRAN REY – GMZ
27 MARZO – Teatro EDP Gran Vía – MADRID – MAD
3 ABRIL – Plaza de la Vaguada – TEJEDA – LPA

Alisios adapta su tren a las personas con Autismo

Alisios y la asociación Mi Hijo y Yo se mueven juntos para incluir una señalización en su parada del tren con pictogramas que impulsen la integración y el mejor entendimiento a las personas con autismo para que puedan disfrutar cómodamente del divertido y conocido Tren Alisios. Además, cuenta con un servicio más adaptado a sus necesidades y un acceso prioritario para subir.

Con esta adaptación se ayudará a dar más visibilidad al colectivo y que aumente la sensibilidad de los visitantes de Alisios que disfrutan de un paseo en el tren. Carlos

Fernández, director de Alisios, junto con la Directora Gerente Psicóloga de la Asociación Mi Hijo y Yo, María Davinia González Pineda, explicaron que esta iniciativa se ha tomado para dar respuesta al plan de integración y accesibilidad que viene trabajando Alisios desde sus inicios y en el que ha colaborado la asociación.





Instituto de Belleza

La Belleza es Confianza

- Tratamientos faciales
- Tratamientos corporales
- Masajes terapéuticos
- Rollaction
- Slim fit
- Diatermia
- Presoterapias



YV

Yessica Viera

SITCA CIERRA 2021

con un crecimiento histórico en todos los frentes

Esta Central Sindical, pese a la crisis por la pandemia y la incertidumbre reinante en casi todos los sectores, vuelve a crecer logrando registros históricos en afiliación. El año 2021 no ha sido fácil para nadie. La pandemia se ha quedado entre nosotros más tiempo del que nos habría gustado, y sus consecuencias para la economía y el empleo se han prolongado y se siguen sintiendo con gran dureza, si bien el dato más dramático ha sido por supuesto la pérdida de vidas y el impacto en la salud de las personas y en los sistemas sanitarios de los países.

En medio de este panorama, SITCA ha tenido que reajustarse, renovar, innovar y casi reinventarse para dar respuesta a una situación que nos ha pillado a todos con el pie cambiado, y donde la capacidad de reacción y la flexibilidad para implementar nuevos métodos de trabajo ha sido clave.

Una de las peores consecuencias de la situación que estamos viviendo ha sido sin duda la incertidumbre que se ha instalado en la sociedad, en concreto entre la clase trabajadora que vive con auténtico miedo ante la tremenda pérdida de empleo que se ha producido y se sigue produciendo. En este escenario, SITCA ha logrado crecer en número de afiliados, logrando cifras récord en la historia de esta Central Sindical.

Cabría pensar que, al haber recortes de plantilla en muchas empresas, haber cerrado, o estar inmersas en ERTE, con la imposibilidad de hacer elecciones sindicales, se debilitaría la estructura sindical en cuanto a número de delegados. Pues bien, con todos estos obstáculos, SITCA ha crecido más de un 20% en delegados y en colectivos que han pasado a engrosar nuestras filas.

El 2021 fue el año en que SITCA cumplía su 20 aniversario, y aprovechando esta efeméride, promovimos un debate interno sobre cuál debía ser la orientación estratégica del

sindicato, a dónde queríamos ir, cómo y para qué. Toda esa reflexión y elaboración de propuestas generó un resultado muy positivo que nos ha permitido trazar los objetivos de esta Central Sindical para los tiempos venideros.

Lógicamente, por las limitaciones impuestas por la pandemia, no hemos podido celebrar nuestro 20 aniversario con nuestros delegados, afiliados y simpatizantes, tal y como nos habría encantado hacer, pero la salud es lo primero. Aun así, hemos podido realizar 22 actos, exposiciones y reconocimientos diversos, eventos que nos permitieron observar en todo momento las medidas de prevención sanitaria.

Nuestro objetivo de reforzarnos como la alternativa sindical de referencia en todas las islas, e incluso en la Península, se ha conseguido de manera muy especial en Gran Canaria, Tenerife y Madrid.

