OCTUBRE, 2026

NÚMERO 6

ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

BIOCONSTRUCCIÓN
Diferentes técnicas de construcción natural

HUERTO ACTIVO
Siembra de primavera - verano

BIENESTAR INTEGRAL
Feng Shui: cambio de estaciones

Sanación Cuántica

NUTRICIÓN CONSCIENTE
Dietas de verano: los sí y los no



Dejar de creer en las instituciones

Sociedad en transición

Soltar lo viejo

@ENTREERAS.OK

REVISTA DIGITAL






ENTREERAS

HACIA UNA VIDA CONSCIENTE

Estamos creciendo

Una revista digital independiente dedicada a explorar y compartir información diversa y enriquecedora que promueve una vida consciente y en resonancia con la naturaleza y la salud natural.

Hoy *Entre Eras* abre nuevos espacios para **marcas, proyectos y profesionales** que encuentren afinidad con esta propuesta.

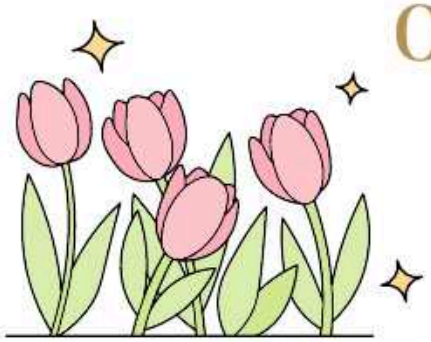
Auspicios · Publicidad · Presencia digital

¿TE INTERESA ACOMPAÑAR ENTRE ERAS?

MARÍA CECILIA FERNÁNDEZ
Creadora y directora de Entre Eras
+54 9 3548 618809 / Instagram: @entreeras.ok / Web: entreeras.com.ar

Índice

octubre



07
SOCIEDAD EN TRANSICIÓN
¿Qué pasa cuando dejamos de creer en las instituciones?

10
GESTACIÓN Y CRIANZA
Canto Carnático

13
BIOCONSTRUCCIÓN
Técnicas de constriucción

16
HUERTO ACTIVO
Siembra primavera-verano

21
BIENESTAR INTEGRAL
Sanación Cuántica

24
BIENESTAR INTEGRAL
Feng Shui y el cambio de estación en la casa

28
NUTRICIÓN CONSCIENTE
Las dietas de verano: los sí y los no

31
RECETAS SALUDABLES
Jugos verdes

34
ASTROLOGÍA HOY
Revisar para poder avanzar

37
TIEMPO NATURAL
Luna eléctrica del venado

40
ESPACIO ABIERTO

Quiénes somos

Somos un espacio editorial que nace para acompañar el cambio de conciencia, integrando nuevas formas de habitar el mundo



María Cecilia Fernández

DIRECTORA Y EDITORA GENERAL

Impulsa este proyecto como un espacio de comunicación con sentido, integrando experiencias, saberes y miradas que acompañan la transición hacia una vida más consciente y coherente.

Colaboradores de esta edición

Gracias a cada persona que, desde su camino, aporta su mirada y su saber



Ana Clara Malatini

NUTRICIÓN CONSCIENTE



Nina Briasco

ASTROLOGÍA DE HOY



María Luján Scaioli

GESTACIÓN Y CRIANZA



María Valeria Novello

HUERTO ACTIVO / TIEMPO NATURAL



Miriam Bartolomé

BIOCONSTRUCCIÓN



Sabina Haag

RECETAS SALUDABLES



Sebastian Freddi

BIENESTAR INTEGRAL



Pablo M. González

DESARROLLADOR WEB

Entre lo que fue y lo que está naciendo

ENTRE ERAS

@entreeras.ok @entreerasok Entre Eras

CARTA *de la* EDITORA



ENTRE ERAS

Después de seis meses estamos en condiciones de saber cuál es lamotivación para seguir adelante con este proyecto.
En lo personal, mi alma respira calma y se expande en amor cada hora que paso trabajando para esta revista. ¿Por qué?
Porque este es el camino que quiero seguir.
Porque encontré -y acepté- mi propósito.

Y pensar en esto me lleva a la identidad de este número: **SOLTAR LO VIEJO**.
Este concepto, que nos viene atravesando, y nos pide integrarnos con nuestra esencia, aceptar aquello que es para nosotros, aunque se salga del camino trazado, y comenzar a decir Si a lo que nuestra alma nos está pidiendo que hagamos.
Porque para salirnos de las estructuras y las instituciones, primero debemos ser conscientes de qué es lo que queremos hacer y quienes queremos, realmente, ser.

Porque solo se trata de eso: soltar el personaje y las costumbres que fuimos adoptando para pertenecer a un mundo que ya está cambiando de forma, y animarnos a mirar hacia delante desde una nueva perspectiva, más natural y auténtica.

María Cecilia Fernández

SECCIÓN

Sociedad en Transición



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



¿Qué pasa cuando dejamos de creer en las instituciones?

¿Qué sucede con nosotros cuando las estructuras que nos dieron forma durante generaciones dejan de ser incuestionables? Estamos atravesando un momento en el que muchas certezas se están desarmando. ¿Estamos preparados para construir nuevas? Cuando dejamos de aceptar las respuestas que heredamos, ¿cómo aprendemos a construir las nuestras?

Durante muchas generaciones se fue construyendo una estructura social, económica y religiosa que fue dando forma a la vida que hoy conocemos y que se instaló con tanta firmeza que nadie se atrevía a cuestionarla.

Pero sí hubo, a lo largo de la historia, personas que se animaron a mirar un poco más allá de lo establecido y comenzar a plantear preguntas que otros fueron recogiendo para formar un camino que se fue ensanchando cada vez más hasta la actualidad.
Un camino de dudas que llevan a cuestionamientos profundos.

Estamos atravesando un momento en el que todas las estructuras conocidas parecen estar perdiendo fuerza y credibilidad.
Pero la pregunta es: **¿Qué pasaría con nosotros si estas estructuras se caen? ¿Estamos preparados para transformar las formas de vivir?**

VIEJO PARADIGMA

Al nacer vamos intentando ser aceptados: primero por los padres y el entorno familiar, luego en la escuela, más tarde en el trabajo y la sociedad.

> El ser humano necesita pertenecer.
> Y esa necesidad fue forjando en él la certeza de que lo impuesto es real.

Y así, cada institución fue ocupando un lugar determinado en nosotros, estableciendo qué estaba bien, qué estaba mal y ofreciendo una respuesta para cada parte de nuestra vida:

- La escuela decía cómo aprender.
- La medicina, cómo cuidar la salud.
- La religión, en qué creer.
- La familia, cómo vivir.

- El trabajo, qué lugar ocupar en el mundo.
- Los medios, qué estaba pasando.
- Las instituciones políticas, cómo organizarnos.

Pero esas respuestas no necesariamente eran correctas ni eran lo mejor para cada uno. Tenían autoridad porque habíamos aprendido a aceptar como legítimas las instituciones que las sostenían.

ALGO PARECE HABERSE QUEBRADO



En los últimos tiempos, cada vez es más la gente que comenzó a cuestionar esas certezas y a investigar aquello que durante generaciones habíamos aceptado como dado.

Y esa búsqueda no quedó solamente en preguntas. Para muchos, se transformó en la necesidad de experimentar otras posibilidades y descubrir que aquello que parecía inamovible también podía ser revisado, transformado y construido de otra manera.

Así fue como comenzaron a surgir nuevas formas de vivir, de educar a los niños, de producir y gestionar los propios alimentos, de cuidar la salud, de trabajar o de vincularse.
Pequeñas decisiones individuales y experiencias colectivas que fueron mostrando algo que quizás necesitábamos comprobar para poder imaginarlo:
otra manera de transitar la vida es posible.

¿QUÉ SIGNIFICA REALMENTE VIVIR DIFERENTE?

Y esta pregunta quizás tenga dos respuestas diferentes.

Ya sabemos que hay otra forma de hacer las cosas: vivir más en contacto con la naturaleza, tener soberanía sobre el alimento haciendo nuestras huertas, educando a los niños en casa o en lugares que ofrecen una nueva mirada sobre la educación, dejar un trabajo que ya no está en resonancia con nuestro camino y comenzar algo diferente, alejarnos de vínculos que no favorecen nuestra evolución...

Pero en esta nota me gustaría ir un poco más allá.

