

Más Divinas



**Florence
Nightingale**

RUNAS

Soy un personaje
en la gran obra de
Teatro Familiar

Kuan -Yin

El dinero es mamá

**Conductas
Narcisistas**

La importancia de
la relación con mamá





DIRECTORIO

Directora editorial
Lety Neri

Editora en jefe
Gina Cárdenas

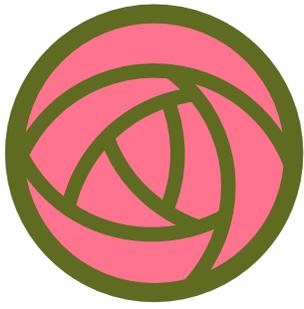
Colaboradores
en esta edición

Adriana Giannini
Blanca Cabrera
Gina Cárdenas
Lety Neri

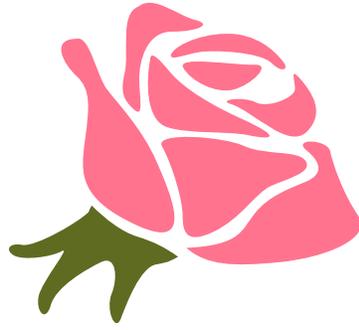
Diseño
ServiPrint

Editorial
Todo está bien
Todas las marcas y
el contenido registrados

Año 3
Mayo 2021



Kuan Yin 5



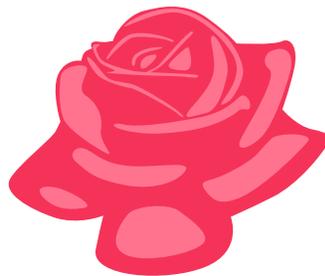
Runas 9



Personaje de la Obra Familiar 11



Relación con mamá 13



Florence Nightingale 17



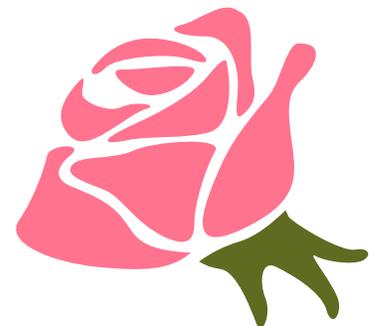
Conducta Narcisista 25



Relación con mamá 30



El dinero es mamá 29



Aceite del mes 34

Editorial Mayo

Más vale tarde que nunca...

¡Bienvenidas, Mujeres Divinas, cada vez Más Divinas!

Este mes ha sido muy movido, de muchos aprendizajes, por ello es que apenas nos ves por acá. Estamos muy agradecidas por tu paciencia, querida Mujer Divina, y ya verás que la revista te encantará.

Este es un mes de belleza, de florecer, de hechizos para recordarte el amor que tú eres. ¿Qué te parece si recibes nuestra revista de este mes como un ramo de fragantes flores?

Abrazos grandiosos,
Lety y Gina



¿Quién es la Madre Kuan Yin?



Diosa de la Misericordia, la Compasión y el Perdón
"Salve Oh, Madre Misericordiosa, Fuente de Paz y Serenidad Ilimitadas.

La Maestra Ascendida Kuan-Yin, es la Madre Misericordiosa, la Voz Divina del Alma, es el aspecto femenino de Kuan-Shih-Yin, el Logos, el Verbo de la Creación.

Ella es "la voz del Espíritu" en el hombre. Es también conocida por varios nombres como la "Diosa del Amor", "Diosa de la Misericordia", "La Reina del Oeste", "Hsi Wang Mú", "Blanca Tara", "Dolma", "La Diosa que Vigila al Mundo", "Madre Dorada" o "La Guardiania Misericordiosa", es venerada en China, donde tiene su hermoso templo, llamado "Templo de la Misericordia", su hogar, que se localiza "etéricamente" cerca de Pekín, y esta rodeado de 12 pequeños templos, donde habitan todas las legiones de seres que están a su servicio. En este templo, arde la Llama de la Misericordia, el Amor, la Comprensión y de la Compasión para la Tierra y todas sus evoluciones; ella magnetiza esta llama desde el mismo Corazón de Dios, y la proyecta en la atmósfera inferior de la Tierra en donde temporalmente se experimentan las aflicciones de alma, mente y cuerpo.

De acuerdo con una creencia popular de China, Kwan Yin vive en la isla de Pu-tuo-shan (El Mundo de Lapislázuli), donde está el palacio sagrado de la diosa. Ella dirige la Llama de Misericordia, Compasión y Perdón y su servicio a la humanidad es Misericordia y Sanación.

En su templo, arde la llama de la misericordia y de la compasión la Tierra y todas sus evoluciones. Ella está a cargo de ejercer actividades de sanación sobre la humanidad en la tierra. La leyenda dice que no descansará sino hasta liberar a todos los seres humanos del sufrimiento. Es bien conocida en China y se considera

que es la responsable de la honestidad e integridad entre la gente china. Kwan Yin es también conocida como "Tara" en el Tibet y en otras partes de Asia. Su servicio a la Humanidad es la Misericordia y la Sanación, que en realidad representan lo mismo. También presta un gran servicio a los niños que están entrando a la Tierra, es la patrona de las mujeres y del parto.

Sin duda alguna, Kuan Yin es una de las más queridas y populares divinidades orientales. Su figura ha trascendido las categorías religiosas. Es una de las deidades más amadas a nivel universal. Diosa china de la piedad, la compasión y la protección, física y espiritualmente bella, su nombre significa "La que escucha las plegarias", "Ella quien escucha y atiende el llanto del Mundo" o "La que escucha y atiende los lamentos del Mundo (de todos los seres)".

Kwan Yin atiende y responde a todas las oraciones que le son enviadas. En verdad, Kwan Yin no es solamente una Diosa, es al mismo tiempo diosa y bodhisattva (que quiere decir "ser iluminado"). El Señor Gautama Siddhartha (el Buda) fue su Maestro. Los bodhisattvas pueden convertirse en Budas, pero el amor que Kwan Yin siente por la humanidad es tan profundo que, después de haber logrado llegar a la iluminación (estado de "nirvana"), en lugar de ascender a la condición de Buda eligió conservar la forma humana y permanecer en el "samsara", El mundo de las Ilusiones, hasta que todos los seres individuales sobre la tierra hayan logrado su Ascensión (Iluminación) también.

Está totalmente dedicada a ayudar a que nos abramos completamente a nuestros dones espirituales, a que adquiramos un conocimiento y una iluminación profundos, y a reducir el sufrimiento del mundo. Se dice que la mera pronunciación de su nombre garantiza la protección de todo mal.

“Nunca buscaré ni recibiré salvación individual, exclusiva; nunca entraré a la Paz Final sola, sino que para siempre y en todo lugar, viviré y pugnaré por la redención de cada criatura en el mundo de la ilusión de la existencia condicionada” - Kwan Yin.