Y como ningún balance anual estaría completo sin algunos datos, sirvan de ejemplo los que le exponemos a continuación:

- Más de 17% de incremento de afiliación.
- Más del 20% en crecimiento de delegados y colectivos que se pasan a SITCA.
- Más 35 convenios firmados.
- Nuestros servicios jurídicos tramitaron más de 2.000 expedientes de demandas, conflictos colectivos, etc (récord histórico).
- Más de 20 preavisos de huelga.
- Más de 100 ERTE negociados.
- Más de 4.000 consultas atendidas.
- Más de 15 colectivos nuevos que se incorporan a SITCA

Estas cifras vienen a confirmar que, pese a las dificultades que hemos sufrido, como toda la sociedad, durante



SINDICATO INDEPENDIENTE DE TRABAJADORES DE CANARIAS



C/ Prof. Lucas Arencibia, 13
928 680 763
TELDE, GRAN CANARIA


C/ Castillo, 17. Puerta 4.
922 289 917
STA CRUZ DE TENERIFE

Estamos también en Fuerteventura / Lanzarote / La Gomera



Estos y otros problemas pueden tener solución,
depende de ti.
INFÓRMATE Y TE ASESORAMOS EN LO QUE NECESITES

- ¿Te despidieron, o te van a despedir, y no sabes a dónde acudir?
- ¿Tienes problemas en tu empresa y no se respetan tus derechos?
- ¿Crees que tu empresa puede cerrar y no sabes qué hacer?
- ¿Problemas con el pago de tu hipoteca?



esta pandemia, nuestra capacidad de adaptación, flexibilidad y sobre todo el gran equipo humano que forma SITCA, ha servido para lograr resultados positivos en todos los frentes.

Resultados que se extienden naturalmente a todos los trabajadores a los que hemos prestado asistencia jurídica, social, laboral y de cualquier índole, y que han visto salvaguardados sus derechos gracias a la intervención de SITCA.

Éste es, sin duda alguna, el dato más importante de cualquier balance anual, el éxito en la protección de los derechos laborales y sociales de los trabajadores. Es el dato que aspiramos a proporcionar nuevamente el próximo año.

Seguimos en la lucha.



MEL ÖMANA

“Mi dormitorio es Canarias”

ESTAR PRESENTE EN UN SHOW DE MEL ES DISFRUTAR DE UN ESPECTÁCULO DE SENSUALIDAD, FUERZA Y GARRA. SU PODEROSA VOZ TE CONECTA CON LA ENERGÍA FEMENINA Y MASCULINA QUE TODOS TENEMOS Y LO HACE A PARTES IGUALES. HAY PERSONAS QUE TIENEN UN DON, Y SIN DUDA ESTA ARTISTA CANARIA LO TIENE. EN ESTAS LINEAS TENEMOS LA SUERTE DE CONOCERLA UN POCO MÁS Y LES INVITAMOS A TODOS A QUE LA SIGAN EN SUS REDES PORQUE VERLA Y ESCUCHARLA ES

ORGÁSMICO.

¿CÓMO RECUERDAS TUS INICIOS EN LA MÚSICA?

Dulces y duros... El entusiasmo y las ganas fueron poderosos. Tocaba en la calle con un colega, cuando tenía 16 años, para superar mi miedo escénico. Luego empezamos a tocar en el Charlestone Café, de madrugada, con los bohemios de la ciudad, después de comernos una burger vegetariana en el famoso “Bote”.

A nivel profesional, ya por 2019, fue cuando me decidí a meterme de lleno en la industria, sin conocer un carajo de qué iba... lo recuerdo como un acto

de revolución... Dejé TODO por la música, sin siquiera saber si iba o no a funcionar, porque no contemplaba la idea de que no funcionara. Estaba en Lisboa en 2018, terminando mi carrera de Geografía Humana y Feminismo, y tocaba en la calle para ganarme unas perrillas, (ya había estado en escenarios, pero ahí estaba, buscándome la vida). De hecho me considero más una artista de directo que de estudio, siento que los directos me hacen ganar, musicalmente hablando.

