

El "establishment"

El programador de las generaciones humanas

La responsabilidad y el saber elegir

Derecho Sistémico: Un plus para el operador Jurídico

Nutrición Consciente:

Diferencia entre alimentos y nutrición

¿Sabías qué?

Crisis: "El misterioso personaje griego de las crisis"

EFEMERIDES

Enero - Febrero

EDITORIAL

Las crisis como oportunidades

Astro-Lógica

Tránsito de Plutón en Acuario 2024

2044: Crisis, cambios y progresos



PNL - Capital Humano - Inteligencia Social - Psicología Positiva - Valores de Desarrollo - Ontología - Consultoría Life Coaching - Strengthfinder - Encuentros Grupales

Directora

Desde hace quince años me he dedicado a descubrirme como ser humano, explorando e investigando diferentes alternativas de crecimiento y desarrollo interior, ocupándome paralelamente a una de mis pasiones: la escritura, teniendo en mi haber dos libros auto editados y auto publicados; así como una guía de ortografía y redacción para abogados.

Desarrollé mi profesión laborando en el sector público y en el privado.

Considero, tal y como lo dijo el dramaturgo y poeta inglés William Shakespeare, que somos los alquimistas de nuestra vida, por eso debemos hacer oro de nosotros mismos.



Mariela Martínez

Venezolana, abogada egresada de la Universidad Central de Venezuela (UCV); especializada en Derecho Civil, Penal, Mercantil, Familia y Menores.



EN ESTE NÚMERO

Página 4

Nota Editorial

Las crisis como oportunidades

Página 7

El "Establishment": El programador de las generaciones humanas

Página 11

La responsabilidad y el saber elegir

Página 13

**El Derecho Sistémico:
Un plus para el operador jurídico**

Página 19

Efemérides

Enero - Febrero

Página 21

Nutrición Consciente

Diferencias entre alimentación y nutrición

Página 25

¿Sabías Qué?

Crisis: "El misterioso personaje griego de las crisis"

Página 28

Astro-Lógica

Tránsito de Plutón en Acuario 2024 - 2044: Crisis, cambios y progresos



Nota Editorial

Las Crisis Como Oportunidades

Desde el punto de vista de la psicología, las crisis son estados temporales de trastornos, que se caracterizan por la desorganización reflejada en incapacidades para enfrentar las situaciones adversas que se están viviendo y manejar adecuadamente las emociones; así como enfocar el pensamiento y la conducta en resolver el problema. Esto trae como consecuencia una serie de síntomas, tales como: sentimientos de cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, inadecuación, confusión, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia y cólera.

Etimológicamente, el término "crisis" proviene de la palabra griega "krino", que significa "cruce de caminos"; de allí que, cuando estamos en crisis, nos enfrentamos con una situación conflictiva, un desequilibrio que supone una elección. Por ello las crisis siempre hacen alusión a una ruptura y cambio.

Tomando en cuenta estos conceptos como marco de referencia, consideraremos en esta nota editorial; la crisis social, institucional y política que atraviesa Venezuela desde el año 2010, como punto de partida de este proyecto profesional que bautizamos como "**GentePro80, C.A.**" y que quedó formalmente registrado el 17 de diciembre del año 2017.

Editora:

Mariela Martínez M.

Colaboradores en este número:

Martha Pérez S.

Mariela Martínez M.

Sección Astro-Lógica, cortesía de
Universo en Positivo

**Datos de
contacto**

E-Mail:

gentepro80@gmail.com



La idea surgió en aquel momento cuando el país atravesaba por una de las más grandes olas migratorias de la historia y que se produjo a causa de la precitada crisis que comenzó específicamente desde el 2 de junio del año 2010, la que se intensificó durante los siguientes años desencadenando una fuerte hiperinflación, aumento de la pobreza, reaparición de enfermedades erradicadas, delincuencia, incremento de la mortalidad infantil, desnutrición severa y violación de los Derechos Humanos.



Toda esta situación generó en la población venezolana cansancio, agotamiento, desamparo, tristeza, ansiedad, angustia, frustración, enojo, rabia y cólera; es decir, todos los síntomas que, como señalamos al comienzo, son producto de las crisis y que colocaron a toda la población ante “un cruce de caminos” entre tomar la decisión de abandonar el país en busca de oportunidades de progreso y crecimiento personal, profesional y social; o, quedarse y buscar la manera de desarrollar emprendimientos dentro del país. Estos dos caminos ponían en evidencia la función de toda crisis: destruir lo viejo para darle paso a lo nuevo.

En aquellas circunstancias que parecían tan adversas para iniciar un proyecto como el nuestro, nos percatamos de la importancia de utilizar ese escenario de cambio y transformación para evolucionar como individuos y como sociedad. Y así se gestó **GentePro 80, C.A.**, en un momento de coyuntura, apostando al recurso humano local que decidió, por un motivo u otro, quedarse en el país.

En nuestro proyecto consideramos que el verdadero valor de una nación, de la sociedad, de la familia, de las empresas y del sector productivo en general, está en la formación ciudadana. Por ello, nos enfocamos en las actitudes y capacidades potenciales que se manifiesten en acciones que sean ejemplos positivos para todos; como en la creatividad, en el respeto a la individualidad, en el optimismo, la empatía, la moral y las buenas costumbres. A través, de este magazine bimensual compartiremos artículos de interés y consejos que esperamos que sean de utilidad a todas las personas que tengan a bien leernos.