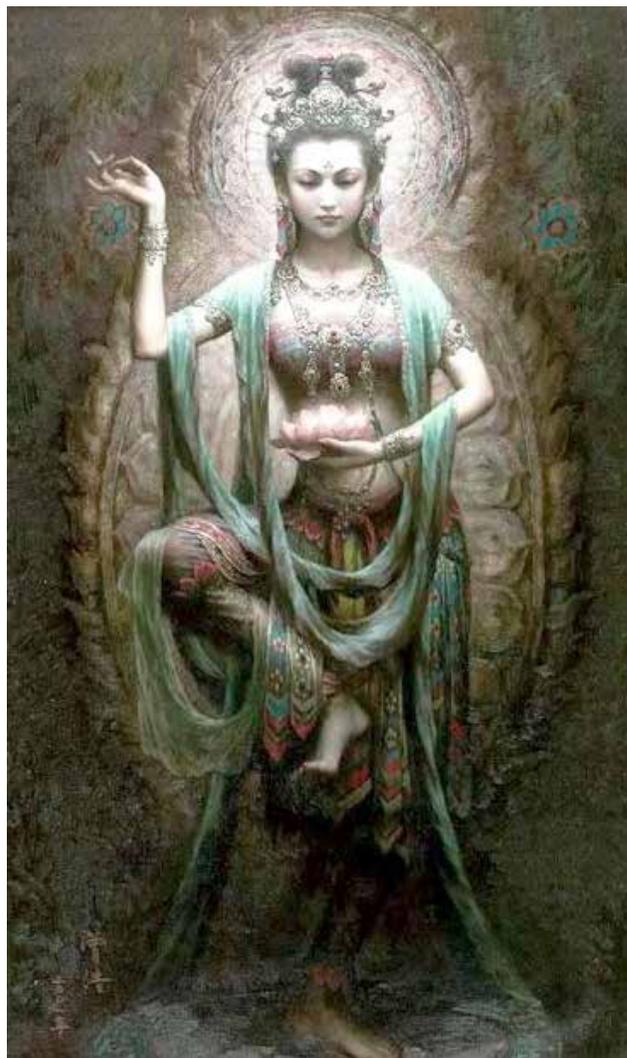
A Kwan Yin la suelen llamar “la Madre María de Oriente”, porque representa la divinidad femenina y la energía de la diosa en la religión budista, del mismo modo que en el cristianismo María irradia una energía dulce y amorosa. Kwan Yin nos enseña a llevar una vida de inocuidad, poniendo un gran cariño en aliviar el sufrimiento que hay en el mundo y no añadir más. Es posible que cuando ella está cerca se vea el color rojo; por ejemplo, unos destellos de luz roja o una bruma rojiza que surge de la nada.

El atributo particular de Kwan Yin es su misericordia, que le hace accesible a todos. Ella rescatará a cualquiera que acuda a ella en momentos de crisis. Ofrece ayudar a quienes le piden compasión y misericordia, para si mismo y para sus seres queridos.

Su forma y atributos son ya un llamado al corazón de los que la ven para que despierten en ellos sus cualidades.

Especial poder se le atribuye ante los peligros producidos por el agua, los demonios, el fuego o las armas. Comprende la naturaleza del temor y la angustia y responde a ellos con compasión. Ella es todo amor y la encarnación de la gracia y la belleza.

Nacida con un rosario de cristal blanco en su mano derecha y un loto en su izquierda.



A través de todo oriente (y cada vez más en occidente), hay altares dedicados a esta Madre Misericordiosa, así como templos, grutas, grandes monumentos y estatuas. La masiva emigración de orientales a América y Europa en busca de una vida mejor, ha contribuido sin lugar a duda a la difusión de la imagen de Kuan Yin, haciendo que aún en los bosques del norte de California haya altares dedicados a Kuan Yin. Su llama arde incesantemente en los labios de sus devotos; ellos buscan su guía y apoyo en todas las áreas de la vida. No en vano su nombre significa: "Quien contempla el (suplicante) sonido del Mundo".

Otra fórmula un poco más larga del nombre es Kwan Shih Yin, y así quiere decir: "Aquella quien quiere, observa y oye el sonido del Mundo".

En la mitología de China, Kuan Yin es una Diosa del tipo Madre/Protectora. Cuando el Budismo llegó a China, el Bodhisattva Avalokitesvara (energía masculina) pasó a identificarse con Kuan Yin. Pero esencialmente, la Diosa, es preexistente al Budismo y este lo que hizo fue "sincretizarla" como una entidad de eminente contenido Budista.

Su origen se remontaría muchos siglos atrás, vinculándose luego al Budismo, al Taoísmo y el Shintoísmo y más recientemente al Cao-Daísmo y el Neopaganismo. Algunos van más allá y ven sus orígenes en la tradición de la Diosa en Persia o una adaptación del Arcángel Mithra de la religión Zoroastriana.

Su origen se remonta a varios siglos. El primer monje Budista y traductor que se refirió en femenino a Kuan Yin fue Kumarajiva en su traducción al Chino del Sutra del Loto en el 406 de nuestra era. De las treinta y tres (el número que se relaciona con ella) apariciones del bodhisattva en la traducción, siete son en género femenino. Sin embargo, hasta el siglo X, se siguió representando a Kuan Yin en aspecto masculino. Con la introducción del Budismo Tântrico en China en el Siglo VIII durante la dinastía T'ang, la imagen del bodhisattva como una hermosa Diosa vestida de blanco era predominante y creciendo en popularidad. Para el siglo IX había una estatua de la Diosa en cada monasterio Budista de China.

En el Budismo de la "Tierra Pura", Kuan Yin forma parte de una tríada que suele estar representada plásticamente en los templos y es un tema habitual del arte Budista. En el centro aparece el Buda de la Luz Infinita, Amitabha (en Chino, A-mi-t'ó Fo; en Japonés, Amida). A la derecha está el bodhisattva de la Fuerza o el Poder, Mahasthamaprapta, y a su izquierda está Kuan Yin, personificando la Misericordia Sin Fin. A su vez, Kuan Yin cuenta en algunas imágenes con dos asistentes: A la derecha Shan-Ts'ai Tung-Tsi (El joven de excelentes capacidades) y a la izquierda Lung-Wang Nu, (La hija del Rey Dragón).

Carmen Chong

Consultora en Tradiciones Orientales
WhatsApp 55.2083.3029

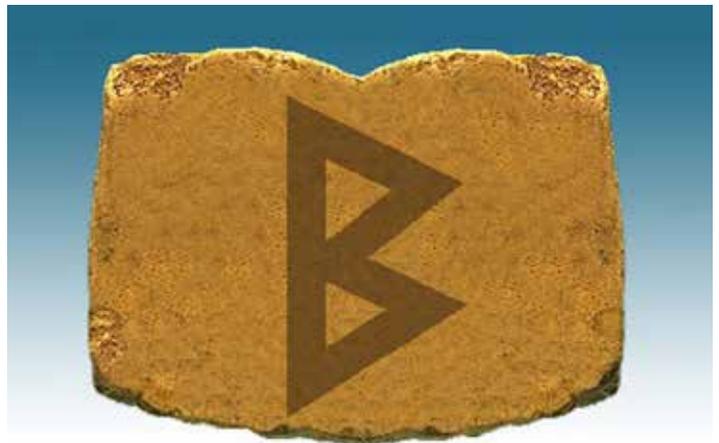
Runas de Mayo

Gina Cárdenas



Berkana

es la Runa que representa a la madre: la abundancia, los nuevos comienzos, la maternidad, lo femenino. En este mes de la madre, puedes dibujar Berkana en un jabón y bañarte con él para reconectar en tu vida con esta energía.



Ceremonias Holísticas



Handfasting (boda celta)
Blessing way (baby shower holístico)
Despedida de solteros holística



MR

GINA CÁRDENAS

¡Gracias por sanar!
¡Cada uno, sanamos todos!