A lo que iba, estaba en Lisboa y pasé de decirme un “ay no qué miedo” a ¿Y por

qué no? ¿Qué sería lo peor que podría pasar, que arriesgue y pierda? ¿y qué pierdo? Sería volver a casa y empezar de cero... así que, al ver la respuesta clara, me tiré de cabeza... Me senté en mi escritorio, en un cuarto alquilado más caro de lo que podía permitirme, y busqué “Cómo subir música a Spotify”. Busqué “Type Beats latin rap”. Y luego busqué “Estudios de grabación en Las Palmas”. Así fue como salió #EatPapaya - Puré, la letra la había escrito en el avión, después de darme un ataque de ansiedad, por aquel entonces yo tenía la ansiedad súper arriba y me daban ataques de pánico constantemente,

la música me ayudó mucho a encauzar todo eso... y me vine a Gran Canaria a grabar en Beat Can Records. Les guardo mucho cariño. Así empezó todo, hice una "Vaquilla" entre colegas para pagarme un videoclip, que como soy una "enterá", quería hacer un videoclip llamativo, que tuviera mucha papaya, que al final se convirtió en algo simbólico que a día de hoy me sigue acompañando. ¡Y boom! Me dio el despegue para estar, con solo una canción fuera, en festivales Canarios como Tropicalia (en Tenerife) o Fronton King junto a Cristina Ramos y Última llave (entre otros).

Luego vino la pandemia, y a partir de aquí sería otra etapa a la que no llamaría "comienzo". Conocía a mi primera manager, y fue toda una aventura hasta el día de hoy, que ya no estoy con ella. Aportó lo que aportó, y cuando ya no aportaba, la aparté. En medio de todo eso, lo que no falló jamás por mi parte fueron las ganas, mi honestidad y sinceridad al decir, hacer y sentir las cosas, y mi determinación.

¿QUÉ VALOR LE DAS A TODOS LOS AVANCES QUE HA HABIDO EN LA INDUSTRIA?

El que tiene, poder proyectarte desde cualquier lugar del mundo es maravilloso, te genera independencia, no dependes de ninguna Major para darte a conocer...

Pero también entras en un mundo donde hay demasiada competencia y donde el talento pasa a un segundo plano. Es un negocio. ¿Pero qué no lo es? Al final me lo tomo como una niña que juega a este juego e intento divertirme. Porque si no, te esclaviza. Lo bueno que tiene para proyectarte desde cualquier lado del mundo, también tiene lo malo para obsesionarte con los números, cosa que hace que pierda el foco, lo importante de la música, que no es ser "conocidx" sino hacer cultura.

¿ALGUNA VEZ PENSASTE TIRAR LA TOALLA?

Claro, en casi cualquier ámbito de mi vida, es importante que naturalicemos el "estar cansados" no es nada malo... no me parece una actitud derrotista, sino una alarma de que tengo que tomarme las cosas con más calma y volver a acordarme de que quiero divertirme. Así que, como buena Canaria de montaña, las toallas las tiro debajo de un pino en Tamadaba y me pongo a escribir. Eso lo tengo claro, pero yo siempre he estado y estaré acompañada de la música, me dedique o no profesionalmente a ello. Sin embargo, aunque lo he pensado, no veo la posibilidad de hacerlo al 100%... Creo mucho en lo que hago, en mi equipo, creo mucho desde dónde lo hago... no veo un plan B.

¿QUÉ ES LO MÁS BONITO QUE TE HA PASADO HASTA EL MOMENTO?

Poder vivir la experiencia de subirme a un escenario y que mi corazón y el de mucha gente conecte... Suena poético, pero lo he vivido tan de verdad... Un concierto en directo es una conversación INCREÍBLE.

¿Y LO PEOR?