Porque a lo largo de los años he conocido y entrevistado a muchas personas que, si bien habían tomado algunas de estas decisiones, no necesariamente se sentían realmente liberadas.

Entonces me pregunté:

¿qué es lo que realmente nos libera de una estructura?

Quizás no sea solamente darle la espalda a aquello que cuestionamos. **Porque muchas veces dejamos una estructura para entrar en otra, adoptando nuevas creencias, siguiendo nuevos discursos y volviendo a aceptar como verdad aquello que otros nos dicen.**

Cada vez somos más los que desconfiamos de los medios de comunicación y, sin embargo, creemos muchas de las cosas que circulan por las redes sociales. Cuestionamos las religiones, pero podemos reemplazarlas por nuevas creencias espirituales que también aceptamos sin cuestionar.

Entonces, ¿realmente nos estamos liberando de las estructuras o simplemente estamos cambiando unas por otras?

> La verdadera transformación comienza cuando recuperamos la capacidad de pensar por nosotros mismos.

Observar lo que sucede a nuestro alrededor. Dudar de aquello que se nos dice y también de aquello que se nos muestra. Preguntarnos de dónde viene la información que recibimos, qué intereses puede haber detrás y por qué estamos eligiendo creer en ella.



Pero también mirar nuestro interior y escuchar qué sentimos, qué queremos realmente y cómo queremos vivir, en lugar de responder automáticamente a lo que se espera de nosotros.

- Elegir en lugar de obedecer.
- Recuperar nuestro propio criterio.
- Revisar nuestras necesidades.
- Aceptar la incertidumbre.
- Experimentar sin convertir cada nueva respuesta en una nueva verdad.

Porque vivir diferente no es encontrar una estructura que nos resulte más cómoda, más espiritual o más natural, ni encontrar una nueva verdad a la que aferrarnos, sino desarrollar la capacidad de cuestionar incluso aquello en lo que hoy creemos.

Entonces, ser libre es dejar de necesitar una estructura que nos diga cómo vivir.
Y desde ahí, poder elegir.

Conocé más sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Periodista - Counselor
Terapeuta en Sanación Cuántica
Aruna Holística

+549 3548618809
@arunaholistica

MARÍA LUJÁN SCAIOLI
@lujanscaioli



EL CANTO CARNÁTICO

Durante el embarazo y el parto

La expresión vocal durante el embarazo puede ser una herramienta muy poderosa de conexión entre mamá y bebé.

Para quien gesta, el canto favorece una respiración profunda, invita a tomar conciencia del cuerpo y del momento presente, y abre un espacio para conectar con el embarazo.

El acto de cantar implica hacer respiraciones más lentas y prolongadas, facilitando una sensación de bienestar y relajación que puede disminuir el estrés y la ansiedad.

Cuando cantamos nuestro cuerpo se convierte en un instrumento en vibración. Por eso, no es lo mismo poner música en algún dispositivo, que hacer vibrar nuestras propias cuerdas vocales, resonando en nuestro interior, comunicándonos sin necesidad de un lenguaje verbal con el bebé.

Cada mamá puede elegir la música que le guste, aquella con la que resuene. Porque esa resonancia, nacida de lo que ella siente, también llegará al bebé.

¿QUÉ PODEMOS CANTAR DURANTE EL TRABAJO DE PARTO?

La mujer que está en trabajo de parto puede hacer vocalizaciones con vocales abiertas como la "A" y la "O" para ayudarse a relajar.

Entendiendo que al estar relacionados el canal vaginal con nuestra garganta, esa apertura ayudará a distender los músculos y facilitar la dilatación durante las contracciones.

CANTO CARNÁTICO

El "canto carnatico" es un canto tradicional del sur de la India introducido y transmitido en Europa en los '60 por el médico obstetra Frédérick Leboyer.

Leboyer fue observando cómo las mujeres embarazadas se reunían regularmente para meditar. Esta meditación tuvo algo que le llamó la atención: el canto coral, rítmico y repetitivo.



Vocalizando todos los sonidos de forma repetida, la mujer toma conciencia de la respiración abdominal y al mismo tiempo relaja la zona del vientre.

El canto carnático estimula también la garganta sabiendo que la garganta y el canal vaginal están fuertemente conectados tanto a nivel celular como energético.

Este canto hace que la parte más racional del cerebro descanse y mientras las ondas cerebrales del estado de vigilia se sustituyen por las ondas típicas del estado meditativo.

Durante el trabajo de parto, las mujeres pueden cantar durante horas sin cansancio, renovando su energía y aprendiendo a convivir con las contracciones uterinas.

En mi experiencia, cuando mi *Doula* me lo enseñó, lo escuchamos durante el trabajo de parto, y el dolor de las contracciones mágicamente se aliviaban. Yo solo quería que siga sonando y que no pare esa melodía! Fue un analgésico natural y, recién en ese momento, tomé dimensión de lo poderoso que era.

En el acompañamiento que realizo como *Doula*, una parte de la propuesta que le ofrezco a cada mujer embarazada en los encuentros, es el desarrollar este canto como una herramienta que podrán utilizar en momentos de ansiedad durante la gestación y, también, como calmante natural cuando llegue el momento del momento del parto.

Si todavía no lo conocés, te invito a escuchar las versiones de **Esther Santiago** y de **Rosa Zaragoza**, que podés encontrarlas en YouTube.

Conocé más
sobre el trabajo del autor



María Luján Scaioli
Doula / Terapeuta Floral
Canto Medicina
-Acompañamiento a distancia-

+549 2915762317
@lujanscaioli

SI ESTO RESONÓ CON VOS...

Buscanos

Y seguí explorando este camino en nuestras redes

Encontranos en

@entreeras.ok · Entre Eras · @entreerasok

www.entreeras.com.ar

Gracias por ser parte de esta comunidad!!

SECCIÓN

Permacultura





MARIAN BARTOLOME
@caban_kan

LAS PAREDES

Técnicas de construcción y su aporte sustentable

Las paredes en Bioconstrucción son mucho más que simples soportes o divisiones. Nos aportan diversos beneficios si utilizamos la observación para adaptarlas y que nos brinden mejor aislamiento térmico y acústico. Así aprovechamos al máximo su potencial, logrando confort y ahorro energético.

A lo largo de la historia, las técnicas de construcción con tierra fueron pilares de las viviendas. Desde los primeros asentamientos, estas técnicas aprovecharon los materiales locales, adaptándose al clima y creando un vínculo profundo con el entorno.

Sin embargo, a lo largo del siglo XX, con la industrialización, estas técnicas se fueron perdiendo, cediendo lugar a materiales modernos y estandarizados.
Entonces, las viviendas se ajustaron a las normativas vigentes, sin tener en cuenta el bienestar de sus ocupantes.

Hoy estamos viendo un resurgimiento. Las comunidades y los proyectos sostenibles han retomado el uso de estos materiales, revitalizando las técnicas ancestrales y demostrando que, sostenidas en el tiempo, las paredes de tierra siguen definiendo hogares más armónicos y responsables.

TÉCNICAS DE CONSTRUCCIÓN NATURAL

EL ADOBE: una de las más antiguas. Se basa en bloques de barro fabricados en un molde, que se dejan al sol y requieren de un cuidado especial para girarlos y que su secado sea parejo.

Características:

- La mezcla para su fabricación combina arcilla, arena y a veces fibras vegetales.
- Permite regular la temperatura del interior de las casas.
- Al ser un bloque macizo, durante el día se calienta lentamente y en las noches, al bajar la temperatura, ese calor no llega a irradiar al interior. Y en invierno, no permite que la temperatura generada con calefacciones naturales (estufas a leña) se pierda por los muros.
- También se puede realizar la pared doble, generando así una cámara de aire entre ambas.

En Argentina, tenemos dos ejemplos destacados de construcciones históricas en **adobe**:

- La Ruta del Adobe en Catamarca -con la Iglesia de San Pedro declarada monumento Nacional.
- La Capilla de Santa Clara de Asís en La Rioja - construida en 1764, también declarado monumento nacional.

Ambos ejemplos muestran como el adobe ha perdurado más de 250 años.







ENCOFRADO: se arma una estructura temporal de madera y se rellenan con tierra y paja, apisonando el material y dejando una pared lisa y lista para la siguiente etapa de revoques.

Principales características:

- Elevada inercia térmica, gran aislamiento acústico.
- Es una de las técnicas más lentas por su espera de secado.



FARDO O BALA DE PAJA: se colocan como bloques encastrados -similar a los ladrillos- reforzando su unión con alambre de púa entre hilada e hilada.