Mariela Martínez

Abogada egresada de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Especialista en Derecho Civil, Penal, Mercantil, Familia y Menores. Manejo de la herramienta sistémica aplicada al Derecho (Derecho Sistémico). Escritora y Editora.

El “Establishment”

El programador de las generaciones humanas

El término establishment se refiere a un grupo cerrado de poder y se utiliza para describir estructuras específicas de élite. Estos grupos o sistemas siempre han existido y su objetivo principal es el de asegurarse que nada ni nadie fuera de su círculo cerrado, amenace sus propios intereses. En este sentido, podría ser visto como un cortafuego que los aísla del resto de la población. Incluye a los políticos que hacen las leyes; a los dueños de los medios de comunicación que deciden la información a difundir; a las empresas y los financieros que dirigen la economía; a las grandes industrias alimentarias, farmacéuticas, etc., a los entes que imponen los métodos educativos y a las fuerzas policiales que hacen cumplir las leyes impuestas por el propio sistema. En conclusión, el establishment es el programador de las generaciones humanas, lo que consigue a través de lo que se conoce como Ingeniería Social.

El concepto de Ingeniería Social fue impulsado por el empresario y filántropo holandés Jacob Cornelis van Marken (1845-1906), orientándolo al trato emocional hacia la mano de obra o trabajadores. De allí que en sus inicios la Ingeniería Social se definió como un método para ayudar al ser humano, pero con el tiempo el concepto se fue deformando, siendo que Edward L. Bernays (1891-1995), publicista y periodista de origen judío, sobrino de Sigmund Freud e inventor de las relaciones públicas y la propaganda, utilizó la ingeniería social para poder dominar a las masas, utilizando para ello las ideas relacionadas con el inconsciente para la persuasión del “sí mismo”.



Jacob C. van Marken

Partiendo entonces del uso que le dio Bernays al término, se define a la Ingeniería Social como el conjunto de técnicas utilizadas de forma predeterminada por un individuo o individuos, para obtener algún tipo de ventaja respecto a otra u otras personas; es un instrumento de manipulación social que como tal podríamos más bien denominar "Psicología Social", pues según la psicología, la psique humana es el orden mental establecido para el funcionamiento del intelecto, la emoción y la voluntad: los tres elementos de acción del ser humano.

A lo largo del tiempo se ha demostrado que, manipulando uno o todos estos elementos, se puede lograr manejar la mente del ser humano para que este actúe según los deseos de un individuo o grupo de ellos. En este sentido, la Ingeniería Social ha sido una herramienta indispensable a los fines de moldear la conducta de las personas pertenecientes a cada una de las generaciones que hoy conocemos y que en su conjunto recibe el nombre de Teoría Generacional. Según esta teoría, el término generación es utilizado para localizar determinadas cohortes de nacimiento en circunstancias históricas y culturales específicas. De acuerdo con ella, existen dos hipótesis respecto a cómo se forman las generaciones: la hipótesis de la frecuencia del pulso y la hipótesis de la huella.



Edward L. Bernays

Para la primera, toda la población de una sociedad puede dividirse en una serie de cohortes no superpuestas, cada una de las cuales desarrolla una personalidad de pares única debido al periodo de tiempo en el que cada cohorte alcanzó la mayoría de edad. El movimiento de estas cohortes de una etapa de la vida a la siguiente crea un ciclo repetitivo que conforma la historia de esta sociedad.

La segunda hipótesis, señala que las generaciones solo se producen por acontecimientos históricos específicos que hacen que los jóvenes perciban el mundo de manera diferente a sus mayores. Según esta hipótesis, no todos pueden formar parte de una generación, solo aquellos que comparten una experiencia social y biográfica única de un momento histórico importante pasaran a formar parte de una generación.

No obstante, tomemos en cuenta una u otra hipótesis, en ambos casos existe un elemento en común: la utilización de la Ingeniería Social para su construcción y manipulación. Es así como en diferentes épocas se han usado variadas herramientas para lograr el cometido que se requería con cada una de las generaciones de los diferentes periodos.

Así, por ejemplo, uno de los principales objetivos de la Gran Guerra o Primera Guerra Mundial fue la de establecer una redistribución territorial y un gran cambio social; siendo que como los tratados de paz que ponían fin al conflicto, establecieron un nuevo orden mundial en el que Europa perdía su hegemonía en favor de dos potencias emergentes: Estados Unidos en el Atlántico y Japón en el Pacífico. El primero consiguió que se crearan una serie de nuevos países dibujándose así un nuevo mapa de Europa.

Otro ejemplo se observa en la Segunda Guerra Mundial que fue el inicio de un mundo bipolar, pues las potencias europeas, tanto Aliadas (China, Estados Unidos, Francia, Reino Unido, Unión Soviética), como del Eje (Alemania Nazi, Reino de Italia e Imperio del Japón), al final del conflicto, quedaron tan debilitadas económica y políticamente que la conducción de la política mundial pasó a las dos nuevas superpotencias: Estados Unidos y la Unión Soviética, dando origen a lo que se conoció como la Guerra Fría y dividiéndose a Alemania en dos partes por la construcción del denominado Muro de Berlín, conocido también como el Muro de la Vergüenza.



Asimismo, la manipulación política fue una poderosísima y efectiva herramienta de control o instrumento de ingeniería social utilizado en la generación de los años 80.