Mentiras, engaños, desengaños, deslealtades, manipulaciones... pero creo que eso malo, me ha preparado para nunca tener que vivir lo peor. Para mí lo peor es que a alguien que me importa mucho, de mi familia o amigos, les pase algo malo, estos contratiempos solo me hacen valorar TODO lo bueno que nos pasa.

Un ejemplo es haberme sentido engañada por personas que lo único que miraban es su propio beneficio personal y profesional, y no se pararon a pensar en cómo podía condicionarme o afectarme a mí. Hay gente que tiene la cabeza "tan metida en su propio culo" que se olvidan de que, para llegar a un sitio en guagua, por ejemplo, necesitas que el chófer (otra persona que no eres tú), te lleve, y para eso hay que cuidarle también. Sin embargo, y después de mucho descanso, enfado, y gestión emocional, te das cuenta que la gente solo da lo mejor que puede dar; y hay gente que lo mejor que puede ser, por sus vivencias, es ser un desgraciado, así que no hay nada personal en este mundo. En vez

de empeñarme en cambiarlos o quejarme, me alejo de ellos y pongo el foco en gente que vibra más como yo, con mis valores y mis principios, y si en el camino tengo que aprender a mejorar a mí, hacerlo también.

HAS VIVIDO MUCHO TIEMPO FUERA DE CANARIAS, OTROS PAISES Y CULTURAS... ¿QUÉ TE APORTÓ TODA AQUELLA EXPERIENCIA?

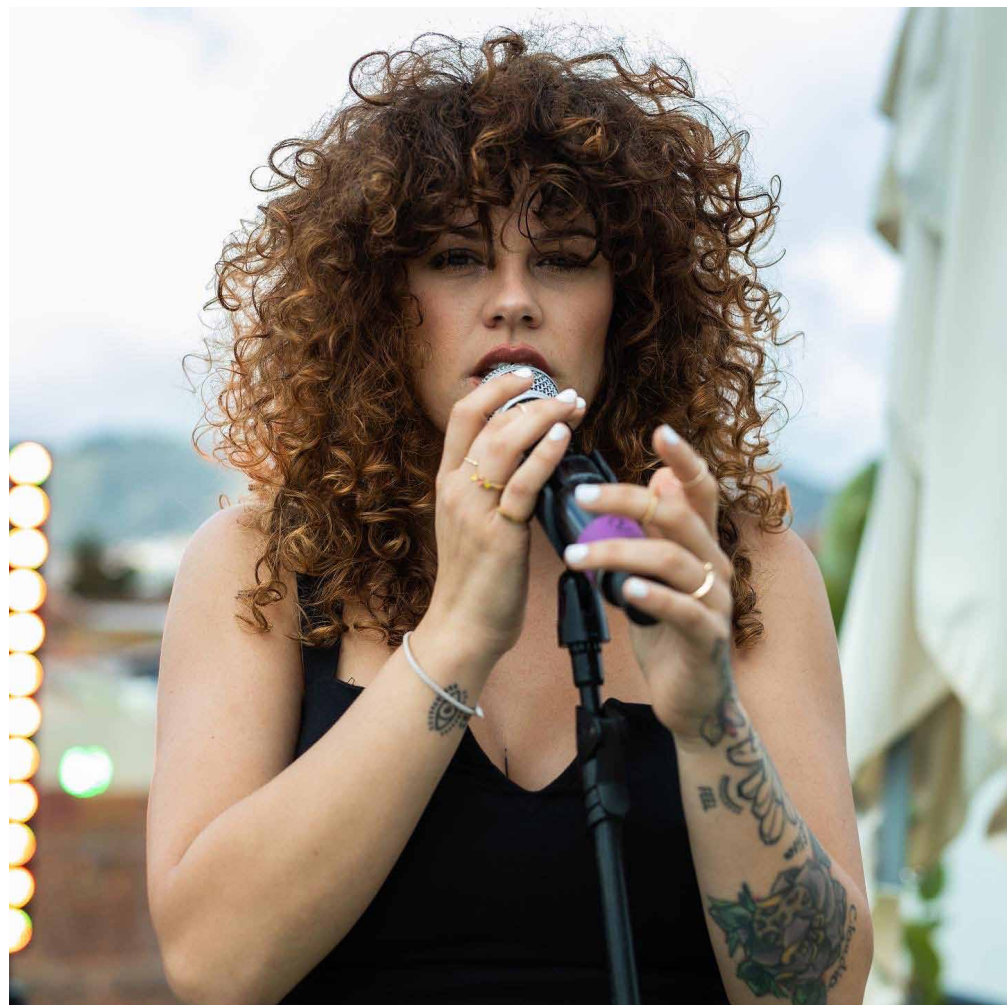
Darme ganas de seguir experimentando con la vida, con la música y conmigo misma. Los géneros que he expuesto en mis propuestas musicales, como la música tradicional Cubana (ya que viví en Cuba en 2017), El trap y la Bossa fluyeron conmigo en Portugal porque estaba rodeada de urbanos y brasileiros... ¡Son miles de cosas!