 +52 1 55 2217 4199

 Gina Cárdenas

Soy un personaje en la Gran Obra de teatro familiar

Proyecto Sentido Gestacional

La manera correcta de llamarle al Proyecto Sentido es Proyecto sentido gestacional o PSG, que es la manera en la que el clan se expresa en nosotros desde antes de la concepción. ¿Para qué le sirvo a la familia? ¿Cómo puedo serles útil? ¿Cómo puedo seguir sintiéndome aceptada para sobrevivir? Pero se trata de darte cuenta para tomar tus propias decisiones y liberarte de esta carga inconsciente sin culpa, sin autocastigo ni sabotaje. Mucho menos deudas emocionales. **Eso es sanar.**

Por Gina Cárdenas
Acompañante en Medicina Transgeneracional y Sa-
cerdotisa de la Antigua Tradición celta
WA 5522174199



Todos tenemos un proyecto sentido. Es decir, que cuando nos eligieron nuestros padres para traernos al clan, ya teníamos una misión de vida inconsciente. Cuando nacemos como gemelos de alguien en el transgeneracional (es decir, si yo soy gemela de mi mamá por fecha de nacimiento, por ejemplo), nuestro proyecto sentido es el mismo que el de esa persona. El proyecto sentido es un tema muy extenso, pero puede ser que se trate de ser el hijo que se encargue de cuidar a los padres, el hijo que se encargue de salvar a mamá de los maltratos de papá, etcétera. El proyecto sentido es inconsciente y es un móvil muy fuerte. Cuando nos descubrimos como gemelos, podemos revisar el proyecto sentido común con nuestro gemelo y al hacerlo consciente, al tomar el conocimiento, trabajar en hacerlo diferente. Cuando somos dobles de alguien en el árbol, por fecha de nacimiento, por parecido físico, por santoral o por profesión, nuestra misión en la familia puede ser diferente; pero nuestra historia y elecciones, similares. Por ello, lo que nuestra ancestro no terminó o no logró, puede ser una motivación para apegarnos e impedirnos hacer nuestra propia vida, en la búsqueda de continuar con una historia que no es nuestra. Aquí, a diferencia del proyecto sentido, se trata de la historia y los pendientes del ancestro. El apego es al drama de nuestro doble.

Cuando somos maestros de vida los unos de los otros, pudiera resultar que no nos llevemos bien, pero esos mismos disturbios sean los que nos lleven al máximo aprendizaje de vida.

El árbol familiar busca salir adelante y por ello, entre más problemático sea un árbol, más gemelos y dobles habrá. También, sino tengo hijos, puede ser una manera en la que el árbol busca sanar un problema.

Darte cuenta siempre es un primer paso, pero sobre todo, recuerda que, aunque el clan jala fuerte, puedes pedir permiso para hacerlo diferente:

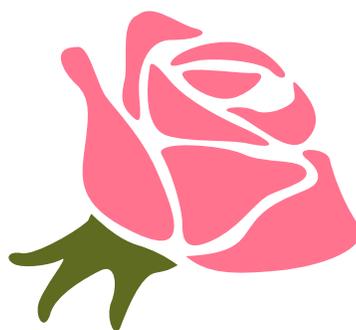
“Mamá, cada vez que no tengo dinero suficiente, me siento vista por ti, me siento parte del clan, pero hoy te pido permiso para hacerlo diferente”.

“Papá, cada vez que encuentro parejas que me son infieles, me siento cerca de ti, pero hoy te pido permiso para hacerlo diferente”.

“Mamá, cada vez que no me siento suficiente, que me digo a mí misma que soy una inútil, me siento cerca de ti, pero hoy te pido permiso para hacerlo diferente”.

Puedes hacer tus propias frases sanadoras y repetirlas, dándote cuenta.

¡Gracias por sanar! ¡Si sana una, sanamos todas!



La importancia de la relación con mamá.

Blanca Cabrera
Terapeuta Holística
WhatsApp: 55.7373.7748



La mamá, además de ser el medio para que podamos venir a este planeta, es una representación de nuestra energía femenina y de la conexión que tenemos con la Tierra. Cuando interactuamos con ella es nuestro espejo, al reflejarnos en todo momento cómo estamos en estas áreas.

Comprenderlo nos brinda la oportunidad de ver este vínculo tan valioso con nuevos ojos y de conocer una parte de nosotras a través de esta relación, lo que la convierte en una de las más importantes de nuestra vida.

Como percibes a tu mamá es como realmente te percibes a ti misma. ¿Eres femenina, eres tierna, eres sensible, eres cariñosa, estás abierta a recibir?

Si tu mamá te educó con una energía femenina saludable, es probable que actualmente tengas desarrolladas todas o la mayoría de las cualidades anteriores. Por el contrario, si tu mamá te crío con una energía femenina desbalanceada y con una energía masculina predominante, quizás en la actualidad no es cómodo para ti mostrar tu feminidad y ser tierna; tal vez te cuesta trabajo entrar en contacto con tus emociones, expresarlas y liberarlas; posiblemente no te sientas a gusto recibiendo halagos y detalles, o no te permitas tomarte un día libre para descansar, porque te parece una pérdida de tiempo.

La madre, como primer contacto que tenemos con la energía femenina, es la encargada de transmitirnos los programas, creencias y estructuras asociados a ésta.

A partir de su ejemplo, o del de aquella persona que cubrió este rol durante nuestra infancia, es que desarrollamos hábitos y conductas procedentes de esta frecuencia.

Nuestro mundo físico también se ve influenciado por la relación que tenemos con mamá. Esto se debe a que la Tierra simbólicamente cubre el mismo papel, al ser la que nos provee de los recursos necesarios en esta vida.

Aspectos como tu sexualidad, tu ingreso económico, el estado de tu cuerpo y la percepción que tienes de él, tu interacción con la comida y hasta con la naturaleza, dependerán directamente de la calidad de relación que tienes con tu mamá.

Todos los seres humanos, en mayor o menor medida, venimos a sanar la relación con mamá. Al hacerlo, ayudamos a equilibrar nuestra energía femenina y a mejorar nuestra interacción con el mundo material.

Para saber si en este momento tienes algo que sanar con mamá, te invito a cerrar los ojos, a colocar tu mano en el área del chakra corazón y a visualizarla frente a ti, o a quien consideras que la representa (abuelita, tía, hermana mayor, profesora, amiga, jefa, etc.). Ahora, acerca la imagen y mírala a los ojos. ¿Qué sientes? ¿Qué recuerdos llegan a tu cabeza?

Quizás surja una emoción densa y con ello memorias poco agradables; a lo mejor te dan ganas de llorar, náuseas o dolor de cabeza; tal vez hay algo que deseas expresarle y nunca has podido. Lo que percibas simplemente obsérvalo y déjalo fluir el tiempo que sea necesario.

Con este ejercicio, al permitirte estar presente y sentir, te liberas de cargas que ya estás lista para soltar y, al mismo tiempo, elevas tu vibración, lo que automáticamente traerá cambios en la relación con tu madre, con tu energía femenina y con la Tierra.

Recuerda que todas las relaciones que experimentamos reflejan perfectamente nuestro estado de conciencia y sanan al entender su verdadera función. Aprender a sentir y a hacernos responsables de la realidad que creamos a cada instante es indispensable para nuestra evolución. Aprovechemos para conocernos y transformarnos gracias a la relación con mamá.