Finalmente, en la época actual, resulta evidente que la mayor manipulación se ejerce a través del internet y las redes sociales; siendo que se ha llegado al punto de que se han convertido en una especie de adicción.

Resulta inevitable no estar sometido al *establishment*, toda vez que formamos parte de la sociedad.

No obstante, mientras más conscientes estemos de la manipulación que ejerce el sistema sobre nosotros, menos influenciables seremos y podremos tener más dominio sobre nuestras decisiones y por ende, sobre nuestras vidas.

Mariela Martínez

Directora Ejecutiva



La responsabilidad y el saber elegir

La vida es una sucesión de elecciones y a medida que crecemos, el mundo nos pone más responsabilidades y estas nos invitan a tomar decisiones. Generalmente, actuamos de cierta manera de acuerdo a nuestras emociones y sensaciones del momento; y si en ocasiones, estamos enojados, quizás gritemos o lanzamos objetos; y en otras ocasiones, si estamos contentos, somos cariñosos y bromistas, pero no siempre estamos contentos.

Por lo tanto, muchas veces tomamos decisiones de acuerdo a cómo nos sentimos en el momento y corremos el riesgo de equivocarnos en la decisión; y de ninguna manera podremos cambiar los hechos.

Lo que si **podemos hacer** y es posible, es **encontrar una nueva forma de ver las cosas**. Un nuevo enfoque de la situación nos ayuda a manejar las emociones y por lo tanto, cambiar hacia una mejor actitud.

A menudo solo vemos una opción, porque nos dejamos influenciar por otras personas o por la presión de lo que está de moda, o porque no encontramos ninguna razón para tomar otro camino o porque creemos estar totalmente seguros de lo que hacemos.



En **la niñez** las elecciones son tomadas por los mayores: Qué ropa usar, a donde ir, a qué irse a dormir, a cuál colegio ir, etc.

En **la adolescencia** creemos saber que queremos elegir nuestra vida y nos rebelamos a los mayores; y solemos llevarles la contraria. Vivimos en la ilusión de creernos ser libres y entonces, pensamos cómo me voy a diferenciar de los demás, a quien le gustaré y a quién no, etc.

En **la juventud** debemos decidir qué carrera elegir para ingresar a la universidad o si solo nos prepararemos en un oficio; si tenemos posibilidad de trabajar, qué tipo de trabajo necesitamos o queremos... Y así pasa el tiempo, hasta que nos convertimos en adultos.



Ser responsable de mi conducta significa que puedo **ELEGIR** la manera cómo me comporto.

En el transcurso de nuestra vida estamos sujetos a las elecciones y a sus consecuencias y si nos equivocamos en nuestras decisiones o en nuestras actitudes; y queremos mejorar, entonces, para encontrar esa nueva forma de ver las cosas, debemos poner atención a:

- Nuestros pensamientos,
- Nuestros sentimientos y sensaciones, y
- Nuestras actitudes.

Por su parte, la vida continuará dándonos opciones y siempre debemos elegir, y asumir las consecuencias de esas elecciones, sean favorables o no. Toda elección trae siempre consigo un resultado, a veces, es el esperado y otras veces, no.

Recuerda:

- **Nunca se fracasa, solo se cosechan las consecuencias de nuestras elecciones y de nuestras acciones**, entonces, decidamos vivir una vida plena, basada en valores positivos y amplíemos nuestra conciencia individual y colectiva, y ayudémonos unos a otros a vivir en armonía.
- **Una mente clara y un corazón abierto** son un buen principio para construir un buen porvenir.



Y entonces,
¿De qué no soy responsable?...
¿Qué está fuera de mi control?...
Y ¿Qué cosas si puedo controlar?...

Martha Pérez S





*El desarrollo social se
fundamenta en la capacidad de
"difundir" propósitos y
quehaceres.*

**e-mail: gentepro80@gmail.com
Caracas - Venezuela**



Derecho Sistémico

Un plus para el operador jurídico

El Derecho Sistémico es la visión del Derecho Positivo, con sus principios y reglas a la luz de los principios sistémicos que son superiores a los principios del Derecho Positivo y producen sus efectos, independientemente de la voluntad del operador jurídico y de la solución que la ley y su intérprete le dé. El término Derecho Sistémico fue acuñado en el año 2010 por Sami Storch (juez de un Tribunal de Familia brasileño del Estado de Bahía, República de Brasil), cuando lanzó su blog "*Derecho Sistémico*", en el que analizaba el derecho desde una óptica basada en las órdenes superiores que rigen las relaciones humanas, según la ciencia de las Constelaciones Familiares Sistémicas (Familienaufstellung, en alemán), desarrollada por el filósofo alemán Bert Hellinger.

Señala Storch, que la aplicación del Derecho Sistémico ha mostrado resultados interesantes en diversas áreas de la práctica judicial, obteniendo conciliaciones y soluciones armónicas en procesos de familia y sucesiones; incluso en casos considerados difíciles en el tratamiento de cuestiones relacionadas con la infancia y el área criminal. Asimismo, indica que se han llevado a cabo experiencias con resultados óptimos en el área civil en general y en el derecho laboral.



Dr. Sami Storch

Sami Storch fue el primer juez en reconocer la importancia de las Constelaciones Familiares Sistémicas para el Poder Judicial introduciéndolo en el trabajo de los tribunales brasileños. Es reconocido como el pionero en el campo del Derecho Sistémico, aplicando las Constelaciones Familiares Sistémicas especialmente en el ámbito de la mediación, cosechando grandes éxitos en los tribunales de su país. A partir de su trabajo, son numerosos los fiscales, jueces y abogados de la República de Brasil que se han formado en Derecho Sistémico en los últimos años.