AHORA TIENES CLARO QUE COMO EN CASA EN NINGÚN SITIO ¿CIERTO?

Como en Canarias, en ningún sitio. Eso es algo que tengo muy claro, pero amo viajar y pasar tiempo en otros lugares. Mi cuarto dormitorio es Canarias.

ÉXITOS MUSICALES, PREMIOS, SHOW Y LO MEJOR ESTÁ POR LLEGAR... ¿EN QUÉ MOMENTO TE ENCUENTRAS AHORA?

Nueva etapa, nueva música, otras partes diferentes de Mel Ömana (proyecto) otra manera de cantar y contar, otras historias... Conciertos, 2 EP, viajes, conocer mucho... La pandemia hizo que me diera cuenta



de que el público tenía que consumir música o directos de manera distinta, poner música festivalera mientras estaban sentados y con mascarilla iba a crear una sensación rara durante un año, así que enfoqué todo mi proyecto al cabaret (teatro) al acústico, y a formatos que fueran consumibles y no generaran incomodidad por no poder levantarse. La música es muy poderosa y los artistas tenemos que tener responsabilidad para con nuestro público.

Yo ODIÓ ir a un directo y que me canten en playback o encima de los playbacks, no puedo, me parece una falta de respeto a mi dinero, pues yo, que amo más lo que escucho y leo que lo que canto y escribo, soy muy respetuosa en ese sentido. Eso me llevó también a tener un programa online, que luego me robaron (ya me río con el tema,



porque también yo y me pasé de ingenua).

Trataba de hacer entrevistas y conciertos en directo a través de instagram en plena cuarentena. También grabamos los videoclips de Proyecto Mística, que se llevó el premio a mejor disco del año en los 40 principales Canarias, estuve en 2021 en el PHE Festival con Rigoberta Bandini y Zahara entre otras, pude llevar también el formato banda, moviendo a 7 personas hacia

todos los lados... Ahora en retrospectiva veo que 2021 ha sido un año de logros, de conseguir cosas y conseguir cosas y dar pasitos y pasitos

2022 empieza fuerte: primer concierto de Mel Ömana en Madrid y se vienen sorpresotas y colaboraciones fuertes. Ha cogido estructura el proyecto y tengo otra mentalidad a la hora de seguir proyectando.

¿TENEMOS PAPAYA, SABROSURA Y MEL OMANA PARA RATO?

Tenemos papaya, sabrosura, y muchas cosas más para mucho rato. Para el rato que me dejen y que me deje yo misma. Un 2022 potente que ya ha empezado potente, de ahí pa'lante.

Carolina Uche Aquino

GERENTE DE DE REJO LA REVISTA Y DE PCL RADIO

ESCANÉAME CHACHO!