Ángeles
Llamadores
Bendiciones
Protecciones
Joyería Angelical
Oleos Sagrados
Cirios Sagrados
Elíxires alquímicos
Rituales
Ceremonias
Registros Angélicos
Estudios Numerológicos
Consultas y Oráculo
Terapias de Sanación
Cursos, Talleres y Seminarios



Todo Está Bien

Tel. 5519 2018

tienda@todoestabien.com.mx

Segovia 96-1, Col. Álamos

todoestabien.com.mx





Florence Nightingale

La mujer de la lámpara, mujer de ciencia, mujer de consciencia.

Con dedicatoria especial a mi ma' y la mamá de Gina, enfermeras y divinas.

Por Lety Neri
WA: 55 4097 3497

Florence Nightingale, la enfermera más famosa del mundo, dedicó a la India la mayor parte de sus noventa años de vida, aunque nunca pudo viajar a ese país que amó.

Florence Nightingale nació el 12 de mayo de 1820 en Florencia, en aquel momento capital del Gran Ducado de Toscana. Perteneciente a una familia acomodada, era hija de William Edward Nightingale y Frances Smith; Frances, su hermana mayor fue escritora y periodista. Cada 12 de mayo, coincidiendo con el aniversario de su nacimiento, se celebra el Día Internacional de la Enfermería, ahora también en México.

En 1837, impulsada por lo que ella interpretó como una 'llamada divina', anunció a su familia su decisión de dedicarse a la enfermería a partir de 1844.

A pesar de la fuerte oposición de su familia –fundamentalmente de su madre y su hermana– logró formarse como enfermera. En aquella época, la profesión de enfermera –o cuidadora– estaba asociada a mujeres de la clase trabajadora, nada que ver con una joven culta como Florence, que además estaba destinada a casarse.

Durante los siguientes años, segura de su vocación y de manera autodidacta, se convirtió en una experta frecuentando los centros sanitarios que visitaba en cada uno de sus viajes. En efecto, Florence fue una gran viajera, una costumbre de la época cuya función era instruir a las mujeres del siglo XIX: Francia, Italia, Suiza, Grecia o Egipto fueron algunos de sus destinos. Los escritos en su diario de viaje muestran su proceso de aprendizaje, sus habilidades literarias y su manera de afrontar vida.

El 22 de agosto de 1853 asumió el cargo de superintendente en el Instituto para el Cuidado de Señoras Enfermas –eran mujeres sin techo– en Londres, puesto que ocupó hasta octubre de 1854. En esta institución realizó algunas mejoras, como la instalación de agua caliente en las habitaciones o el emplazamiento de un ascensor. Se encargó, además, de encontrar casas de convalecencia para buscar trabajo a institutrices que salían del hospital.

Florence y la guerra de Crimea
Entre octubre de 1853 y febrero de 1856 se desarrolló la guerra de Crimea,

conflicto bélico entre el Imperio ruso –en aquel momento en manos de la dinastía Románov– y la alianza del Reino Unido, Francia, el Imperio otomano y el Reino de Piamonte y Cerdeña. La mayor parte del conflicto tuvo lugar en la península de Crimea, en el mar Negro. Las tropas británicas se movilizaron para la expedición a Crimea contra la política de agresión del gobierno zarista a Turquía.

Los aliados estaban venciendo a los rusos; sin embargo, las enfermedades estaban diezmando al ejército británico, que no disponía ni de médicos, ni de medicinas, ni de enfermeros suficientes: en las primeras semanas de conflicto, de cada cien muertos, ochenta eran víctimas de los deficientes tratamientos sanitarios.

En aquel momento, Sidney Herbert –antiguo conocido de la familia Nightingale– era el Secretario de Guerra en Gran Bretaña. Conocía las actividades de Florence como enfermera, a la que solicitó ayuda.

El 21 de octubre de 1854, Florence y un equipo de treinta y ocho enfermeras voluntarias –muchas de ellas inexpertas, y entrenadas personalmente por Florence– partieron hacia el frente. Fueron transportadas a través del mar Negro hasta la base de operaciones británica en Scutari: llegaron a principios de noviembre de 1854. Encontraron un panorama desolador: los soldados he-



ridos recibían tratamientos inadecuados por parte de un equipo médico superado por la situación, mientras que los mandos del ejército eran totalmente indiferentes ante esta situación.

Los suministros médicos escaseaban, la higiene era lamentable y las infecciones abundaban. No se contaba con equipamiento apropiado para procesar los alimentos de los pacientes y, además, la comida era insuficiente.

Durante el primer verano de Florence en Scutari, algo más de cuatro mil soldados perdieron la vida; fallecieron diez veces más soldados por enfermedades como tífus, fiebre tifoidea, cólera y disentería que por heridas en el campo de batalla.

En marzo de 1855, el gobierno británico destinó una comisión sanitaria a Scutari, casi seis meses después de la llegada de Florence. Ella ordenó la limpieza de los

vertederos contaminantes y mejoró la ventilación del hospital. A partir de esas medidas el índice de mortalidad bajó rápidamente.

En pleno conflicto, un artículo en The Times publicado el 8 de febrero de 1855, describía a Florence y su labor de este modo: «Sin exageración alguna es un «ángel guardián» en estos hospitales, y mientras su grácil figura se desliza silenciosamente por los corredores, la cara del desdichado se suaviza con gratitud a la vista de ella. Cuando todos los oficiales médicos se han retirado ya y el silencio y la oscuridad descienden sobre tantos postrados dolientes, puede observársela sola, con una pequeña lámpara en su mano, efectuando sus solitarias rondas».

En 1856, con la guerra ya terminada, Florence –que había enfermado de fiebre tifoidea en Crimea– solicitó audiencia a la Reina Victoria y convenció a la monarca de la necesidad de poner en marcha drásticas reformas higiénicas en los centros hospitalarios.

En mayo de 1856 se expidió una Real Orden para establecer una investigación sobre los desastres de la guerra de Crimea: los minuciosos apuntes tomados por Florence Nightingale durante su estancia en Scutari ayudaron a que se fomentaran las medidas preventivas, aplicándose eficaces reformas.

Al finalizar la guerra, Florence Nightingale –recibida como una auténtica heroína en su país– comenzó a ser conocida como la dama de la lámpara –the Lady of the Lamp– a causa del poema Santa Filomena de Henry Wadsworth Longfellow, publicado en 1857:

*Los heridos en la batalla,
en lúgubres hospitales de dolor;
los tristes corredores,
los fríos suelos de piedra.
¡Mirad! En aquella casa de aflicción
Veo una dama con una lámpara.
Pasa a través de las vacilantes tinieblas
y se desliza de sala en sala.
Y lentamente,
como en un sueño de felicidad,
el mudo paciente
se vuelve a besar su sombra,
cuando se proyecta
en las oscuras paredes.*

En 1860, Florence inauguró una Escuela de Adiestramiento de Enfermeras en el hospital St. Thomas y comenzó a trabajar y escribir sobre diferentes reformas sanitarias.

En 1883, la reina Victoria le otorgó la Real Cruz Roja, y en 1907 el Rey Eduardo VII le concedió la Orden del Mérito, la primera vez que se dispensaba a una mujer. En 1908, se le entregaron las Llaves de la Ciudad de Londres y, en 1910 falleció mientras dormía.



La observación indica cómo está el paciente, la reflexión indica qué hay que hacer, la destreza práctica indica cómo hay que hacerlo. La formación y la experiencia son necesarias para saber cómo observar y qué observar; cómo pensar y qué pensar.