Este enfoque sistémico y fenomenológico desarrollado por Hellinger, fue utilizado originalmente como una forma de terapia por la que se revelaba que diversos tipos de problemas enfrentados por un individuo (como bloqueos, traumas y dificultades en las relaciones, por ejemplo), pueden ser originados por hechos graves ocurridos en el pasado. Y no solo en el pasado del propio individuo, sino también en el de su familia en generaciones anteriores y que dejaron una marca en el sistema familiar. Es así como muertes trágicas o prematuras, abandonos, enfermedades graves, secretos, crímenes, inmigraciones, relaciones desechadas de forma mal resueltas y abortos, son algunos de los acontecimientos que pueden generar enredos en el sistema familiar, causando dificultades en sus miembros e incluso en generaciones futuras.



A partir de la observación fenomenológica realizada a través de las Constelaciones Familiares Sistémicas, Hellinger percibió que diversos trastornos y dificultades que las personas enfrentan, pueden tener origen en los hechos traumáticos ya mencionados que causan los “enredos sistémicos” y tienden a repetirse generación tras generación por la fuerza de una identificación inconsciente del individuo con otros miembros de su sistema familiar. Este vínculo profundo, existente entre los miembros de una misma familia, fue explicada por Bert Hellinger denominándola “alma familiar” o “conciencia del sistema”; un tipo de conciencia común, grupal o colectiva, que guía e influye a los miembros de una familia.

Esta conciencia común abarca a todo el sistema, de modo que el destino trágico de un miembro puede afectar a los otros, incluso con la tendencia inconsciente de incurrir en el mismo destino, haciendo que se repita la tragedia. Las personas que han sido excluidas de la familia, tienen un peso aún mayor en ese sistema, cuya conciencia grupal busca una forma de honrar a la persona excluida, haciéndolo a través de un miembro de la generación posterior que, sin saberlo, termina siguiendo un destino similar al excluido.

Con su experiencia en la práctica de las constelaciones, Hellinger descubrió la presencia de leyes naturales que rigen los sistemas familiares y que, cuando son violadas, causan tales enredos sistémicos. A estas leyes les dio el nombre de "Órdenes del Amor". Así, en el contexto jurídico, el nuevo conocimiento de las Órdenes del Amor, según lo descrito por Bert Hellinger, permite la comprensión de las dinámicas de los conflictos y de la violencia de forma más amplia; es decir, más allá de las apariencias, facilitando al juzgador y a las partes en conflicto adoptar en cada caso la posición más adecuada a la pacificación de las relaciones involucradas.



A lo largo de la historia, los pensadores del derecho han considerado los efectos que las leyes creadas por los hombres producen sobre las relaciones humanas, buscando generalmente el desarrollo de un sistema jurídico que favorezca la paz y la armonía en esas relaciones. Esta es la propia función de la ciencia jurídica y es cierto que, como ciencia humana, ha venido evolucionando en ese sentido. Sin embargo, actualmente el derecho, como ciencia dedicada a ordenar y pacificar las relaciones humanas, no ha atendido de manera satisfactoria a la sociedad, que en la práctica se siente afectada por la falta de justicia y por eso tampoco siente paz.

En este sentido, Sami Storch defiende la tesis de que las normas legales cuando se aplican en desconformidad con las leyes sistémicas, pueden, como no, extinguir procesos judiciales y traer algún alivio momentáneo a las partes (cuando lo hacen); pero su eficacia se limita a la manifestación más superficial de los conflictos, ya que no resuelven las cuestiones más profundas que los originaron, y si no se tratan, tenderán a originar nuevos conflictos y procesos que se multiplicarán de forma descontrolada e interminable.

Por otro lado, afirma Storch que, cuando los principios del Derecho Sistémico son observados y respetados, se ordena lo que estaba en desorden en las raíces de los conflictos, resultando en la inclusión de los que fueron excluidos, en la unión de los que estaban separados y en la paz para todo el sistema.

Es así como el Derecho Sistémico nace como un plus para el operador del derecho en el ejercicio de su profesión. Es una formación filosófica cuyo contenido es desafiante de comprender, ya que el estudio de sus conceptos no es suficiente. Es fundamental experimentar tales conceptos para desarrollar un *modus operandi* eficaz. Una sentencia judicial a menudo pone fin a una demanda, pero no es capaz de mantener relaciones y brindar paz y comodidad a los litigantes.



No se trata de una nueva rama del derecho, sino de una forma de resolución de conflictos que sirve como fuente para la conducción de nuevas percepciones sobre el comportamiento humano. Su estudio y práctica, permiten al operador de justicia, sea este juez, defensor, fiscal o abogado, desarrollar habilidades para afrontar conflictos subjetivos complejos, a través de la denominada comunicación empática que utiliza la observación - contemplación - escucha.

Esta forma de comunicación le permite al jurista, reconocer el problema detrás del problema y mirar la cuestión o situación planteada desde diferentes perspectivas.

El derecho como disciplina está al servicio de la sociedad que lo crea y, por tanto, se ordena de acuerdo con los intereses comunes impuestos por los componentes de esa sociedad, por eso es dinámico, ya que exige que en cada momento siga los deseos e intereses de la sociedad para la que fue creado.