Principales características:

- Aportan gran aislamiento térmico y acústico
- El cerramiento es más rápido que otras técnicas
- Reduce costos
- Se adapta a temperaturas y regula la humedad
- Es un material renovable y permite flexibilidad en el diseño



CAÑA O BAHAREQUE: técnica ancestral en la que se usan cañas entrelazadas en una estructura de madera o bambú, formando un entramado ligero. Luego, esta trama se cubre con una mezcla de barro y paja, creando muros más delgados que se pueden utilizar para paredes internas.

Principales características: es económica, renovable, rápida, tiene buena regulación térmica y se utiliza poco material.



QUINCHA EN BASTIDORES ENSAMBLADOS: se usan maderas a medida, calculadas y pensadas para armar por módulos.
El constructor argentino **Jorge Belanko** presentó un proyecto en el sur de Argentina para la implementación de esta técnica en la construcción de un barrio. En su libro *La casa de barro* enseña desde el momento del replanteo hasta el final de obra.
Principales características:

- Brinda mayor solidez en paredes y la estructura
- Permite colocar las instalaciones de agua luz y gas con gran facilidad



CALICANTO: otra técnica ancestral donde el barro se mezcla con piedras formando un muro macizo, generalmente usado para paredes exteriores por el grosor que ocupa y por la inercia térmica que genera.
Principales características:

- Muy usado en zonas sísmicas por su resistencia
- Permite acabados con revoques finos y también más rústicos, dejando las piedras queden a la vista
- Regula la humedad y la temperatura



RECICLADO DE MATERIALES: una técnica que se puede usar en cualquier parte del mundo, ya que se reutilizan pallets, tablas, tubos de cartón como los de telas o papel film, y eco ladrillos que se forman con botellas de plástico rellenas de material seco y limpio.
Pero los más utilizados son los pallets de madera, que aportan rapidez en el cerramiento, facilitan la colocación de los pre-marcos de ventanas y son fáciles de encastrar y de rellenar. También aportan solidez a las paredes.

Todas estas técnicas nos muestran una forma de construir más consciente y auto sugestiva, en contacto con el hogar y gestando el lugar donde vamos a vivir. Una conexión que nace de pensar cada recurso, cada orientación y los materiales que vamos a elegir para tomarle mayor provecho a este espacio.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

CABAN_KAN
Construcción Natural
Asesoramientos
presenciales y virtuales

+549 2914370656
@caban_kan



MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas

LA SIEMBRA DE PRIMAVERA

Cómo preparar la huerta para la temporada primavera-verano

Comienza la temporada primavera- verano y nos preguntamos: ¿qué sembrar? En esta nota les comparto algunas alternativas para cada caso, teniendo en cuenta el tiempo y el espacio para cultivar nuestros propios alimentos.

CULTIVOS RECOMENDADOS PARA EL MES DE OCTUBRE

Verduras de hoja: Acelga, lechuga, espinaca, rúcula, radicheta y apio.
Raíces y bulbos: Zanahoria, remolacha, rabanito y cebolla de verdeo.
Frutos (Solanáceas y Cucurbitáceas): Tomate, pimiento, berenjena, pepino, zapallito y calabaza.
Legumbres y otros: Chauchas (porotos verdes) y maíz.
Aromáticas: Perejil, albahaca y cilantro.

Una vez elegidas las semillas -según nuestros gustos y nuestras necesidades alimenticias- procedemos a preparar el espacio para la siembra: bancales, huertas modulares de un metro cuadrado, macetas o huertas verticales. Además del diseño según el espacio, tenemos que tener en cuenta la cantidad de luz y el riego.

CÓMO ORGANIZAR SEGÚN EL LUGAR DISPONIBLE

ESPACIO REDUCIDO



Una opción interesante para espacios chicos -como balcones o terrazas- es optar por contenedores como macetas hondas (40 cm para solanáceas) o mesas de cultivo.

- **En bordes y paredes**: distribuimos las aromáticas (albahaca, perejil) y las lechugas en cajones colgantes.
- **En el centro y fondo:** ponemos una o dos plantas de tomate (Solanáceas) tutoradas, o zapallito de tronco compacto.

ESPACIO MEDIO



En caso de tener a disposición espacios de mediana escala, como un patio pequeño o bancales elevados; debemos tener en cuenta la orientación: de preferencia, norte o este para recibir 6 a 8 horas de sol directo.
La distribución por altura o estrato es fundamental. Se coloca hacia el norte o atrás los cultivos altos como maíz y tomates tutorados, para que no den sombra.

- **En el centro:** frutos medianos como berenjenas, pimientos y chauchas.
- **Hacia el frente y los bordes:** cultivos de hoja, lechuga, acelga; y raíces como rabanitos.

Algunas asociaciones clave para tener en cuenta son: tomate/pimiento, albahaca/zanahoria, cebolla/verdeo.

ESPACIO GRANDE



En caso de tener un huerto en suelo, suele ser conveniente armar una estructura de canteros o bancales que permitan llegar al centro sin pisar la tierra, orientados de norte a sur.

Un tema muy importante en todos los casos es la rotación de cultivos: no poner la misma familia, por ejemplo, las solanáceas como tomate o papa, en el mismo lugar dos años seguidos. Es recomendable alternar con raíces o leguminosas (porotos).

CÓMO ORGANIZAR SEGÚN EL TIEMPO DISPONIBLE

Si tenemos alta disponibilidad de tiempo semanal, podemos hacer un huerto diversificado con almácigos propios de tomates y pimientos desde semilla y rotación compleja.

Si no disponemos de mucho tiempo está la opción de instalar riego por goteo con timer automático.
Sino podemos hacer una siembra directa de rabanito, lechuga, rúcula y acelga.
Y también se puede utilizar trasplantes comprados en vivero para tomates o berenjenas, ahorrando así cuatro semanas de almácigo.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN EL MES DE OCTUBRE?

- Aumentar la frecuencia del riego por el calor y crecimiento, sin encharcar.
- Controlar malezas de raíz y vigilar hongos por humedad o lluvias primaverales.
- Cubrir el suelo con pasto seco o restos vegetales para retener la humedad del suelo.

ASOCIACIONES DE CULTIVOS PARA PRIMAVERA

Una práctica muy aconsejable para asegurar un huerto libre de plagas y plantas saludables es hacer asociaciones de cultivos: **la estrategia consiste en combinar cultivos de crecimiento rápido, fijadores de nutrientes y especies protectoras de suelo.**

Maíz + poroto + zapallo o calabaza. El maíz actúa como tutor natural para el poroto. El poroto fija nitrógeno en el suelo para alimentar al maíz y al zapallo. El zapallo cubre el suelo con sus hojas grandes, retiene humedad y evita malezas.

Tomate + albahaca + rabanito. La albahaca repele plagas y mejora el sabor del tomate. El rabanito marca líneas de siembra antes de que el tomate domine el espacio.

Cucurbitáceas + aromáticas o flores: zapallito de tronco o pepino + capuchina o caléndula.

Hojas verdes + raíces rápidas: lechuga o acelga + zanahoria o rabanito.

Esto permite aprovechar el espacio vertical y horizontal de forma eficiente. Los rabanitos se cosechan rápido mientras que flores y raíces no compiten en profundidad con las hojas de consumo superficial.

Un consejo clave: asegurar compost maduro antes de plantar!