Florence Nightingale, Notas sobre hospitales, 1863

El Juramento Florence Nightingale fue creado en 1893 en la escuela de enfermería Ferrand, del Hospital Arpar de Detroit. Es aquel con el que las enfermeras y enfermeros se comprometen a

«Abstenerse de provocar daño alguno» y a «considerar como confidencial toda información que le sea revelada en el ejercicio la profesión, así como todos los asuntos privados de los pacientes»:

Yo solemnemente me prometo a mi misma y delante de Dios y en presencia de esta asamblea que voy a pasar mi vida en pureza y voy a practicar mi profesión con toda mi fidelidad. Voy a abstenerme de cualquier cosa dañina y nociva y no voy a tomar ni administrar a sabiendas ninguna droga nociva. Voy a hacer todo lo que tenga a mi alcance para elevar al nivel de mi profesión y para mantener en confidencia todos los asuntos personales para que no salgan a la luz al igual que todos los asuntos familiares que lleguen a mi conocimiento en la práctica de mi vocación.

Con toda lealtad haré un esfuerzo por prestar ayuda al médico en su trabajo y dedicarme a procurar el bienestar del personal bajo mis cuidados.

Extracto del Juramento Florence Nightingale.

En 1859 se publicaron las Notas sobre Enfermería: Qué es y qué no es –Notes on nursing: What it is, and what it is not– de Florence, texto que sirvió como base del programa de estudios de la Escuela Nightingale y de otras escuelas de enfermería que siguieron el mismo modelo, a pesar de haberse escrito como guía para quienes ejercían cuidados de enfermería a domicilio. En el prefacio decía: «Cada día tiene mayor importancia el conocimiento de la higiene, el conocimiento de la enfermería, en otras palabras, el arte de mantenerse en estado de salud, previniendo la enfermedad, o recuperándose de ella.

Se le reconoce como el conocimiento que todo el mundo debe tener –distinto del conocimiento médico, propio solamente de una profesión–».

Florence tuvo una influencia decisiva en la creación de la Cruz Roja Británica en 1870, y fue miembro de su Comité de Damas, interesándose por las actividades del movimiento hasta su fallecimiento.

Henri Dunant, fundador de la Cruz Roja, manifestó en una visita a Londres en 1872: «A pesar de que soy conocido como el fundador de la Cruz Roja y el promotor de la Convención de Ginebra, es a una dama que todo el honor de esa convención es debido. Lo que me inspiró a viajar a Italia durante la guerra de 1859, fue el trabajo de Miss Florence Nightingale en Crimea».

El año 2010 fue declarado Año Internacional de la Enfermería para reivindicar, entre otras, la relevancia histórica de Florence Nightingale en el centenario de su fallecimiento.

Florence, las matemáticas y la estadística
En 1840, Florence Nightingale rogó a sus padres que «la dejaran estudiar matemáticas en vez del trabajo repetitivo y la práctica de cuadrillas». Su madre no lo aprobó, ella asumía que el destino de su hija era el matrimonio, «¿qué utilidad tendrían las matemáticas para una mujer casada?». Su padre, a pesar de su gusto por las matemáticas y habérselo transmitido a su hija, le pidió que estudiara temas más apropiados para una mujer, tales como historia o filosofía natural y moral. Sus padres, finalmente, no tuvieron más remedio que darle permiso.

Florence aprendió aritmética, geometría y álgebra; uno de sus tutores fue James Joseph Sylvester. Antes de dedicarse plenamente a la enfermería, tuteló a niñas y niños en esas áreas de las matemáticas, con un programa de aprendizaje concreto

y bien planificado. En sus Planes de lecciones para la enseñanza de la aritmética y la geometría incluía problemas basados en las vidas de sus alumnas y alumnos. En ellos mostraba en particular una especial preocupación por la educación de las niñas: «La aritmética de las niñas ha sido descuidada... su geografía debería ser aritmética.»

Florence ejemplificaba el proceso de enseñanza y aprendizaje en sus lecciones de esta manera: «¿Qué tan alto es un venado? ¿Es usted tan alta? ¿Qué tan alta es usted? Tres pies... ¿Cuánto es eso? Una yarda... ¿Es usted cuadrúpeda? ¿Qué tan lejos está la parte más nórdica de Europa del Ecuador? ¿Qué tan lejos tiene que caminar a la escuela? Dos millas... ahora, ¿si usted tuviera que caminar dos millas geográficas cada día, cuanto tendría que caminar para llegar al Ecuador?»

Diagrama de la rosa.

En sus últimos años, Florence Nightingale realizó un exhaustivo informe estadístico acerca de las condiciones sanitarias en las zonas rurales de la India, promoviendo la introducción de mejoras en la atención médica y en el servicio de salud pública en ese país.

Entre los años 1858 y 1859 presionó al gobierno de Gran Bretaña –con éxito– para que se estableciera una Comisión Real para tratar la situación India. Dos años después redactó un informe para la comisión, y completó su propio estudio

en 1863. Después de diez años de reformas sanitarias, en 1873, Florence informó que la mortalidad entre los soldados en la India disminuyó de 69 a 19 por cada mil.

La aportación de Florence Nightingale al campo de la estadística fue reconocida con su nombramiento, en 1858, como miembro de la Royal Statistical Society, siendo la primera mujer en acceder a ese cargo. Además, en 1874, se convirtió en miembro honorífico de la American Statistical Association.

Florence Nightingale no fue solo esa 'dama de la lámpara' que observaba y aliviaba a sus pacientes durante las largas noches de Scutari. Su valioso legado, fundamentalmente en enfermería y estadística, merece todo nuestro reconocimiento.

Sin duda, una mujer de luz, de ciencia y de consciencia.

Bibliografía.

Marta Macho Stadler, Matemáticas para entender los fenómenos sociales: los trabajos pioneros de Florence Nightingale, Pensamiento Matemático, vol. 7, no. 1 (2017) 93-105

Txaro Uliarte, Exposición Centenario Florence Nightingale. Museo Historia de la Medicina, UPV/EHU

Arantza Urkaregi Etxepare, Florence Nightingale, pionera estadística, Mujeres con ciencia, Vidas científicas, 12 mayo 2014



Florence Nightingale (en el medio de la fotografía) con un grupo de enfermeras en el el hospital St. Thomas (1886).



LOMILOVER QUE SE RESPETA, PROTEGE A SU LOMITO.



ESTE SÁBADO 29 DE MAYO, TE INVITAMOS A NUESTRA CAMPAÑA DE VACUNACIÓN A BAJO COSTO

- **Consulta gratuita**
- Sextuple o puppy..... **\$220**
- Rabia **\$100**
- Gatos, triple viral felina..... **\$220**
- Desparasitación **\$50 - \$100****
(Dependiendo del tamaño del perrito**)

ASIMISMO, CONTAMOS CON EL ESPACIO PARA ***UNA ESTERILIZACIÓN Y UNA LIMPIEZA DENTAL***

En este caso puedes comunicarte vía WhatsApp con:
GERARDO RAMÍREZ AL 55 3508 7279 o con **TERE HERNÁNDEZ AL 55 2264 3271**

TE ESPERAMOS EN:

Norte 79-B # 196. Col. Sindicato Mexicano de Electricistas. Azcapotzalco, CDMX
ADEMÁS, ESE DÍA TAMBIÉN TENDREMOS NUESTRA VENTA DE GARAGE CON CAUSA

¡NO FALTES!