. Como proceso de adaptación social, el derecho siempre debe rehacerse frente a la movilidad social. Esto lleva a que esa necesidad de orden, paz, seguridad, justicia que el derecho busca satisfacer, requiera procedimientos siempre nuevos.

No es suficiente el derecho en la sociedad, es indispensable que este se actualice, porque solo así el derecho será un instrumento eficaz para garantizar el equilibrio y la armonía social.



Mariela Martínez

Directora Ejecutiva



SECCIONES FIJAS



- EFEMÉRIDES
- NUTRICIÓN
CONSCIENTE
- ¿Sabías qué...?
- Astro-Lógica



E F E M É R I D E S

ENERO

- 07 Día de la simpatía
- 26 último domingo de enero, día mundial contra la lepra.
- 27 Día Internacional de conmemoración en memoria de las víctimas del holocausto.

FEBRERO

- 1 a 7 de febrero: Semana mundial de la armonía Inter confesional.
- 4 de febrero: Día mundial contra el cáncer.
- 6 de febrero:
 - Día internacional de tolerancia cero con la mutilación genital femenina.
- 11 de febrero
 - Día internacional de la mujer y de
 - La niña en la ciencia
 - Jornada mundial del enfermo.





EFEMERIDES

FEBRERO

- 13 Día mundial de la radio
- 15 Día internacional del cáncer infantil
- 20 Día mundial de la justicia social
- 21 Día internacional de la lengua materna



Nutrición Consciente

Diferencias entre alimentación y nutrición

El término consciente no solo aplica a un estado de alerta o de atención presente, o de reflexión para darse cuenta de algo o comprender algún asunto. También aplica a tener claridad acerca de cómo son nuestras acciones hacia nosotros o hacia los demás: cómo nos tratamos, cómo aprendemos, cómo nos comportamos y donde está nuestra atención.

Cada una de estas opciones del "cómo", está presente en nuestro estilo de vida, gustos y costumbres; y dentro de estos ámbitos está inmersa nuestra alimentación y nutrición: física y mental.

La **alimentación** es el acto de ingerir alimentos necesarios para que nuestro organismo funcione; es la acción de saciar el hambre y esto podemos hacerlo comiendo alimentos saludables o dañinos.

Los **buenos** alimentos nos proporcionan nutrientes y energía y en este sentido. Un alimento puede satisfacer la necesidad de energía que requiere el organismo para realizar sus funciones vitales. Hay alimentos que aportan nutrientes indispensables para que nuestro organismo funcione óptimamente y otros que no, que son dañinos, pero que brindan sensación de saciedad: se mata el hambre, pero no se está nutrido.





La nutrición es el proceso que permite al organismo recibir, transformar e incorporar los nutrientes contenidos en los alimentos. Los nutrientes son elementos químicos que se forman en los alimentos, por lo tanto, los alimentos “procesados” carecen de nutrientes a diferencia de los alimentos orgánicos.

Los humanos y los animales requieren diversos tipos de alimentos para el sustento energético de sus organismos, y por su origen los alimentos son:

- De origen animal: proteínas y grasas.
- De origen vegetal: cereales, legumbres, hortalizas y la azúcar simple de las frutas.
- De origen mineral: el agua, la sal, el zinc, selenio, hierro, etc.

En este sentido, los animales están de manera innata en sintonía con la naturaleza de su condición y se alimentan de acuerdo a su individualidad bioquímica, la cual determina las necesidades nutritivas, básicas y específicas acordes a sus características particulares. El ser humano también está sujeto a esa individualidad bioquímica, PERO la ha distorsionado con el estilo de vida moderno y ciudadano. Por lo tanto, se alimenta, PERO no se nutre.

Es vital para el hombre moderno y sobre todo el ciudadano, alimentarse conscientemente, conocer qué y cuáles tipos de nutrientes requiere ingerir para el óptimo funcionamiento del organismo, y para ello es determinante **ESTAR CONSCIENTE** de:

- **El estilo de vida:** ciudadano, sedentario, deportista, fitness, trabajo nocturno, trabajo mental, trabajo físico, stress, anticonceptivos, alcohol, tabaco, café, exposición a elementos tóxicos.

