



ÁNGELES CALLEJÓN

Autora de Despierta Dulcinea pág. 8



COLUMNA DEL MES



ÓSCAR MATEO

Autor del libro La conexión perdida pág. 11



CLUB KOLIMA

Actividades del próximo mes pág. 16

MAGAZINE

 \cdot crecimiento personal \cdot coaching \cdot creatividad \cdot conciencia \cdot inteligencia emocional \cdot Una revista humanista para el desarrollo del ser humano

www.editorialkolima.com

Nº 17 NOVIEMBRE 2017



Y ADEMAS: LIBROS RECOMENDADOS, TALLERES...

EMOCIONES

SUMARIO

3 CARTA DE LA CODIRECTORA

Cris Moltó, codirectora de la revista, nos introduce el tema principal de Kolima Emoción.

4 CONOCE A...

Cristina Acebrón, autora de *Retorno al tiempo 0* (Kolima 2017)

9 ENTREVISTA A FONDO

Ángeles Callejón, autora de la novedad Kolima Despierta Dulcinea

12 COLUMNA DEL MES

Óscar Mateo, psicólogo, autor, entre otros, de La conexión perdida.

13 LIBROS RECOMENDADOS

Las sugerencias de Kolima Books de libros que conectan con tu interior

15 KOLIMA SOCIAL

¿No has podido acudir a algún evento del Club Kolima? No te preocupes, aquí te lo contamos.

16 CLUB KOLIMA

Agenda de los eventos del próximo mes en el Club Kolima.

17 RECOMENDACIONES DE LIBRERÍA KOLIMA

Librería Kolima selecciona títulos destacados sobre el tema principal del mes..

18 PRÓXIMO NÚMERO

El mundo que nos rodea

CARTA DE CRIS MOLTÓ

EL ESPIRITU DE LA CONEXIÓN INTERIOR



La sabiduría de Yogi Bhajan nos induce a tener muy presente en nuestra vida la siguiente máxima: «Sé un faro de luz y nadie podrá naufragar cerca de ti». Sin lugar a dudas, fácilmente comprensible si lo que de verdad hacemos ES avivar el fuego resplandeciente de nuestro inconfundible halo en la particular travesía marítima, que cada uno de nosotros está destinado a transitar en el surcar de los mares propios y ajenos.

Y, lo cierto es que, tal vez por ello, la metáfora elegida en este caso concreto se nos presenta como la oportunidad más idónea con la que tomar conciencia acerca de quién dirige nuestra vida, quién se gobierna a sí mismo o, más importante aún, quién se pilota a sí mismo sin simulacro vital alguno desde el que honrar día a día, paso a paso y momento a momento la esencia de quien realmente es.

Definitivamente complejo o... absolutamente natural la cara finalmente escogida con la que mirar y ser mirado. Totalmente complicado o... decididamente elemental la doble moral y rasero con la que dotar de significado -o no- a la filosofía de vida seleccionada.

Decantarnos en uno u otro sentido para el alcance exitoso y sereno de vivir en plenitud SOLO puede resultar posible si lo que prima en nosotros es el firme propósito de conectar(nos) interiormente fortaleciendo el espíritu con lo más valioso y substancial que habita en nosotros: el alma.

No hay duda, la fuerza del espíritu nos impulsa allá donde vayamos. La belleza del espíritu es el esplendor atractivo de nuestro especial brillo. La ecuanimidad de espíritu es el permanente aplomo que nos mantiene resistentes en el rumbo deseado. La paz prospera positivamente como el atributo cualitativo reparador con el que alimentar el espíritu y la entereza valerosa de nuestra conexión interior.

Así que, hazme un favor y, en realidad, háztelo a ti mismo: deja que la mente se calme y el corazón se abra porque solo entonces todo será muy diferente.

Eso es justamente lo que suele decirse cuando uno no puede más que rendirse a la evidencia de la única obviedad manifestada ante nosotros: SOMOS la funto de valor y el única designia al que debemos aspirar (sin dileción algu-

la fuente de valor y el único designio al que debemos aspirar (sin dilación alguna) es a la necesidad imperante de cultivar, con atención y cariño, el Edén con el que ser capaces de alcanzar el éxtasis del mismísimo nirvana.