CANARIAS CRECE

servicios digitales

DIGITALIZACIÓN DE EMPRESAS - WEBS - E-COMMERCE - PROGRAMACIÓN A MEDIDA - REDES SOCIALES - SERVICIOS DIGITALES - AHORA TU MARKET PLACE EN CANARIASCRECE.COM

Cuidar la piel con aceite de almendras

El aceite de almendras dulces, rico en vitaminas antioxidantes, se ha utilizado desde tiempos remotos con fines cosméticos. Sus ácidos grasos esenciales esconden principios activos beneficiosos para el cuidado de la piel y el cabello, y resulta adecuado hasta para las pieles más sensibles, como la de los bebés.

Los masajistas lo emplean casi siempre en sus masajes, pues su ligereza y viscosidad les permiten deslizar las manos con facilidad, ayudando a relajar y desinflamar los tejidos. Y en aromaterapia se usa como aceite vehicular, para diluir aceites esenciales.

PROPIEDADES PARA LA PIEL DEL ACEITE DE ALMENDRA

- **Es un regenerador natural.** Estimula la producción de colágeno y elastina, aportando elasticidad y suavidad.
- **Favorece la hidratación,** ya que ayuda a retener la humedad formando sobre la piel una barrera impermeable que, además de proteger la epidermis de las agresiones externas, evita que la humedad se evapore sin impedir la transpiración.
- **Es curativa.** Se utiliza en el tratamiento de eccemas, ictiosis, psoriasis y otras irritaciones cutáneas, ya que puede aliviar picores e inflamaciones.

- **Es emoliente,** con lo que ablanda las durezas de la piel, y previene la aparición de estrías, por lo que se aconseja durante el embarazo.

- **Es antienvjecimiento.** Su alto contenido en vitaminas A y E lo convierte en un aliado magnífico para luchar contra los signos visibles del envejecimiento cutáneo, pues mejora el aspecto de la piel y atenúa las pequeñas arrugas.

COSMÉTICOS CASEROS CON ACEITE DE ALMENDRA

- **Mascarilla exfoliante de aceite de almendra.** Afina la piel y ayuda a eliminar células muertas. Está recomendada para pieles ásperas, secas y sin brillo natural. Se trituran seis o siete almendras, tres fresas maduras y veinte gotas de aceite de almendras. Se aplica masajeando suavemente en círculos, se deja actuar quince minutos y se retira con abundante agua fría.
- **Mascarilla para cabello seco.** Para cabellos ásperos y apagados se mezclan dos cucharadas soperas de aceite de almendras, dos de aceite de germen de trigo y una cucharadita de aceite de sésamo. Otra opción es pelar un aguacate maduro y triturarlo junto con una cucharada de aceite de almendras hasta conseguir una mezcla homogénea. Se aplica a lo largo y ancho de la masa capilar, intentando no engrasar demasiado el cuero cabelludo, y se lava a los 25 minutos.



“Somos una excelente opción para reencontrarnos con el placer de realizar nuestras compras con un trato humano, amable y cercano, lejos de las aglomeraciones”



C/ JOSE BARRERA SEGURA, 37 - EL CALERO ALTO, TELDE

VIVIR CON TODO *lo sentido* [S]

VIVIR con TODO lo SENTIDO, es una experiencia de Mind Body Soul. Un alto en el camino de tu día a día, para tomar consciencia, abandonar el piloto automático; parar y chequear TUS MODOS esos que hacen que lleves la vida que tienes y que quizá te están alejando de la Vida que quieres Vivir.

Te invitamos con esta experiencia a compartir **nuestros modos**, enfocando todos tus sentidos para percibir, apreciar y descubrir lo que estás sintiendo. Y así, experimentar en primera persona el significado de ViVir en Presente. Ese tan deseado **aquí & ahora** del que todo el mundo habla y que tan pocos son los afortunados de experimentarlo en su día a día.

Y es que cuando prestas atención plena a todo lo que haces, descubres que no es lo que haces, sino el cómo lo haces. Es lo mucho que te involucras desde tu interior, desde dentro de ti, lo que verdaderamente te transforma

¿Estás dispuestx a descubrirlo con nosotras? Te esperamos para acompañarte y guiarte en el camino hacia tu interior. Ese lugar seguro, que tiene todas tus respuestas .