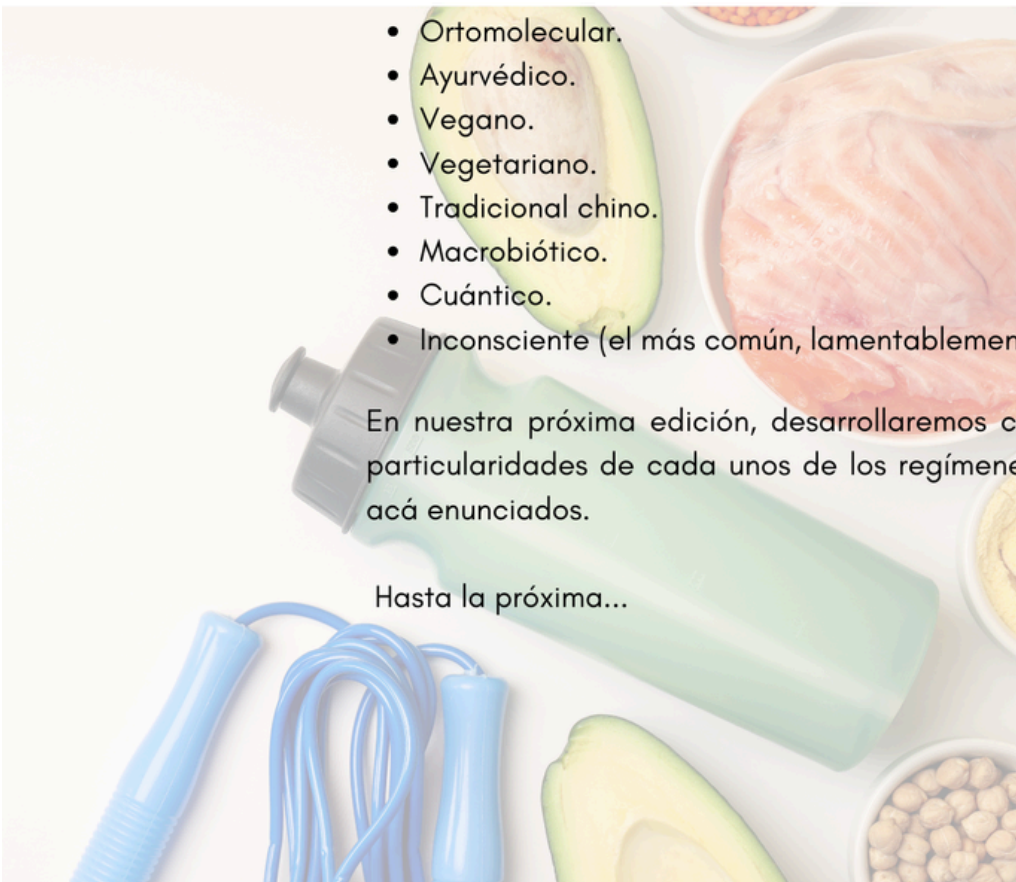
- **Sus características generales:** niño, adolescente, adulto mayor, si es hombre o mujer, embarazada, amamantando, andropausia, menopausia.
- **Tipo de alimentación:** mucha o poca azúcar, mucha o poca agua, mucha o poca grasa, mucha o poca proteína, ingesta de conservas y/o congelados, mucha o poca sal, régimen vegano o vegetariano
- **Enfermedades y síntomas varios.**

Hay diversos regímenes alimenticios que se ajustan o no a la individualidad bioquímica:

- Ortomolecular.
- Ayurvédico.
- Vegano.
- Vegetariano.
- Tradicional chino.
- Macrobiótico.
- Cuántico.
- Inconsciente (el más común, lamentablemente).

En nuestra próxima edición, desarrollaremos con detalle las particularidades de cada uno de los regímenes alimenticios acá enunciados.

Hasta la próxima...



RECETA



Cocktail vitamínico sin alcohol

Ponche de Tutti Frutti / Receta para 1 litro.

Ideal para un brunch playero o un domingo familiar

Preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 1 mango maduro
- 4 naranjas
- 1 limón
- 1 kiwi
- 1 plátano (cambur)
- 200 grs. de piña fresca
- 100 grs. de frambuesas o fresas
- 300 ml. de agua fría
- 2 cucharadas de miel

1. Pelar el mango, el plátano (cambur), el kiwi y la piña, seguidamente picar en trozos.
2. Exprimir las naranjas y el limón.
3. Lavar las frambuesas o fresas y escurrir.
4. Licuar el mango con la miel, previamente al licuado agregar el agua fría.
5. Mezclar el licuado de mango y miel con el zumo de los cítricos (naranja y limón).
6. Añadir los trozos de kiwi, piña y frambuesas.
7. Servir.



¿Sabías qué...?




Crises: El misterioso personaje griego de las crisis.

En la mitología de la antigua Grecia se encuentra un personaje con dos leyendas muy importantes. Este personaje es "*Crises*", que, por un lado, se relaciona con la historia de la hija de Erebos (la personificación primordial de la oscuridad) y de Nyx (la representación primordial de la noche). Por otro lado, la segunda leyenda lo involucra con un sacerdote del dios *Apolo*.

En el primer mito, a *Crises*, se la identifica como la personificación del juicio divino o la sentencia; teniendo un papel crucial en los asuntos divinos y humanos. Era conocida por ser imparcial e inflexible al tomar decisiones importantes. Se decía que resultaba temible incluso para otros dioses debido a su objetividad e incorruptibilidad. Su principal función era pronunciar juicios justos sobre aquellos que habían desafiado las leyes sagradas o habían cometido actos impíos.

Se cuenta que participó en el famoso Juicio de *Paris* (príncipe troyano), pues *Zeus* le encargó a este que decidiera quién era la más hermosa entre tres diosas: *Hera*, *Atenea* y *Afrodita*. Cada una de estas divinidades intentó sobornar a *Paris*, ofreciéndole un regalo diferente si las elegía como ganadora. Fue entonces cuando el joven príncipe le solicitó a *Zeus* que fuera *Crises* quien tomara esta importante decisión, sin dejarse influenciar por los sobornos. *Crises*, con su sabiduría y discernimiento divinos, analizó las ofertas de las diosas y finalmente decidió que *Afrodita* era la más hermosa. Esta elección llevó a una cadena de eventos que culminaron en la famosa Guerra de Troya.





En el segundo mito, se involucra a *Crises* en la confrontación con *Aquiles* durante la Guerra de Troya. Según esta leyenda, *Crises* era un sacerdote del dios *Apolo*, cuya hija, *Criseida*, fue tomada como botín por *Agamenón*, líder de los griegos.