Conocé más sobre el trabajo del autor

María Valeria Novello

Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas

ENTRE ERAS

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

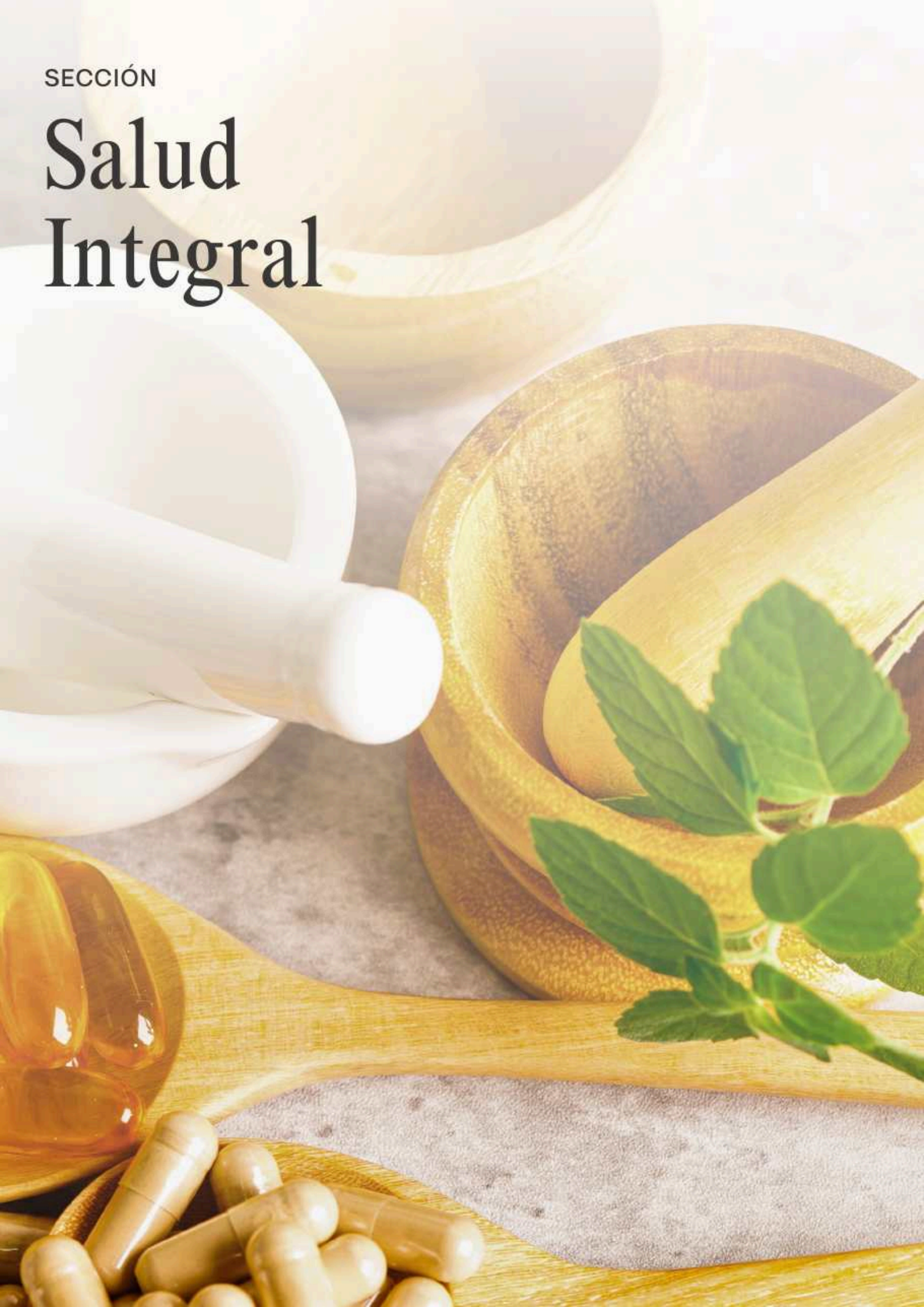
¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com

SECCIÓN

Salud Integral



MARÍA CECILIA FERNANDEZ
@arunaholistica



SANACIÓN CUÁNTICA

Más allá de lo visible

Hace ya varios años que comenzaron a surgir numerosas terapias holísticas enfocadas en la sanación y el bienestar. Diferentes propuestas que se adaptan a las necesidades de cada uno, y nos invitan a observar más allá de un síntoma y a comprender el bienestar como algo que puede estar atravesado por múltiples dimensiones de nuestra experiencia.

Desde esta mirada surge la **Sanación Cuántica**, una herramienta terapéutica que propone ir más allá de lo visible para explorar aquello que puede estar detrás de lo que nos sucede.

¿Y si eso que experimentamos en nuestro cuerpo, emociones o vínculos también pudiera ser una puerta hacia algo más profundo?

La Sanación Cuántica nos permite llegar al origen mismo de lo que nos está bloqueando en el presente. Y ese origen, la mayoría de las veces, se encuentra en nuestras vidas pasadas. A lo largo de estos años, fui evidenciando que al momento de nacer lo hacemos con un velo que nos impide recordar toda la trayectoria de nuestra alma. Ese olvido es necesario para continuar nuestro proceso de evolución. Por eso no recordamos nuestras vidas anteriores, que se encuentran conectadas entre sí, y muchas de las cosas que transitamos en esta vida comenzaron en otras.

DESDE LA MIRADA CUÁNTICA ES POSIBLE ACCEDER A UNA DIMENSIÓN MÁS PROFUNDA DE ESO QUE ESTAMOS VIVIENDO.

No se trata solo de observar lo que sucede en el presente, sino de recorrer los diferentes niveles hasta llegar a aquello que necesita ser transformado.
Para esto, es importante reconocer que estamos conectados con una trama mucho más amplia de la que somos conscientes.

TRANSFORMACIONES QUE ABREN NUEVOS CAMINOS

Cada consulta propone un recorrido diferente, y lo explorado en cada una puede generar cambios que se manifiestan en distintos aspectos de la vida.



Quiero compartirles algunas experiencias concretas que acompañé a lo largo de este camino:

- vínculos que, al ser trabajados, se modificaron por completo
- trámites, sucesiones y proyectos que llevaban años trabados y comenzaron a avanzar desde la primera sesión
- casas en las que, después de una limpieza, se percibieron cambios en su energía y la de sus habitantes
- personas que no conseguían encontrar su camino laboral y lograron conectar con su propósito
- miedos que fueron aliviándose,
- emociones que encontraron un mayor equilibrio
- síntomas físicos que disminuyeron
- personas que, a medida que avanzaban con sus sesiones, manifestaron experimentar una mejor calidad de vida

UN ABORDAJE QUE SE ADAPTA A CADA NECESIDAD

La Sanación Cuántica puede acompañar diferentes momentos y situaciones de la vida. Se puede realizar esta labor tanto en adultos, niños y adultos mayores como con mascotas. Y también se realizan limpiezas energéticas, tanto en personas como en espacios —casas o negocios—, cuando se busca armonizar y limpiar su energía.

En el caso de los niños, este abordaje también puede abrir espacios para comprender y modificar lo que están atravesando.

"Después de las sesiones, mis hijos tuvieron cambios importantes. Uno de ellos logró controlar mejor sus impulsos y emociones. Se adaptó al colegio nuevo sin problema y disfruta mucho más de jugar, de ser niño. En el otro caso, mejoró el sueño nocturno y empezó a sentirse más segura. Y mejoraron sus episodios de angustia que antes aparecían sin un motivo aparente."

-Testimonio de Nazarena, una madre que comprendió que hay cargas que pueden aliviarse desde la infancia.-

SANACIÓN CUÁNTICA TERAPÉUTICA

Mi actividad como terapeuta en Sanación Cuántica se realiza a través de una **Mesa Radiónica** que canalicé hace varios años.
Esta herramienta reúne distintas Terapias Holísticas que incorporé a lo largo de mi formación –como Terapia Floral, Numerología, Gemoterapia o Técnicas de Sanación Energética-, dando lugar a un **abordaje terapéutico que acompaña de manera personalizada las necesidades de quien consulta.**

La combinación de estas herramientas permite profundizar cada situación desde distintas perspectivas, adaptando la sanación a aquello que necesita ser asistido.

"Para mí la sanación cuántica es un espacio de liberación, orden y limpieza. Siempre aparece información precisa que me ayuda a comprender lo que estoy transitando, ordenar internamente y seguir avanzando desde otro lugar."

-Testimonio de Carla -

EL ROL DEL CONSULTANTE

Las sesiones se realizan únicamente a distancia, y luego se envía una devolución completa donde se comparte con el consultante todo lo que se manifestó y la información que sus *Guías* quieren transmitirle.

Pero me gustaría poner luz sobre el papel que juega el consultante, ya que no se trata solo de recibir la sanación, sino de involucrarse activamente en el proceso: **ahondar en lo que aparece durante la sesión y hacer consciente la información que recibe.**

Observar lo que se manifiesta, reconocer lo que necesita ser transformado y tomar conciencia de las propias vivencias da lugar a la integración de lo trabajado y genera nuevos movimientos en la vida cotidiana.

Quizás, más allá de cada situación particular, el verdadero valor de este recorrido esté en abrir un espacio para mirar lo que estamos atravesando desde otra perspectiva.

A veces, cuando nos permitimos explorar, aparecen nuevas preguntas, nuevas comprensiones y también la posibilidad de elegir de otra manera.