CONDUCTAS NARCISISTAS

“Luz de gas”, un conjuro narcisista que te hará dudar de tu cordura...

Adriana Giannini

Licenciada en Comunicación, Conferencista Internacional.

Coach con Diseño en Liderazgo, a distancia y presencial.

WhatsApp: +54911 31555632

El efecto luz de gas es un maltrato casi invisible y perverso que se ejecuta de forma crónica acosando a la víctima para erosionar gravemente su estima y confundir su percepción, al punto de anularla. El gaslighting o efecto luz de gas fue difundido por Robin Stern, psicoanalista que escribió un libro al respecto, y puso de relieve cómo ciertas personas manipulan con esta estrategia y pasan desapercibidos..

Se trata de un abuso sutil ya que muchas veces cuando lo sufras te preguntarás si entendiste bien, justificarás a la persona que te maltrató (sobre todo si es un afecto cercano), dirás que lo hizo sin darse cuenta o, lo que es peor, volcarás esa rabia hacia ti misma, auto acusándote por largo tiempo.

Si se trata del trabajo, creerás que no lo haces bien ya que la descalificación es constante y, si es en tu casa con tu pareja o tu madre, pensarás que hay algo equivocado en ti.



Existen muchas personas que sobreviven a este tipo de manipulaciones sin saber muy bien qué está pasando y la mayoría cree merecer el maltrato continuo porque hay algo malo en ellas. Y no es justo que carguen con todos los males que los manipuladores les quieren endosar. Este pernicioso efecto tiene por meta, hacerte dudar de tu inteligencia, tus sentimientos y tus percepciones. Y lo logra. Por desgracia, la semilla de maldad que te han sembrado para deteriorar tu estima y tergiversar tus percepciones, ha florecido. Ese es el efecto luz de gas.

El pez que se muerde la cola
¿Te has preguntado alguna vez por qué te dejas manipular como un corderito y dices que sí a todo?

Tú lo permites porque seguramente tu autoestima es "bajo cero", a raíz del maltrato sufrido, y crees, internamente, que no podrás conseguir otro trabajo, que debes ser feliz por los padres que tienes o por la pareja que se ha fijado en ti, aunque te maltraten a diario. Según sea el ámbito donde lo sufras, y quizá seas manipulado en más de un lugar.

La víctima elegida para manipular suele ser sensible, empática y algo ingenua, ya que le cuesta entender que alguien que dice quererla pueda tratarla de modo tan cruel.

La víctima, a menudo, tiene un "locus de control externo". Esto significa que todos los juicios sobre su persona pasan por el tamiz de los otros, lo cual es más importante que lo que él mismo piensa.

Aquí, el primer paso es detectar las señales de manipulación, con qué frecuencia se repiten, qué personas la llevan a cabo contigo y cuál es tu reacción en esas situaciones.

Completa el test a continuación, para darte cuenta de si el efecto "Luz de gas", te está apagando.

AUTO-TEST

Contabiliza las señales de alerta.

1. Notas, claramente, que el regaño sutil se repite constantemente, sin posibilidad de aclarar nada.
2. Sientes que lo que te dicen no encaja con lo que pasó o con lo que eres.
3. Tu vínculo negativo con esa persona es una espiral que no acaba. Todos los días hay algo malo para decir sobre tu conducta. Ya se ha hecho un hábito regañarte y que tú lo aceptes.
4. La conducta del otro te hace sentir ansioso, estresado, con malestar físico y con pérdida de autoestima.
5. Tienes temblores, antes o después de que esa persona se dirija a ti, porque sientes que te van a reprender o porque crees que no haces nada bien.
6. No puedes conciliar el sueño, estás deprimido o alteras tu alimentación (no quieres probar bocado o comes demasiado).
7. Te sientes impotente e inútil porque no conformas al otro con nada. Si es negro, te cuestiona por qué es negro, si es blanco, también te cuestiona. No encuentra nada en ti que lo satisfaga.
8. Tú, rabioso, descargas tu ira con otras personas

9. Tienes sentimientos de vergüenza profundos rayanos con la culpa y deseos de aislarte para que nadie te vea.

10. Sientes miedo cuando se acerca y dudas de tus capacidades.

Si has contado 3 o más de estas señales, de forma constante, claramente te están manipulando... Y tú lo permites.

Apela a la autoconfianza

Una vez que tengas claro que te están maltratando, que no te dejan expresarte cuando te agreden, que todo lo que haces y dices está mal, que te enredan con sus argumentos, que se contradicen en sus indicaciones, que te alteran y luego dicen que exageras, y que no hay posibilidad alguna de salir bien parado de ese vínculo, ha llegado el momento.

Estos manipuladores te hacen dudar hasta de tu salud mental porque son convincentes y muestran sutilmente tus falsos errores, "con el propósito de ayudarte". Siéntate a analizar con paciencia, cuánto de verdad hay en eso que te achacan. Y cuánto de ello aceptas y por qué lo haces.

Confía en tu intuición y en tus capacidades. Y, siempre, haz el mayor esfuerzo por mantener tu paz interior ante los agravios o injusticias.

Atento a estas máximas

Cuando te acosen y te des cuenta, puedes optar por varias alternativas:

1. No gastes tu energía vital en explicaciones y autodefensa. No le des el poder al manipulador.

2. Pon límites mostrando distancia emocional, aunque te mueras por un poco de afecto.

3. No entres en la espiral tóxica que te propone porque, si tú no eres manipulador, siempre saldrás perdiendo.

4. Empezar a justificarse para sanar la relación, no la sanará. Al contrario, en 99% de los casos servirá para generar más cuestionamientos que te dejen mal parado. Y más justificaciones de tu parte, que te victimizan.

5. Puedes explicar que te sientes manipulado, y que no coincides con lo que se te dice, en voz firme y pausada. Si el manipulador sigue vociferando o inventando razones para hostigarte, retírate físicamente del lugar o corta la conversación de manera cordial.

6. Nunca cambies tu estado de ánimo absorbiendo lo tóxico del otro, porque así, aunque te distancies y no digas nada, te habrán manipulado emocionalmente.

7. Practica inteligencia emocional. Respira o cuenta hasta 10 y ten en claro que esas emociones y palabras no son tuyas.

8. Privilegia tu paz a la confrontación con un manipulador.

9. Coordina una reunión de ambos, para manifestar que no deseas y no mereces ser maltratado. Pero si el otro no acepta negociar un acuerdo, será difícil un cambio.

Los manipuladores no suelen negociar, porque su estilo es dominar, controlar y no, negociar.

Cede con sabiduría

Si tienes que continuar en un trabajo por necesidad, te sugiero que cuando veas



**Que tus tortillas
contribuyan a tu salud**

**Espinaca
Nopal
Linaza**

100% Natural

**Pedido por docena en CDMX
WA: 5540807109**

que te lanzan la luz de gas para que caigas a los pies del manipulado, cede con sabiduría. Esto significa que no intentes tener la razón, aunque sepas que la tienes.

Así que, inútilmente, explicarás una y otra vez por qué hiciste la tarea como la hiciste y cómo fueron las circunstancias para quedar bien con tu jefe, tu padre o tu pareja. Y que te vuelvan a apreciar. No manifiestes nunca que, si pierdes su amor, te desestabilizas, porque se aprovecharán de esa confesión.