TRABAJAREMOS:

- *la presencia plena*
- *la visualización curiosa*
- *la escucha multisensorial*
- *la comunicación consciente*
- *Chequearemos nuestros acuerdos*
- *los límites sanos*
- *El poder de las palabras*



¿Estás preparadx para la experiencia MBS? Vivir es con todo!
Plazas limitadas, reserva ya la tuya + Info 618 308 561



Mind *body* Soul

GABINETE - PROCESOS DE CAMBIO
& TRANSFORMACIÓN

MBS EXPERIENCES

VIVIR CON TODO LO SENTIDO [S]

19 Y 20
FEBRERO
2022

Las Javerianas
Santa Brígida

Reserva tu plaza
+ Info 618308561

TODO INCLUIDO
INCLUIDO TODO



Cosas que debes dejar de hacer

SI QUIERES CONSEGUIR TUS PROPÓSITOS DE 2022



Recién estamos comenzando este año, y estoy segura que te has hecho la lista de propósitos: voy hacer más ejercicio, quiero bajar de peso, voy a leer más, voy a... y así una lista inmensa.

Pero la realidad es que sólo un 5% de la población consigue esa lista, y el resto, ya a día de hoy, han abandonado sus propósitos de año nuevo. ¿Te suena, verdad?, esto ocurre porque a la hora de fijar objetivos no los ajustas con sentido común, ni buscas que sea fácil de hacer, y en tu mente está ese pensamiento que te dice... "para qué hago nada sino no lo voy a conseguir". Todos cometemos un conjunto de errores, ya que desconocemos el funcionamiento de nuestro cerebro. Así que, atento a los siete principales errores que cometes a la hora de preparar tu lista de propósitos.

7 de los principales errores que cometes son:

Fijar demasiados objetivos y que no estén bien definidos.

1

Ya dice el refrán de que "quien mucho abarca, poco aprieta", por ellos es importante simplificar e ir poco a poco. Si estamos en muchas cosas a la vez, ocurren varias cosas, nos cansamos porque no vemos resultados, nos distraemos con mayor facilidad, perdemos el foco en lo verdaderamente importante, lo que nos hace tirar la toalla antes de tiempo. Tómate tu tiempo, y define minuciosamente tu propósito porque te ayudará a tener mayor claridad, compromiso e implicación. Pensamos que sentarnos a definir nuestro propósito es una pérdida de tiempo y es todo lo contrario, nos impulsará a tomar acción cada día.

2. No saber exactamente para que quieres conseguir ese propósito y que te va a aportar en tu vida.

2

Es muy importante definir con exactitud los beneficios que tendrás una vez consigas tu propósito y como mejorará tu vida y la de las personas de tu entornom así como aclarar bien qué pasos vas a seguir. Detalla bien cada uno de ellos, entre más minucioso seas en ello más te impulsará en tus acciones.

Averigua a día de hoy los bloqueos que te impiden alcanzarlos.

3

Esta es un tarea ardua, aunque te aseguro que si la haces te asegurarás más del 50% de los resultados. Haz un listado con todas esas cosas que a día de hoy te están impidiendo avanzar hacia tus objetivos, y qué acciones concretas puedes hacer para cambiar y avanzar hacia tus propósitos de año nuevo. Algo muy importante a tener en cuenta es visualizarte con ese propósito cumplido, y como te hace sentir, que emoción predomina en tí en ese momento, apúntalas en tu lista para que cada vez que dudes, o quieras abandonar, reenfoques la situación asociando más placer que dolor al logro del propósito.

No evaluar previamente los sacrificios y posibles riesgos.

4

La mayoría de las veces cuando nos ponemos propósitos no evaluamos que sacrificios o riesgos que habrá a lo largo del trayecto. Por ello, es muy importante analizar desde fuera apuntando cada uno de los riesgos y sacrificios, porque una

vez se presenten, ya los tienes localizados, lo cual te hace ser previsor y adelantarte a la jugada, para que vaya a tu favor y no en tu contra.