Porque cada proceso es único, y encontrar una forma diferente de acompañarlo también puede abrir nuevos caminos.

LA SANACIÓN CUÁNTICA PUEDE ABRIR UNA PUERTA, PERO ES EL PROPIO PROCESO DE LA PERSONA EL QUE PERMITE ATRAVESARLA.

"Probé muchas terapias en los últimos años, pero ninguna me ayudó realmente. Los conflictos con mi mamá seguían, no me sentía cómoda conmigo misma y no encontraba mi propósito. Hasta que hice unas sesiones con Cecilia y encontré la paz que necesitaba y hoy sé cuál es mi camino."

-Testimonio de Analía -

Conocé más
sobre el trabajo del autor

María Cecilia Fernández
Aruna Holística
Sanación Cuántica Terapéutica
Sesiones y cursos online

+549 3548618809
@arunaholistica

SEBASTIÁN FREDDI
@numerosdelser



¿Y si tu casa también necesita un cambio de estación?

Despejar en primavera, encender en verano, soltar en otoño y refugiarte en invierno. Así te invita el Feng Shui a mover tu casa al ritmo del año y acompañar sus ciclos.

¿Te pasó alguna vez sentir que en invierno tu casa se pone "pesada", y en verano no sabés bien qué hacer con tanta luz? No sos vos. Es tu casa, que sigue vestida igual todo el año, mientras afuera todo cambia.

Quizás alguna vez escuchaste hablar del **Feng Shui** y lo primero que se te vino a la cabeza fue algo como "poner una planta en la entrada" o "un espejo para la buena suerte". Pero en el fondo es otra cosa, mucho más simple: es una práctica china de más de tres mil años que estudia cómo se mueve el Chi —la energía vital— en los espacios donde vivimos, y cómo esa energía nos afecta a nosotros.

EL FENG SHUI NO ES DECORACIÓN, ES ARQUITECTURA EMOCIONAL

La idea central no tiene nada de esotérico: todo lo que nos rodea nos influye, y ordenar el espacio a conciencia puede cambiar cómo nos sentimos ahí adentro.

Y así como el Feng Shui dice que la energía cambia según el lugar —una cocina no "se siente" igual que un dormitorio—, también dice que cambia según el momento.

La naturaleza cambia de ropa cada tres meses: florece, se abre, se repliega, descansa. Nuestras casas, en cambio, casi nunca acompañan ese ritmo: los mismos muebles, la misma luz, los mismos colores en enero y en julio.

YIN Y YANG

Para entender cómo se mueve ese Chi, vas a encontrarte con dos palabras que se repiten todo el tiempo: *Yin* y *Yang*. No hace falta estudiar teoría china para entenderlas: son, simplemente, las dos caras que puede tomar la energía.



El **Yang** es su versión activa: la que se expande, empuja hacia afuera, se mueve — el mediodía, el verano, la acción.
El **Yin** es su versión pasiva: la que se repliega hacia adentro — la noche, el invierno, el descanso.

Ninguna es mejor que la otra. Se necesitan y se turnan, como el día y la noche.

Ahí aparece uno de los conceptos más lindos de esta filosofía: **los Cinco Elementos (Wu Xing)**.

Según este principio, cada estación del año está gobernada por un elemento distinto y trae consigo su propia energía:

Madera - Fuego - Metal - Agua - Tierra

Cada uno tiene sus propias características, colores, materiales y formas de expresarse, y podemos incorporarlos a nuestros espacios a través de pequeños cambios.

Ajustar tu casa a eso no es un capricho estético: es una forma de regular cómo te sentís.

QUÉ CAMBIOS NOS PROPONE EL FENG SHUI PARA REALIZAR EN LAS CUATRO ESTACIONES

Te invito a realizar un recorrido por las cuatro estaciones, con ideas concretas para hacer lo que en Feng Shui se llama un "reinicio estacional".

PRIMAVERA
Cuando la madera te empuja para adelante

Es la estación de la Madera.
Yang que despierta, energía que empieza a subir después del letargo del invierno.
Se asocia al Este, a la salud, a los comienzos.

¿Sentís que llega la primavera y vos seguís en modo invierno, sin ideas, medio apático? Puede ser que tu casa todavía esté cargada de esa densidad.

La acción más simple: abrí las ventanas. Dejá que circule el aire que se quedó estancado.

Y, de paso, sacá lo que ya no sirve —lo roto, lo acumulado, lo que ocupa lugar sin razón-.
A veces, para empezar a sentir el cambio, alcanza con dejar entrar un poco de aire nuevo. Y también con hacerle lugar a lo que viene.



Algunos toques que ayudan:

- Sumá plantas de hojas redondeadas, mejor si crecen hacia arriba (evitá las espinosas).
- Cambiá los textiles pesados por lino o algodón, en verdes y turquesas.
- Probá aromas de cítricos o eucalipto para reactivar el ambiente.

VERANO
La plenitud del fuego

Acá el Yang llega a su punto máximo. Es el Elemento Fuego: Sur, sociabilidad, alegría, reconocimiento. Los días se estiran y la energía se vuelca hacia afuera.

El riesgo es pasarse: demasiado Fuego en la casa puede traducirse en irritabilidad, insomnio, discusiones que aparecen de la nada. **La idea no es apagar la vitalidad, sino equilibrarla.**

- Aprovechá la luz natural, pero tamizala con cortinas livianas al mediodía.
- Sumá agua para bajar el calor: una pequeña fuente.
- Tonos azules.
- Espejos o detalles en cristal.

Y preparáte los espacios de encuentro —el balcón, la terraza— para las juntadas. Ahí sí, tonos rojizos o anaranjados, y velas por la noche.



OTOÑO
El orden que trae el metal

El otoño empieza a inclinar la balanza hacia el Yin. Caen las hojas, se acortan los días, y todo invita a soltar.
Es el Elemento Metal: Oeste, estructura, límites, foco.

¿Te cuesta concentrarte en otoño, sentís la cabeza saturada? Muchas veces coincide con una casa que perdió el orden.

Este es el momento de purificar: armarios, cajones, bibliotecas. Donar o tirar lo que ya cumplió su función es, literalmente, practicar el desapego.

- Sumále blancos, grises, dorados.
- Formas circulares.
- Un difusor con lavanda, pino o incienso ayuda a limpiar el aire.

- Y empezá a traer mantas y texturas más abrigadas. De a poco, sin apurar el recogimiento.



INVIERNO
El refugio del agua

El invierno es el Yin en su punto más profundo. La naturaleza duerme para juntar fuerzas, y tu casa debería hacer lo mismo: convertirse en una cueva. Elemento Agua, dirección Norte, introspección, descanso.

El riesgo acá es el opuesto al del otoño: **un invierno mal cuidado en el espacio puede sentirse como aislamiento, como un frío que no es solo de temperatura.** Por eso la prioridad es la calidez.

- Cambiá luces frías por lámparas cálidas, velas, luz indirecta en las zonas de descanso.
- Sumá lana, terciopelo, alfombras gruesas.
- Los tonos oscuros —negro, azul marino— funcionan mejor si los acompañás con madera y beige.
- Y si podés, armá un rincón chico solo para el té, la lectura o el silencio, lejos de las pantallas.



LA TIERRA
El puente entre una estación y otra

Hay una quinta fase que casi nadie nombra: la Tierra. Es el centro, el amortiguador entre una estación y la siguiente. Cada vez que el clima cambia, vale la pena darle unos días a estabilizar el centro de tu casa: cerámica, terracota, amarillos, formas cuadradas.

Nada de esto pide una reforma ni un presupuesto grande. Cambiar una funda de almohadón, mover una lámpara, correr una planta de lugar. Eso alcanza para empezar.