Cuando hay manipulación no se busca la verdad, se busca controlar y nada más. Ignora al manipulador

Con estas 4 claves, puedes reducir el abuso drásticamente: no revelarte abiertamente ante el manipulador, tomar distancia emocional y física, no demostrar cuánto te afecta emocionalmente su desprecio, y reducir los encuentros que siempre terminan en confrontaciones.

En la casa, con los padres y la pareja, también puedes ceder con sabiduría: retirarte del sitio de maltrato, no justificarte para que te perdonen, no pedir perdón si no has hecho nada que merezca ser perdonado, conservar la soberanía de tus pensamientos y emociones y dejar de dudar de ti mismo.

5 reglas 5

1. Si es tu pareja o son tus padres quienes te hostigan, aléjate de ellos. No hay forma de que un manipulador deje de controlar; quizá te lo prometa, pero a la primera de cambio volverá a su tendencia natural.

2. Hacer acuerdos con compromiso y armonía es un arte. Con un manipulador es muy difícil lograr un compromiso de respeto, aunque puedes intentarlo una vez.

3. Confía en tu intuición. Deja de buscar la aprobación de tu victimario y de todo el mundo.

4. Sé consciente de tus valores y de tus acciones. Y pregúntate si merece la pena vivir junto a aquellos que te maltratan.

5. Acciona y no reacciones: Accionar parte de ti mismo, de tus emociones y de tus pensamientos. En cambio, reaccionar a la ofensa del otro es entrar en su juego y luego, será difícil saber quién empezó el conflicto y además, poco importará. Quedarás desvalido si entras en esa espiral de reproches y abusos. Y le "habrás dado el gusto".

Continuando con la saga "Manipuladores, narcisistas y gente tóxica", en la próxima entrega, no te pierdas: "Cómo gestionar y sobrellevar el contacto cero."

Oración por mamá.

Amado Padre-Madre,
te pedimos por todas las madres
para que conscientes de la misión que les confiaste
con tu guía puedan cumplirla con amor y dedicación,
alegría y esperanza, siguiendo el ejemplo de María,
la Madre de tu hijo Jesús.

Fortalécelas con los dones de tu amor
compasivo y misericordioso,
para que sean para sus hijos,
verdaderas maestras y guías
en el camino de la vida,
superando con paciencia y fortaleza
las experiencias de su amorosa labor,
que bajo tu guía den lo mejor de sí mismas,
llevándo a sus hijos
por el camino que conduce a Ti,

Bendice especialmente a nuestras madres,
vivas o disfrutando ya de tu compañía
Y bendícenos a todos nosotros,
de manera que vivamos plenamente
nuestro lazo de amor con mamá

Amén



El dinero es mamá

Por Lety Neri
WA: 55 4097 3497

Bert Hellinger dice que la relación que tienes con el dinero refleja la relación que tienes con tu madre. Que puedes observar tus diálogos sobre dinero y extrapolarles a diálogos sobre tu relación con ella. Por ejemplo: cuando dices "no tengo dinero" estás diciendo "no tengo mamá". Cuando dices "el dinero no es suficiente" estás diciendo: "mi mamá no es suficiente".

El dinero es una representación física, tangible de la abundancia y la prosperidad, es el medio por el cual, en la actualidad, puedes acceder a todo lo que satisface tus necesidades básicas y de todo nivel. O sea que de lo que hablas cuando hablas de dinero es de dicha y abundancia.



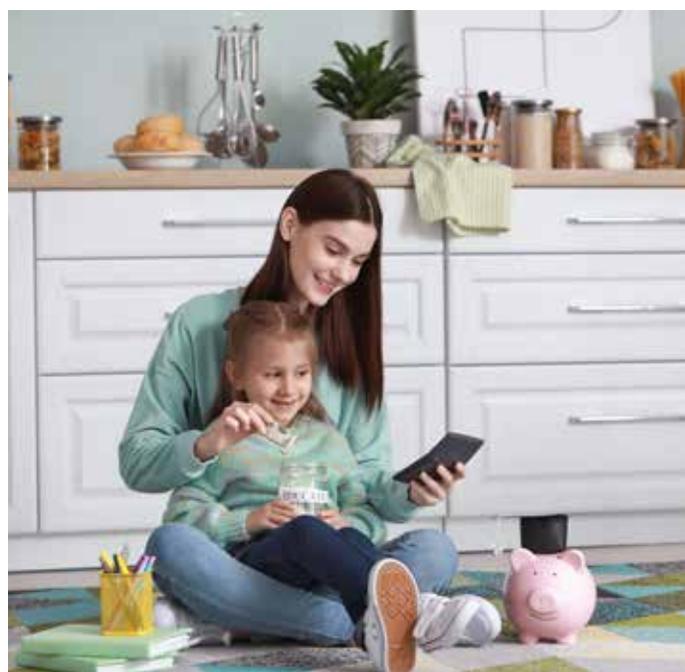
Y la madre es la representación perfecta de lo que es un estado pleno y de abundancia & tu desconexión de ella te lleva a experimentar escasez, es decir, abundancia de escasez, a todo nivel. Desde que eras una célula empezaste a tomar de mamá, tomaste nutrientes, oxígeno, agua, calor, la protección del entorno.

Y, desde ese instante, tuviste acceso a todo lo que necesitabas para vivir. Por 9 meses, más o menos, tomaste a cada segundo y siempre hubo más que suficiente para satisfacer tus necesidades, así evolucionó la gestación. Fue suficiente todo lo que recibiste sino no estarías vivo/a. Si es suficiente en el vientre materno, es suficiente fuera de él. Reconocer lo que tu madre te dio y que fue suficiente, no malo, bueno, inadecuado es lo más importante para empezar a sentirte lleno, completo y satisfecho. Si estás en el modo niño/a sigues esperando de tu madre que algo venga, por lo tanto, de la vida. Si estás en modo adulto, estás consciente de que la vida ya te lo dio todo y que te corresponde a ti decidir qué haces con eso. Si comienzas reconociendo ese hecho, que lo que mamá te dio fue suficiente, no necesitas mucho más para que empieces a experimentar que en la vida lo que tienes es más que suficiente, mucho más que suficiente.

Propuesta: como ejercicio escribe sobre un papel todas las ideas que tienes sobre el dinero. Sé honesto/a y reconoce todo aquello que dices y te dices al respecto y escríbelo tal cual como sale de ti en tus

peores momentos. Que no hay dinero, no hay plata, la vida es escasa, el dinero es para los ricos, lo que sea. Cuando ya lo hayas hecho, cambia todas las palabras "dinero" o "plata" por "madre" o "mamá", como le digas. Luego reconoce la relación que estas frases van teniendo con tu vida, la historia y los diálogos que tienes en relación a ella.

A veces la redacción no te va a salir perfecta o a veces no entiendes lo que significa una frase. En ese caso particular es importante que prestes atención, porque cuándo sientes que no entiendes o no puedes ver es más que evidente que hay algo ahí que puedes encontrar. Vas a ver que los diálogos que tienes sobre dinero son realmente diálogos que tienes con tu madre. Puedes empezar a reconocerlo, a aceptar que fue suficiente, más que suficiente y por lo tanto es más que suficiente en tu vida cotidiana.