No medir los mini-logros conseguidos.

A nuestro cerebro le encantan las recompensas al esfuerzo pero, a la vez, es muy propenso a boicotearte desde que salgas de tu zona de confort. Pero, si previamente has hecho ese estudio de sacrificios y riesgos, y cada mini-logro lo celebras, le darás a tu cerebro lo necesario para que cada vez te boicotee menos veces en el tiempo. ¿Por qué ocurre esto? Nuestro cerebro funciona asociando placer o dolor al hecho en sí, y si lo acostumbras a que después del esfuerzo siempre viene la recompensa, es cuando te dejará mucho más tiempo tranquilo/a.

5

Ponte objetivos que motiven y te carguen las pilas.

Otra gran clave a tener en cuenta, es marcarte propósitos que estén alineados con lo que realmente deseamos. Tus propósitos tienen que estar alineados con aquello que te gusta a ti, aquello que te hace sentir bien, aquello que te da el impulso y sobre todo, debe estar alineado con tu realidad de vida. Te pongo un ejemplo: *Quiero escribir un libro, pero ahora mismo tengo un trabajo de casi 10 horas al día, 3 niños pequeños y mi madre está muy enferma y la tengo que cuidar.* ¿Crees que ahora este propósito está acorde con mi realidad? Pues no. En definitiva, ponte propósitos que ahora mismo puedas cumplir porque incluso eso, te ayudará a que poco a poco te vayas auto-motivando para que, cada año puedas ir subiendo el listón y cuando menos lo esperes tendrás ese libro escrito. Recuerda, no por correr llegas antes, lo bueno siempre se hace esperar.

6

No subdividir en micro-metas o micro-objetivos.

Quieres comerte un elefante de un sólo bocado y eso es ¡¡IMPOSIBLE!! Para poder comerte un elefante, tienes que ir pedacito a pedacito, hasta acabar con él. Pues con tus propósitos es exactamente igual. Tu propósito subdivídelo en pequeñas acciones, mensuales, semanales y diarias, todas apuntadas y claras, para que puedas celebrar todas esas pequeñas batallas que con el paso de los días, te harán ganar la gran guerra llamada PROPÓSITO.

7

Para acabar, imagina que estás en tu barco y quieres llegar a América, pero no tienes todo el material necesario para la ruta, ni has hecho balance de todos los inconvenientes y riesgos del viaje, no tienes el aprovisionamiento necesario, ni siquiera has mirado el estado meteorológico de esos días. ¿Llegarás a América o a la mínima tendrás que abortar el viaje? Lo más probable es que tengas que abortar. Pues te pasará exactamente igual con tu propósito de 2022, si no te sientas y tomas las riendas de tu barco, no llegarás al final del 2022 con tu PROPÓSITO alcanzado.

La Cofradía
de Taliarte



RESTAURANTE

TELÉFONO: 928.134.387



¡EL MEJOR PESCADO FRESCO DE LA ZONA!

Local Climatizado
Comidas y postres caseros
Platos típicos canarios
Gran Bodega de vino

*Disfruta con total seguridad de nuestra
amplia terraza.*

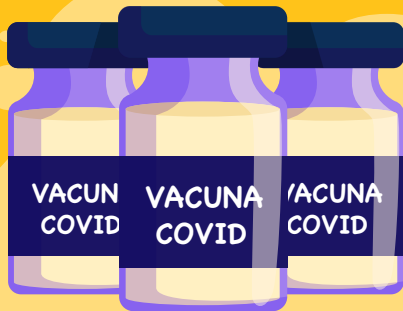
Vacuna frente al coronavirus

(COVID-19)



**Las vacunas
¡salvan vidas!**

**Vacunarse es
un acto solidario**



**Las vacunas
aprobadas son
seguras y eficaces**

**La vacunación es el
camino más rápido
para poner fin a la
pandemia**