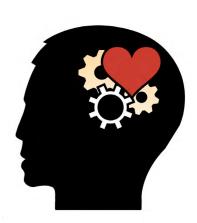
Robin S. Sharma comparte su fórmula y no puedo estar más que de acuerdo: «Si cuidas tu mente, la nutres y la cultivas como si fuera un bello jardín, florecerá más allá de tus expectativas. Pero si dejas que la maleza arraigue, nunca podrás alcanzar la paz de espíritu y armonía interna».

Alto y claro. Preciso e irrevocable el compromiso de mi presente mensaje *Kolima Emoción*: Cuida tu alma. Cuida tu mente. Cuida tu espíritu. Cuida tu cuerpo. Y, ante todo: cuídate a ti mismo como a nadie porque eres el jardín que crece dentro de ti. Sana, libérate, encuentra la paz el concierto necesarios con el que facilitar la sabiduría de tu equilibrio. Y, por supuesto, en todo caso sé feliz.

Querido lector, empápate de las fantásticas enseñanzas que hemos reunido para ti con los autores *Kolima Emoción* de noviembre. Su inconfundible experiencia e incansables ganas de ayudarte suponen el incentivo más hábil con el que dar rienda suelta al conjunto de todo lo que, verdaderamente, pueda llegar a emanarse de la plenitud profunda de tu sabiduría interior.

¡Disfruta de número, disfruta de lectura!

CRIS MOLTÓ. CODIRECTORA DE KOLIMA EMOCIÓN



KOLIMAEMOCIÓI

CRISTINA ACEBRÓN

CONOCE A...

«Este libro es parte de un proyecto que surgió de la necesidad de cambiar, de mejorar y de llegar a cotas más elevadas de mí misma». ¿Has llegado? Si es así, ¿qué hay ahí?

Cuando pides algo el universo siempre responde. En mi caso pedí evolucionar y llegar a conocerme a nivel más profundo, y así ha sido. Este 2017 ha sido un año de mucho sufrimiento y al mismo tiempo de consecución de metas. A nivel familiar he pasado por un aborto, un declive del 95% de la salud de mi padre. v cambios importantes en las rutinas familiares.

Al mismo tiempo he publicado dos libros, creado una nueva web adicional, y ahora estoy inmersa en un proceso de mejora y simplificación de mi negocio. Además hemos solucionado el 98% de los problemas que surgieron en la casa que compramos en el 2015. Tras dos años de arduo trabajo en nuestro hogar y en mi negocio, comienzo a ver los resultados que deseaba y sobre todo una prospección futura hacia las metas que me había marcado en el 2014.

Lo que he aprendido en este proceso, que se ha intensificado en el 2017 es que puedo superar todo, que hay cosas que no puedo cambiar pero si aceptar, y que aunque las cosas no sean como me gustarían, puedo vivir y ser feliz integrando los cambios



necesarios.

Y si no es así, ¿qué crees que encontrarás llegado a ese punto?

Y por supuesto tengo claro que esto sólo es el principio, no hay ningún lugar al que llegar, así que mi respuesta es Sí y No. Se trata de simplemente SER.

El libro en sí mismo está dividido en dos partes que aluden exactamente a «Retorno al tiempo 0» para la primera parte y «El humano conectado» para la segunda ¿Qué titular me darías para hacerme entender

ristina Acebrón es licenciada en Humanidades. pero en 2004 el Reiki Usui Tradicional cambió su vida. Creó un centro de terapias donde ha aprendido y también enseñado multitud de técnicas y métodos de sanación.

s la creadora de la web www.pasandoarena.com en la que Cristina marca sus objetivos primordiales: acercarnos a nuestra propia espiritualidad, conocernos, valorarnos y localizar nuestras propias fortalezas entre otros.



fácilmente el significado de y en la Energía de Conversión cada una de ellas y lo que pre- a Tiempo 0, que te ayudará a tendes en cada apartado?

La primera parte te introduce en sacando a la luz lo mejor de ti. las capacidades del ser humano

resetear tus creencias internas

La segunda parte te explica como conocer a tu Guía Evolutivo, quien te va a ayudar a que conozcas la razón de estar aquí y como darle sentido y propósito a tu vida.

«Si algo aprendí de las creencias es que nos atan». ¿Qué te hace estar tan segura o para expresarlo de una manera tan categórica?