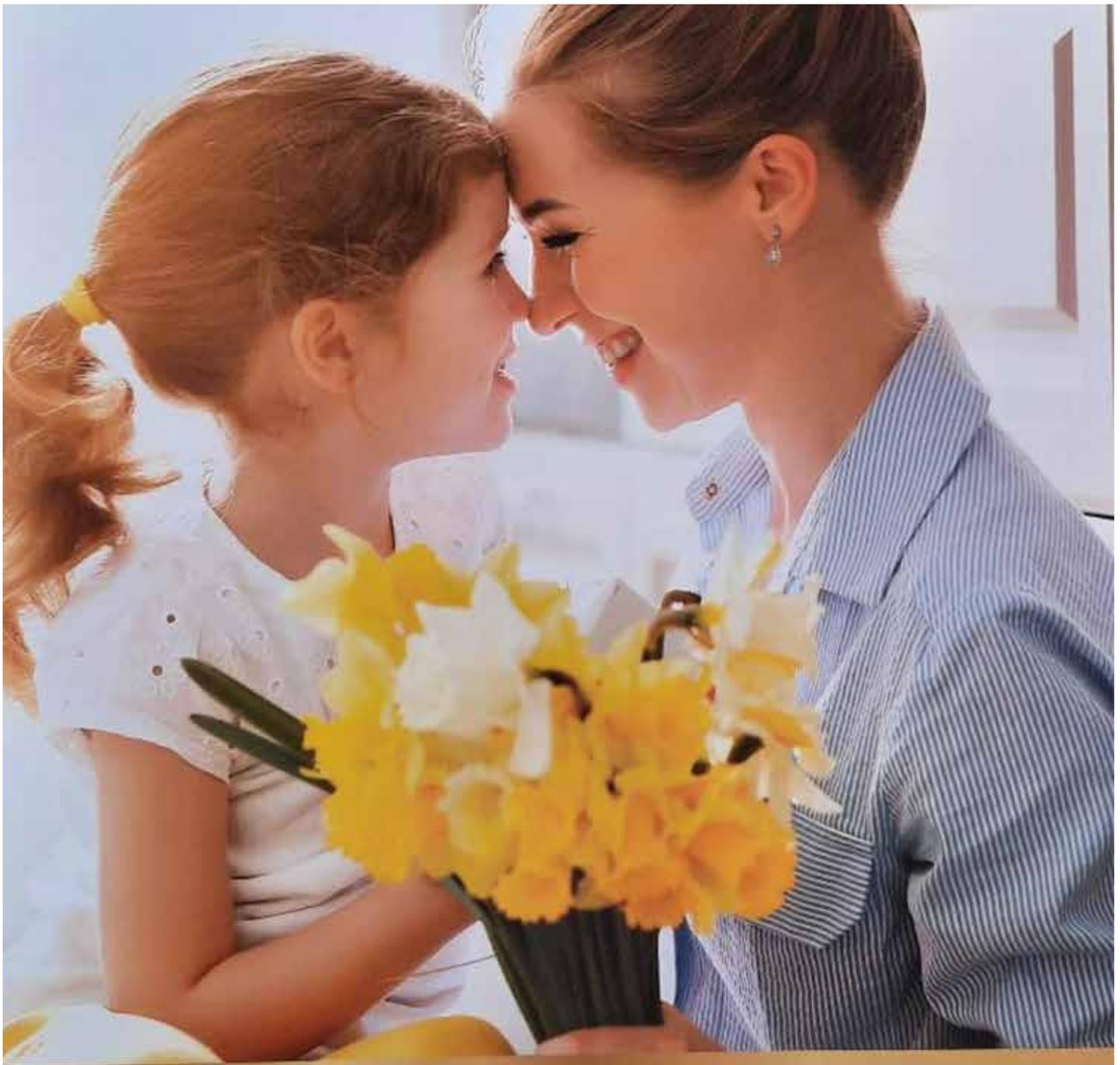


Deliciosa Fortuna

Haz tu pedido vía WhatsApp:

5518669967

Atención a pedidos en Estado de México
y CDMX solo con 48 horas de
anticipación.



Productos basados en los más novedosos ingredientes de belleza, así como extractos que se encuentran en los recursos naturales de la tierra y del mar, combinados con activos científicos y alta tecnología, así como texturas brillantes y una armonía de exclusivas fragancias originales.

TERRAMAR[®]
BRANDS

Sin compromiso enviamos nuestro catálogo a tu WhatsApp, pídelo con Rosario Torres al WA 55 2690 0467.

El propósito de la vida es ser feliz.

Aceite esencial del Mes



Easy Air

Mamá siempre sabe como apapacharnos, y sabemos que para mejorar nuestra respiración nada mejor que una sobadita en el pecho con un aceitito que abra nuestros pulmones y un beso de mamá.

Descripción

Esta extraordinaria mezcla de aceites esenciales extrae lo mejor de sus ingredientes para propiciar la sensación de una respiración despejada, mientras minimiza los efectos de las amenazas estacionales gracias a las cualidades de sus componentes. Entre los cuales están: la hoja de laurel, Menta, Eucalipto, Melaléuca, Limón, ravenara y Cardamomo.

Usos

Aplicar en el pecho y cuello para disfrutar de su aroma

Difundir o agregar en un humidificador a la hora de dormir

Aplicar en el pecho o en la planta de los pies para facilitar el descanso

En la tienda de Todo Está Bien puedes solicitar los aceites esenciales doTerra que necesites.

Haz tus pedidos



55 4097 3497



BENEFICIOS BLUECONFERENCE

CONEXIÓN ILIMITADA

blueconference.net



BlueConference

Solución digital para llevar acabo de manera segura y con una excelente calidad sus reuniones virtuales

WP +52 55 6641 4401

PREGUNTA POR NUESTROS PLANES



LA GRAN INVOCACIÓN

Desde El Punto De Luz En La Mente De Dios
Que Afluya Luz En Las Mentes De Los Hombres
Que La Luz Descienda A La Tierra.

Desde El Punto De Amor En El Corazón De Dios
Que Afluya Amor A Los Corazones De Los Hombres
Que Cristo Retorne A La Tierra.

Desde El Centro Donde La Voluntad De Dios Es Conocida
Que El Propósito Guíe A Las Pequeñas
Voluntades De Los Hombres
El Propósito Que Los Maestros Conocen Y Sirven.

Desde El Centro Que Llamamos
La Raza De Los Hombres
Que Se Realice El Plan De Amor Y De Luz
Y Selle La Puerta Donde Se Halla El Mal.

Que La Luz, El Amor, Y El Poder,
Restablezcan El Plan En La Tierra.



Podolog'a Integral
El alma de tu pies

Servicio Preventivo
Uña enterrada o encarnada
Hongos
Pie de Atleta
Pie diabético

Cel. 55 7375 1362

Chicoloapan, Chimalhuacán, Texcoco
Servicio a Domicilio



**Regularización
y apoyo de tareas
Lecto-Escritura**

Niños con Discapacidad

Querétaro

WA 442 655 5972



**Jabones y Shampoo
100% orgánico**



Sandra Nery
WA 5524178595
Entregas en Chicoloapan y Texcoco



Si deseas comunicarte con nosotros, puedes mandar un whats al 5540973497 o al 5522174199. También puedes comunicarte, si deseas que tu negocio o tu artículo sea publicado en la revista.

Pide informes. Siempre recibirás una respuesta.
¡Gracias por unirse al equipo de las Mujeres Divinas!
¡Acá te vemos!

Lety y Gina



Más Divinas