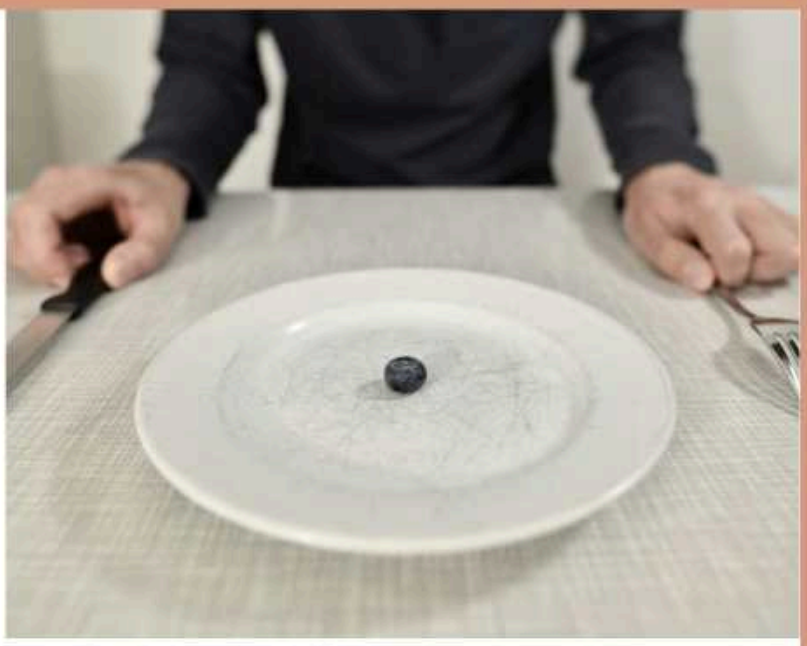
¿En qué estación está tu casa hoy?
Capaz que la respuesta también te diga algo sobre en qué estación estás vos.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Sebastián Freddi
Terapeuta Holístico
Coach de Bienestar

+549 1124855119
@numerosdelser

ANA CLARA MALATINI
@anaclaram.nurticion



DIETAS DE VERANO

Cuando la prisa apremia a cualquier costo

Llega el calorcito, la ropa es más liviana, el cuerpo queda más expuesto y es justo ahí donde comienzan a aparecer cuestionamientos en nuestra mente: ¿por qué comí tanto en el invierno?, ¿por qué espero siempre hasta último momento?, ¿cómo hago en tres meses para llegar al verano y ponerme la malla?

También coincide con la época del año en donde comienzan los festejos, reuniones, picaditas y pareciera que, en lugar de lograrlo, te vas alejando más.
La culpa y la frustración cobran el papel protagónico y ahí aparecen ellas: *las dietas*; como una salida de emergencias ante tantos interrogantes y como una posibilidad express de "verte bien" y perder esos kilitos de más.

DEFINICIÓN DE LA PALABRA DIETA

Desde su concepto original, según la RAE (Real Academia Española), la palabra *dieta* remite a lo que comemos de forma habitual o por indicación específica por salud o enfermedad.

Pero socialmente es asociada con la restricción, la privación o penitencia temporal. De esta manera, le otorga una connotación negativa, convirtiendo el acto de comer en casi un padecimiento y quitándoles a los alimentos la posibilidad de nutrir no solo el cuerpo, sino también el alma.

Para mencionar algunos ejemplos:

- Dieta keto
- Ayuno intermitente
- Detox
- Dieta basado en plantas
- Dieta basada en la que hizo una amiga, la vecina
- Dieta que la IA (inteligencia artificial) armó en base a tus pedidos.



EL CÍRCULO VICIOSO DEL DIETAR CRÓNICO

Muchas de estas dietas -si bien al principio logran resultados satisfactorios debido a la alta motivación inicial, el grado de cumplimiento, la importante restricción calórica impuesta y la monotonía- no cumplen con una de las cuatro leyes nutricionales: **la Ley de Adecuación.**

Tal como lo dice la palabra, no se adaptan a tus características individuales, rutina, necesidades, gustos y preferencias, representando muchas veces riesgos para la salud. Y, además, no contribuyen al cambio de hábitos alimentarios.

El patrón de las dietas comienza de la siguiente manera:
Inicio de una nueva dieta: la motivación está en su mayor esplendor. De repente, retiras alimentos y aparecen otros que nunca incluías, tu plato se achica de golpe y las reuniones se reducen o desaparecen.

Sensación de bienestar y placer: este momento se siente bien, todo parece estar funcionando tal cual estaba en tus planes; la balanza muestra números que refuerzan la creencia de estar yendo por buen camino, te mirás al espejo y te va gustando lo que ves.

Aburrimiento: aparece cuando la monotonía, la restricción y el resultado en la balanza ya no son los esperados. La motivación ya no es la misma, el deseo de volver a probar alimentos que te dan placer se intensifica.

Abandono: se vuelve insostenible, no hay una correlación entre tu ritmo de vida, la exigencia de la dieta y lo que buscabas lograr. Todo se vuelve a sentir como antes de comenzar, autosabotaje, pensamientos como "lo volví a arruinar", pérdida de control y falta de registro sobre lo que volvés a consumir.





NO TE DES POR VENCIDO AÚN VENCIDO

Si llegaste a esta altura del año y sentís el impulso de comenzar ahora, te comparto los siguientes consejos a tener en cuenta:

- **Definir metas realistas y progresivas**: en lugar de transformar toda la rutina de un día para el otro, elegí un hábito a la vez. Los cambios que perduran en el tiempo son aquellos que se consolidan, no los que ocurren con saltos drásticos.
- **Priorizar la hidratación**: teniendo en cuenta que las temperaturas son más elevadas, siempre tené a mano una botella con agua o aguas saborizadas caseras.
- **Organizar compras y stock básico sin obsesionarse**: tener en la heladera y alacenas disponibilidad de alimentos frescos y versátiles como: verduras de estación ya lavados, legumbres cocidas, semillas, frutas frescas. Esto te va a facilitar las decisiones diarias a la hora de comer, sin que se sienta como una carga más.
- **Aprovechar la variedad y frescura de la estación:** el verano ofrece verduras y frutas coloridas, llenas de nutrientes y agua. Incorporarlas desde el disfrute y la creatividad, y no desde la obligación, te ayuda a conectar con una alimentación más liviana y natural.
- **Sumar movimiento por placer y no por castigo**: elegir aquellas opciones que disfrutas como caminar al aire libre, baile, natación, patín. De este modo se convierte en un espacio de recreación y autoconexión.
- **Practicar la flexibilidad en las reuniones sociales**: la comida y la vida social forman parte del disfrute y son importantes para sostener los nuevos hábitos. Comer consciente, evitando las restricciones extremas, te ayudarán a disfrutar sin culpa. Siempre es posible retomar la rutina en la siguiente comida. Una variación de tu rutina no define tu salud ni tu proceso.

Te invito a convertir el círculo vicioso de las dietas en virtuoso, asumiendo un rol responsable con tu salud y alimentación, aprendiendo a comer de manera equilibrada, disfrutando sin culpa de principio a final del año, para crear hábitos que perduren en el tiempo en lugar de escoger dietas con fecha de vencimiento.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Ana Clara Malatini
Nutrición Práctica & Creativa
Resultados Tangibles

+549 3584293357
anaclaram.nurticion

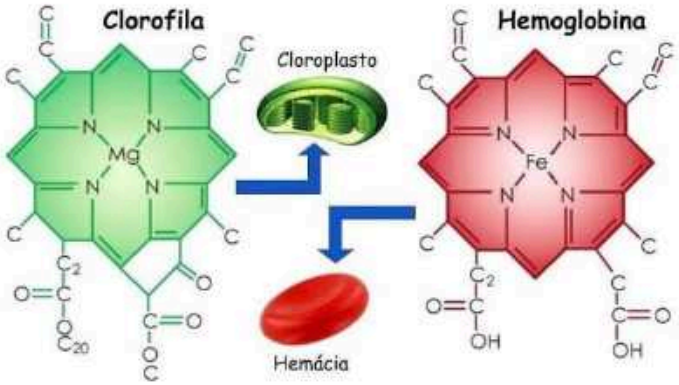
SABINA HAAG
@accion.semilla

EL JUGO VERDE
Un shot de energía



Los jugos verdes son muy conocidos y difundidos por sus propiedades, ya qué contienen vitaminas, minerales y clorofila.
Uno de los principales atributos de los vegetales, es la captación de energía fotónica y la consecuente generación de clorofila (transformación de energía luminosa en energía química).

La estructura molecular de la clorofila es exactamente igual a la hemoglobina sanguínea, con la diferencia que la clorofila tiene un ion central de magnesio en lugar de hierro.



De hecho, es la clorofila la causa de la riqueza en magnesio de los vegetales y, en especial, de las hojas verdes.
La clorofila es estructuralmente similar a la hemoporfirina, precursor de la hemoglobina, responsable del transporte de oxígeno en la sangre y cuya deficiencia se asocia a anemia.