Nacemos como una pátina en blanco y vamos formando nuestra personalidad a través de las experiencias con la familia y el contexto social y cultural. Pregúntate quien serías si hubieras nacido en otra familia o en otro lugar como Japón o un país árabe. Hay tienes tu respuesta: quien tú crees que eres, limitará en gran parte lo que puedas llegar a ser.

Un ejemplo: Una madre dice que no tiene tiempo para sí misma. Pero sabemos que el padre tiene la misma responsabilidad. Imagina que todos cambiamos esa creencia y el estado cambia las leyes

PRIMER PLANO

Una emoción/sentimiento actual: esperanza

Una pasión: sentir el mundo a través de la energía

Tres valores irrenunciables: vivir haciendo lo que amo, con las personas que amo, con total libertad para decidir

Un miedo: que el tiempo no sea suficiente para todo lo que quiero experimentar

Un momento irrepetible: la iniciación en III nivel de Reiki, cuando sentí por primera vez de forma contundente lo que podemos llamar Dios

Una debilidad: guerer ayudar a mejorar a otros, aun cuando ellos no lo desean

Tres fortalezas/dones/talentos: identificar el problema y la solución en el otro, saber que todo es posible y que se puede mejorar aún en la peor situación, y explicar con sencillez conceptos espirituáles.

Un deseo concedido con el que cambiar el mundo: trasmitir mensajes y energía espiritual que ayuda al que quiere evolucionar

Algo que no soportas: la insistencia en la negatividad y en no querer mejorar

Un lema en tu vida: todo es posible

Un secreto confesable: mi adicción por el gueso y la mahonesa casera Próximo reto o meta a conseguir: tener más fortaleza y flexibilidad física

KOLIMAEMOCIÓN KOLIMAEMOCIÓN



para que haya un apoyo económico suficiente para que el que decida asumir la parte más importante de la crianza pueda hacerlo adecuadamente.

En Suecia los padres tienen acceso a 69 semanas de baia por maternidad, ayudas económicas v en educación, que permiten que una madre incluso sin ayuda del padre viva esa etapa de su vida como algo normal y bello. Además se incentiva la sociabilidad e independencia del niño desde el principio.

Si te informas te darás cuenta de que las creencias varían de país en país, pero que nos afectan directamente a nuestro modo de

ver la vida v a nosotros mismos.

Mi consejo. Olvida lo que sabes de ti, observa cuáles son las ideas predominantes en tu día a día, y deshecha aquellas que no te den libertad ni te hagan sentir bien.

¿Cómo se le hace entender al lector «El grupo de los 9» y su utilidad sin que se desplace al plano de lo esotérico?

Cuando pasas de la escuela a una universidad necesitas nuevos profesores acordes a tu curva de aprendizaje y la especialidad que elijas. Ellos son profesores especializados. Si no me equivoco creo que el 96% del universo visible aún está sin explorar. En nuestro planeta cada año se descubren

20.000 especies nuevas de animales y plantas. ¿Sería tan raro aceptar que existen seres vivos diferentes a nosotros, más experimentados, que quieren ayudarnos a evolucionar?

Esa es la utilidad de este grupo, vienen a transmitir mensajes y herramientas espirituales para que cambiemos el punto de vista sobre nosotros y sobre la vida. Han decidido hacerlo desde bambalinas. porque no quieren que cambiemos por observación directa, sino por decisión propia.

Un contacto físico y contundente simplemente desbarataría nuestros sistemas, y podría ocasionar tumultos de todo tipo. Sin embargo nadie se siente obligado a leer un libro o acudir a un taller. Esa es la diferencia: aprende a decidir lo que quieres por ti mismo.

¿Cuál es la filosofía que se halla detrás de *Retorno al tiempo 0?*

El ser humano tiene grandes capacidades escondidas tras su parte racional. Entre esas capacidades está la telepatía, la conexión con todo lo que te rodea, la autosanación, la clarividencia... Todo está en estado latente hasta que lo activas. Retorno al tiempo 0 te recuerda que no siempre fuimos así, y que podemos volver a ese estado de paz y conexión, comenzando por liberarte de los yugos de tus creencias.