Crises se dirigió entonces al campamento griego para pedirle a *Agamenón* que devolviera a su hija y ofreció una generosa recompensa. No obstante, *Agamenón* se negó y trató con desprecio al sacerdote. Desesperado y ofendido, *Crises* le rezó a *Apolo* para que este lo vengara.



Apolo escuchó sus plegarias y envió una plaga sobre el campamento griego como castigo por el ultraje cometido contra su sacerdote. Los soldados comenzaron a enfermar y morir en gran número hasta que finalmente *Agamenón* accedió a devolver a *Criseida*. *Aquiles*, uno de los más grandes héroes griegos durante la guerra, se sintió indignado ante esta situación, pues consideraba injusto perder su propio botín mientras otros seguían disfrutando del suyo. En respuesta, *Aquiles* decidió retirarse del combate en señal de protesta.

La ira divina desatada por *Crisis* tuvo importantes repercusiones en el desarrollo del conflicto entre griegos y troyanos. Esta leyenda trajo consigo posteriores eventos como la muerte de *Patroclo*, el compañero favorito de *Aquiles*, quien murió a manos de *Héctor*, así como el enfrentamiento final entre *Aquiles* y *Héctor*, y la caída y destrucción de Troya.

Aun cuando al personaje de *Crises* no lo encontramos frecuentemente en los relatos griegos como a otros dioses, su importancia radica en el papel fundamental que desempeñaba al impartir justicia divina. Su figura nos recuerda la importancia de un juicio equitativo y cómo el cumplimiento de leyes sagradas es crucial para mantener el orden y la armonía tanto entre los dioses como entre los humanos.



Según algunas las historias mitológicas, *Crises* era un personaje conocido por su gran sabiduría y poderes proféticos. Se le atribuía la capacidad de predecir el futuro y revelar secretos divinos a través de sus visiones; también se decía que podía comunicarse con los dioses e intermediar entre ellos y los humanos. Su habilidad para interpretar los sueños y las señales divinas lo convertían en una figura muy respetada en la sociedad griega antigua.



No obstante, la escasez de información ha llevado a los expertos a teorizar que su culto pudo haber sido local y no ampliamente extendido en la antigua Grecia. Es posible que fuese venerada en una región específica o por un grupo particular, lo que explicaría la falta de representaciones o menciones en textos clásicos. A pesar de ello, esta oscuridad también ha alimentado la fascinación por *Crises*, presentando al personaje como una entidad misteriosa cuyo verdadero rol en el panteón griego podría estar esperando ser redescubierto.



Astro-lógica

Tránsito de Plutón en Acuario 2024 - 2044: Crisis, cambios y progresos

Plutón, el señor de los cambios profundos, de la regeneración y transformaciones. Su ciclo alrededor del zodiaco es de 247 años y su tránsito por los signos es variable, estimándose entre 12 y 20 años.

Representa el instinto colectivo y los recursos compartidos; en astrología moderna rige a Escorpio.

El arquetipo de Plutón nos invita a transformar para renacer, encontrar el núcleo del ser, explorar en el inconsciente, enfrentar lo oculto, asumir lo reprimido, no autocensurarnos, no actuar llevados por las emociones, expulsar lo negativo, aceptar (nos), sostener(nos) y reorientar(nos).

En nuestra carta natal nos muestra dónde hay dolor, el origen de nuestras emociones primarias, la furia destructiva suprimida, el sentimiento de pérdida, el niño celoso, los procesos lentos, las luchas de poder, la lujuria, la codicia y las vidas pasadas.

Cuando experimentamos las llamadas "*crisis plutonianas*" sentimos que algo en nosotros se "pulveriza", esta sensación es una invitación a la reconstrucción.

Las crisis plutonianas indican el final de un capítulo en alguna área de nuestra vida. El induce a una especie de muerte psicológica, porque nos desgarran, desintegra y destruye; desplomando los soportes de nuestra identidad. Es el planeta de la reingeniería.

Las crisis plutonianas son periodos que emocionales perturbadores que se manifiestan el enojo, la culpa y el resentimiento. Este es el momento de liberación de la toxicidad de nuestra vida, lo que se traduce en una limpieza profunda.



Tránsito de Plutón en Acuario 2024 - 2044

La combinación de ambas energías (planeta y signo) trae consigo la vanguardia y disrupción de lo establecido a nivel social, cultural, filosófico, artístico, intelectual, político, económico, tecnológico y de las estructuras del poder. Este tránsito impulsa, tanto en lo individual como en lo colectivo, a ir al núcleo para destruir y/o poner final a situaciones, modos de vidas y formas de hacer las cosas.

Plutón representa la muerte, transformación, la renovación, regeneración y el poder en las sombras (el poder detrás del poder). Por su parte **Acuario**, busca la transparencia, un mayor humanismo y la conciencia colectiva; así como cambios profesionales.

Acuario en lo colectivo rige las masas organizadas, representando la innovación, la originalidad, la disrupción de los medios y la tecnología. En el influjo de Acuario desaparecen las formas, las estructuras cambian y nos cuestionamos nuestras estructuras mentales.

Tendremos a disposición las energías para el cambio, no obstante, dependerá de nuestra capacidad de usarla de manera consciente y alineada con un bien común. Al igual que en los momentos históricos que marcaron el tránsito anterior de Plutón en Acuario, entre 1778 y 1798, época de la Revolución Francesa, el inicio de la Revolución Industrial y las revoluciones burguesas de la historia europea, el reto ahora es equilibrar las fuerzas disruptivas con una visión inclusiva que nos permita construir un futuro más equitativo, innovador y alineado con los ideales colectivos.