BENEFICIOS DEL JUGO VERDE

- La clorofila contribuye a eliminar toxinas e impurezas del cuerpo gracias a las cualidades purificadoras que contiene.
- Ayuda a mejorar el flujo de sangre.
- Mejora las digestiones y facilita el trabajo de la microbiota intestinal. Dicho de otra forma, la clorofila es muy eficaz contra el estreñimiento.
- La clorofila contribuye al crecimiento y al posterior mantenimiento de los huesos, por su contenido en Magnesio.
- Contiene vitamina E que aporta propiedades antioxidantes, algo que la convierte en un estímulo para la fabricación de hormonas masculinas y femeninas.
- Mejora el rendimiento físico porque favorece la tonificación y la relajación muscular.
- Disminuye los triglicéridos y los niveles de colesterol.
- Contribuye a conservar y mejorar la memoria.
- Al ser desintoxicante, facilita la eliminación de cálculos de oxalato cálcico.
- Refuerza el sistema inmunitario, siendo un gran remedio para personas que tienen las defensas bajas.

PREPARACIÓN

Para la elaboración de jugos verdes se recomienda incorporar la mayor calidad y cantidad de hojas verdes.

Pueden ser de vegetales frescos o de la huerta -espinaca, kale, achicoria, acelga, hojas de rabanito, hojas de zanahoria, hojas de remolacha, etc-, o del del jardín -ortiga, diente de león, llantén, etc.

Es importante conseguirlos en buen estado, con buen color verde y, en lo posible, sin pesticidas o agroquímicos. Y siempre lavar bien las hojas antes de consumirlas.

Ya sea que estás buscando desintoxicar tu cuerpo o simplemente sentirte mejor, sumar jugo verde a tu rutina semanal es una de las formas más fáciles de sentirte vital con muy poco.

RECETA PARA GUARDAR

INGREDIENTES

- 1 manzana verde
- 1 pequeño manojo de espinacas
- 1 hojita de menta fresca (opcional)



PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en la licuadora o juguera; licuamos durante un 1 minuto y bebemos el liquido de inmediato.

Si no tenés extractor de jugo o juguera, podes hacerlo en la licuadora y colarlo con un colador o mejor aún con una tela, y luego solo el jugo es lo que tomamos.

La idea es separar la fibra del liquido es para que el jugo cumpla una función energizante sin involucrar tanto al sistema digestivo.

Al consumirlo incorporamos vitaminas, minerales y encimas: ésto nos ayuda a oxigenar la sangre rápidamente y se convierte en un verdadero shot de energía.

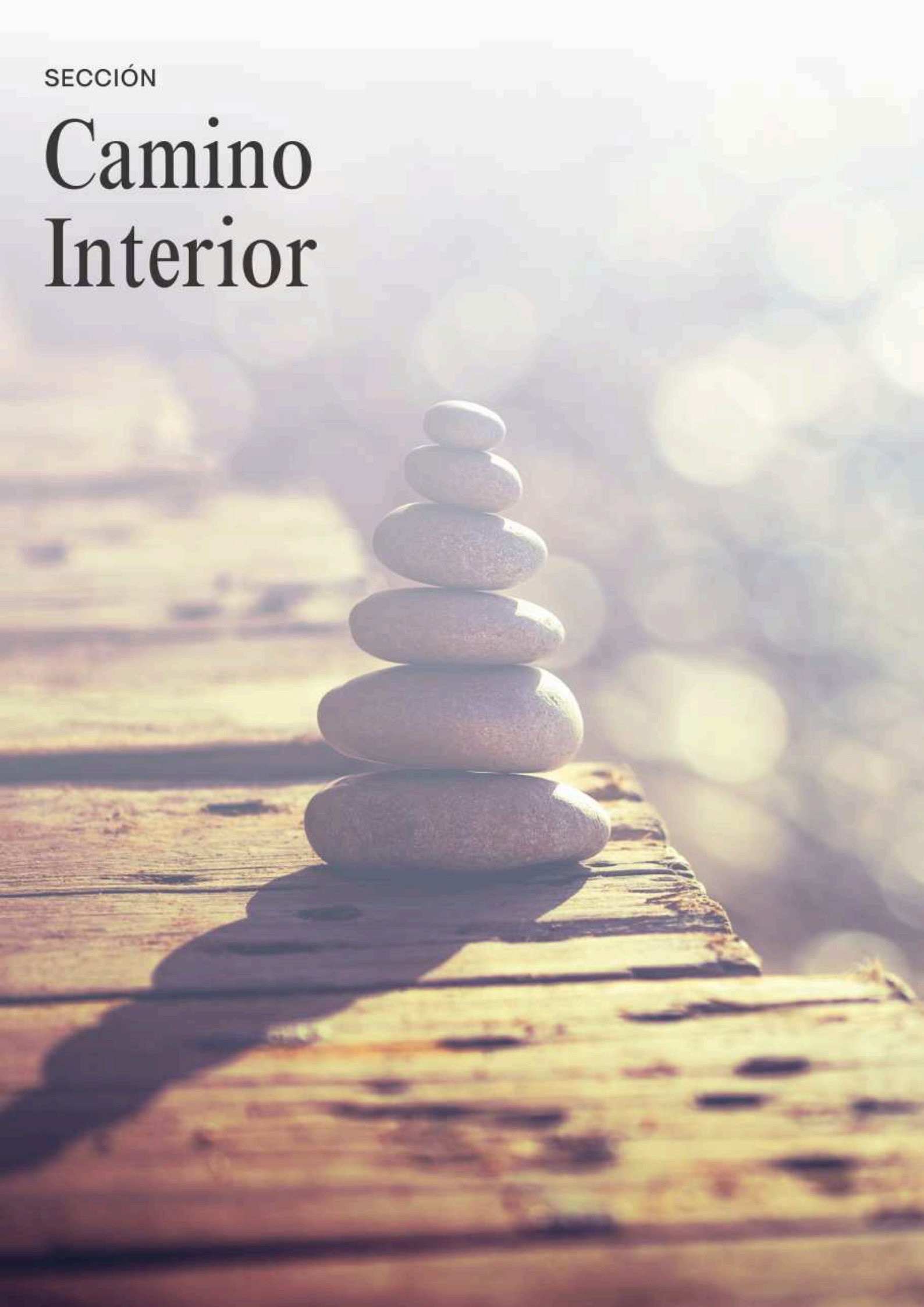
Conocé más
sobre el trabajo
del autor

Sabina Haag
Cocinera Naturista
Instructora de Yoga

+549 2916433283
@accion.semilla

SECCIÓN

Camino Interior



NINA BRIASCO
@ninabriasco



REVISAR PARA PODER AVANZAR

Comienza el último trimestre del 2026, concentrando toda la energía de este año iniciático.
Después de un año de grandes movimientos, octubre propone algo menos espectacular pero mucho más profundo: detenernos, revisar y decidir qué queremos llevar realmente hacia el futuro.

El cielo de octubre no parece pedir velocidad. Al contrario: varias retrogradaciones importantes convierten al mes en un territorio de revisión. Venus comienza su movimiento retrógrado el 3 de octubre en Escorpio, mientras Saturno, Urano, Neptuno y Plutón ya transitan procesos de revisión. Más adelante, el 24, también Mercurio comenzará a retrogradar en Escorpio.

Venus retrógrada nos lleva especialmente hacia aquello que valoramos: vínculos, deseos, elecciones afectivas, dinero y formas de relacionarnos con el poder y la intimidad. No necesariamente para romper. Lo hace para preguntarnos si aquello que sostenemos todavía representa quiénes somos. El 25 de octubre Venus volverá a Libra, llevando esa revisión hacia el terreno de los acuerdos y las relaciones.

El 10 de octubre, la Luna Nueva en Libra abre un nuevo ciclo vinculado con vínculos, cooperación, equilibrio y decisiones compartidas. Pero llega en medio de esta revisión venusina: quizás el mensaje no sea comenzar algo a cualquier precio, sino **crear nuevas formas de vincularnos a partir de una mayor conciencia de lo que queremos.**

A mediados de mes aparece otro movimiento significativo: Plutón retoma su movimiento directo en Acuario, entre el 15 y el 16 de octubre, según el huso horario. Después de meses de revisión interna, aquello que estaba transformándose en profundidad comienza a expresarse

hacia afuera. Y esto adquiere especial relevancia en un año marcado por el eje Acuario-Leo: **¿qué hacemos con nuestro poder individual cuando comprendemos que también somos parte de algo colectivo?**

Además, Marte en Leo se opone a Plutón en Acuario el 3 de octubre y luego forma un trígono con Saturno en Aries el 16. La combinación puede leerse como un pasaje entre fuerza y madurez: no alcanza con tener voluntad o visibilidad; también necesitamos aprender a **administrar nuestra energía y utilizarla con dirección.**

El 23 de octubre el Sol ingresa en Escorpio y, al día siguiente, Mercurio comienza su retrogradación en el mismo signo. **Se profundiza entonces la necesidad de mirar debajo de la superficie:** conversaciones pendientes, información que faltaba, decisiones que necesitan ser revisadas y verdades que quizá todavía no queríamos nombrar.

El mes culmina el 26 con Luna Llena en Tauro, frente al Sol en Escorpio. El eje pone sobre la mesa una pregunta esencial: **¿qué necesitamos conservar y qué necesitamos transformar?** Seguridad y cambio, recursos propios y compartidos, apego y capacidad de soltar.

Octubre no parece venir a decirnos hacia dónde ir. Mas bien nos pregunta si el camino que estamos recorriendo

todavía coincide con la persona en la que nos estamos convirtiendo.

Después de todo lo que 2026 viene movilizando, avanzar ya no significa hacer más. Significa parar, para saber qué elegimos.



¿CÓMO PODEMOS APROVECHAR LA ENERGÍA QUE NOS TRAE OCTUBRE?

- **Revisá tus vínculos:** preguntate qué relaciones, acuerdos o dinámicas siguen teniendo sentido para vos y cuáles funcionan solamente por costumbre.

- **No tomes decisiones impulsivas**: con Venus y Mercurio retrógrados, octubre favorece revisar antes que cerrar definitivamente. Si algo te genera dudas, date tiempo.

- **Volvé a tus valores**: ¿en qué estás poniendo tu tiempo, energía y dinero? Revisá si tus elecciones cotidianas reflejan realmente lo que considerás importante.

- **Usá tu poder con conciencia**: antes de reaccionar, preguntate si estás defendiendo quién sos o simplemente intentando demostrarlo. Elegí dónde vale la pena poner tu energía.

- **Hablá de lo que venís postergando:** Mercurio en Escorpio invita a ir más profundo. Una conversación honesta puede ser más transformadora que seguir evitando un tema.

- **Ordená antes de avanzar:** revisar proyectos, acuerdos, gastos, prioridades y compromisos. No todo necesita crecer; algunas cosas necesitan ser simplificadas.

- **Soltá lo que ya cumplió su función:** la Luna Llena en Tauro puede ser una buena instancia para reconocer qué te da verdadera estabilidad y qué simplemente te mantiene aferrado a lo conocido.

La pregunta de octubre: ¿Qué necesito revisar hoy para poder avanzar mañana de una manera más auténtica?

Conocé más sobre el trabajo del autor



Nina Briasco

Astrología y Tarot
Respiración Consciente y Meditación
-Sesiones Evolutivas-

+549 1155613294
@ninabriasco

SI ESTO RESONÓ CON VOS...

Buscanos

Y seguí explorando este camino en nuestras redes

Encontranos en

@entreeras.ok | Entre Eras | @entreerasok

Gracias por ser parte de esta comunidad!!

♡

MARÍA VALERIA NOVELLO
@madrehierbas



LUNA ELÉCTRICA DEL VENADO

Ésta es la tercera Luna del ciclo de 13 de este Anillo -equivalente al Año en el calendario gregoriano-. Inicia el 20 de septiembre y finaliza el 17 de octubre.

Su animal de poder es el **VENADO**: que simboliza la gracia, la gentileza, la renovación, la alerta, la autosuficiencia y la protección. Y es también un guía que anuncia el buen camino, la transformación y la búsqueda de la sabiduría.
Representa la capacidad de atravesar el peligro con confianza y respeto, y su cornamenta simboliza la fuerza y la conexión espiritual.

Esta luna nos plantea la pregunta: ¿cuál es mi servicio a la vida?

En este periodo nos disponemos a servir, en el amplio sentido de la palabra.

En este anillo de la Luna Galáctica Roja servimos desde nuestra esencia más auténtica a la prosperidad de los miembros de nuestra comunidad y, por extensión, a todo lo que nos rodea.

Identificando qué es lo que tengo para dar. Cuál es la herida que me dio un gran aprendizaje y sabiduría. Esa experiencia que, compartida, se transforma en mi mayor don.
Integrando nuestra individualidad a lo colectivo en armonía y cooperación.

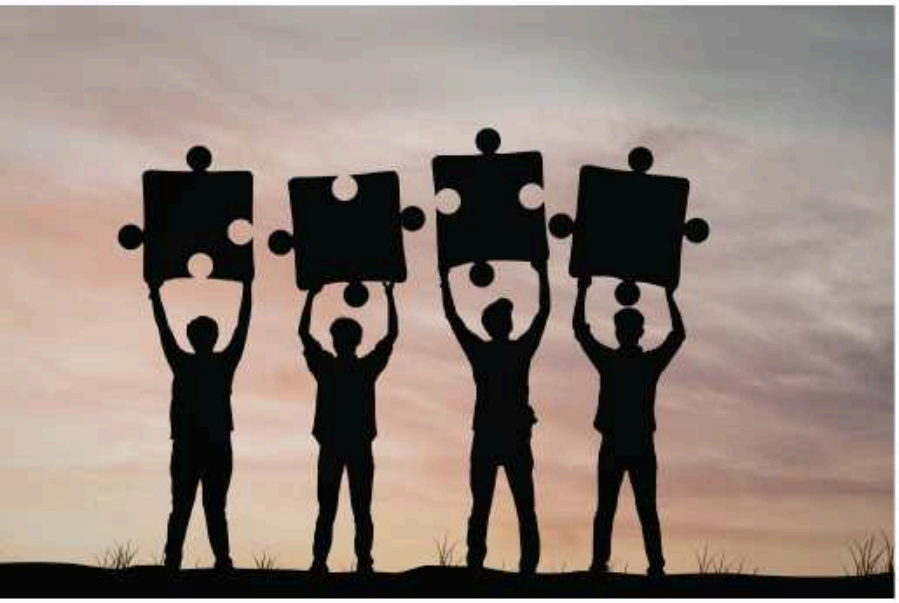
Sin embargo, será necesario trascender la ilusión de percibirnos separados del "todo" y sanar las heridas del pasado, los traumas propios y colectivos, para unificarnos como Humanidad.
Dejar de identificarnos con nuestra historia, para verla como un camino de trascendencia hacia un estado más puro del Ser.

Partir de un auténtico amor propio, hacia un ser íntegro y libre, consciente y leal a su corazón. Partícipe de una Nueva Humanidad.

Conocé más
sobre el trabajo
del autor

María Valeria Novello
Terapeuta Holística
Promotora en Huerto
Soberanía Alimentaria

+549 2914315268
@madrehierbas



ESPACIO ABIERTO

Una invitación para quienes sientan ser parte de *Entre Eras* y co-crear juntos nuevas miradas

Este proyecto editorial nace con la intención de ser un espacio colectivo. Por eso, invitamos a quienes resuenen con esta propuesta, a compartir sus miradas, experiencias y saberes.

Arquitectura y construcción sustentable, energías renovables, comunidades, literatura y arte en resonancia con el nuevo paradigma, terapias, nueva educación, sexualidad consciente, proyectos o investigaciones: todas las voces que aporten nuevas formas de comprender y habitar el mundo son bienvenidas.

Si sentís el impulso de expresar, crear o compartir, este también puede ser tu espacio.







Comunicate con nosotros: revista.entreeras@gmail.com / +549 3548618809

ENTRE ERAS

FORMÁ PARTE DE ENTRE ERAS

Una revista también se construye con quienes están del otro lado

Entre Eras crece cuando compartimos saberes, damos espacio a nuevos proyectos y encontramos personas que creen en otras formas de habitar el mundo.

1



COMPARTÍ TUS SABERES

¿Tenés algo para contar, una experiencia o conocimiento que quieras compartir?
→ Escribinos para participar de la revista

2



DIFUNDÍ TU PROYECTO

¿Tenés un emprendimiento o proyecto vinculado con una vida más consciente?
→ Encontrá un espacio para darlo a conocer

3



SOSTENÉ ENTRE ERAS

¿Sentís que esta propuesta merece seguir creciendo? Acompañala con tu aporte
→ Cada contribución nos ayuda a continuar

Elegí tu manera de ser parte.

+549 3548618809
revista.entreeras@gmail.com