La llegada de Plutón a Acuario marca el inicio de una era que redefinirá nuestra existencia colectiva e individual. Nos llama a mirar hacia adelante con esperanza, pero también con responsabilidad.

Cambios, transformaciones y progreso

- Uso de avatares como medidas de privacidad.
- Currículos vitales o síntesis curriculares sin fotos.
- Compañeros de trabajo que no se conocen personalmente.
- Disolución de jerarquías laborales y corporativas.
- Redes profesionales horizontales; es decir: automotivación, conexiones basadas en las aspiraciones y autonomía laboral, lo que implica no depender de un superior.
- Control de las masas a través de la tecnología: tiranía digital por parte de los gobiernos.
- El poder no se basa en lo material, está en el conocimiento, en las ideas innovadoras, en la información compartida, no monopolizada.
- Empoderamiento de las masas, de la ciudadanía.
- La ciudadanía elegirá sus propias leyes.



- Segunda revolución sexual: el sexo dejará de ser una herramienta de control.
- Cambios en los conceptos de matrimonio y de relaciones sentimentales.
- Clonación de la conciencia para transmutarla a IA.
- La ciudadanía escogerá sus propias leyes.

En lo que atañe a la economía, esta será descentralizada y se consolidará definitivamente la eliminación del efectivo.

Se estimará el valor de las cosas sin intermediarios bancarios y gubernamentales.



Artículo cortesía de Universo en Positivo

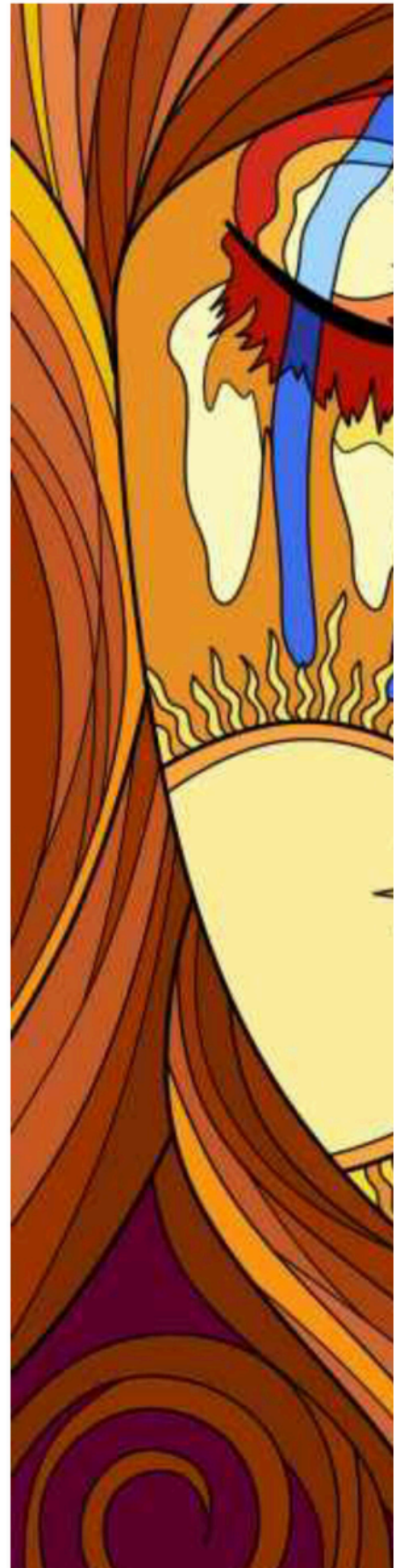
Crecimiento y Desarrollo Personal, Responsabilidad Evolutiva, Potencial Humano. Bien-Estar físico, mental y emocional.

IG: @Universoenpositivo

Facebook: Unierso en Positivo

<https://www.facebook.com/UniversoEnPositivo?mibextid=ZbWKwL>

Twitter: @Unuspositivus





Ajusta tu brújula.

Atrévete a conectar
con tu verdadero poder.

Únete a...



GentePro80

Acciones constructivas

RIF J-410965436

Productividad . Progreso . Prosperidad

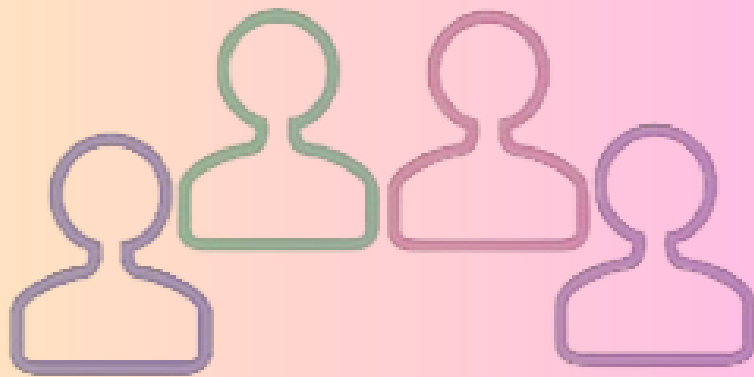
Ccs . Vzla



e-mail: gentepro80@gmail.com

☎ +58 412 9099442 +58 426 5133294

Hasta la próxima



GentePro80

ACCIONES
CONSTRUCTIVAS