Esas creencias son tan habituales

capitalradio.

como: esto es lo que hay, la vida es así, no sé por qué mi cuerpo ha enfermado y no puedo hacer nada para cambiarlo, que tonta soy, esto no es para mí, yo no soy capaz.... Y un largo etcétera, vivimos inmersos en una retahíla de frases mentales que cada día nos limitan. Es tiempo ya de liberación y de paz interior.

En el libro compartes con el lector un estudio de energía llevado a cabo en un grupo de personas con edades comprendidas entre los 27 y 56 años, con todo tipo de perfiles y donde describes el trabajo realizado con cada uno de ellos atendiendo a las sesiones y comentarios de las mismas, conclusiones de los propios participantes tras los resultados, enseñanzas, etc. ¿Qué sacaste tú en claro de todo ello? Y. ¿cuál dirías que fue tu aprendizaje principal?

Fue muy interesante ver como cualquier persona puede cambiar si lo desea, independientemente de su edad. Desde luego

la conclusión es que el cambio depende ti mismo, ya que en todo el estudio realizado hubo una sola persona que no obtuvo ningún resultado. A partir de ahí hubo cambios importantes y otros menores, pero casi todos los participantes pudieron ser conscientes de algunas de las flaguezas que impedían su felicidad.

Todo el estudio como las terapias que hago, se hicieron a distancia. sin toque ni cercanía física. Esto rompe el esquema que conocemos sobre la sanación/evolución, como algo que depende de otra persona (un médico, un terapeuta) y que necesita una intervención física de algún tipo.

Hay una parte concreta en la que haces especial hincapié acerca de la importancia de «canalizar la energía», ¿por qué es tan transcendental y cuáles son sus beneficios?

La mayoría de las personas se bloquean cuando no encuentran una solución a sus problemas. Retorno al tiempo 0

Retorno a tiempo 0, Editorial Kolima 2017 Más info

La canalización o conexión con tu quía espiritual, permite que recibas intuitivamente una respuesta. Habitualmente será muy diferente a lo que tú pensabas, y por eso te darás cuenta de que no es tu mente. Esa es la belleza de canalizar, te aporta un camino diferente, más amplio, más bello y en el que tú recuperas el poder de elección en tu vida. Dejas de ser una víctima de las circunstancias y te conviertes en un actor consciente en tu vida.

¿En qué medida crees que «la Energía de Conversión a Tiempo 0» facilita a la persona la autoría y/o protagonismo de su cambio? Cuando alguien comienza a asumir que es un creador de su vida, también acepta la responsabilidad de sus actos y creaciones. En ese momento ocurre la magia: deja de culpar al otro y finalmente surge la compasión y el perdón.

La Energía de Conversión a tiempo O trabaja liberando sutilmente la energía que existe dentro de cada



capital (1)



Con Cris Moltó

Todos los miércoles a las 13 horas

Madrid 103.2 FM Bilbao 89.2 FM Murcia 106.6 FM Adeje 101.5 FM Lanzarote 94.1 FM Gomera 100.3 FM

creencia. Una idea o pensamiento es energía y por supuesto aún más un sentimiento. Cuando piensas deseas, inmediatamente te sientes mal y eso afecta a la decisión de hacerlo o rendirte. ¿Sabías que el campo magnético del corazón es 5.000 veces más potente que el del cerebro?

Creo que no somos conscientes del valor de nuestras creencias/ ideas/sentimientos. Esta energía te ayuda a sanar, evolucionar y liberar las creencias que más te están limitando en tu presente. Esto te permite mejorar tu experiencia de vida y seguramente te animará a hacer los cambios necesarios para ser más feliz. Ese es el regalo que te aporta la Energía de Conversión a tiempo 0.

La parte final de tu obra incluye en el que bajan todas nuestras pequeñas recomendaciones v consideraciones esenciales acerca de la expiación, el cambio, la necesidad de no ser tan críticos, la sabiduría que hay en nosotros, la alegría, la añoranza, la confianza, la valentía y decisión, la humildad y voluntad (poder), las limitaciones del ego, lo substancial de atreverse a ser o el ánimo necesario para seguir adelante. Soy consciente de que es muy difícil resumirlas todas. pero... si tuvieses que hacer un breve compendio donde todas ellas quedasen englobadas, ¿cuál sería?

Son mensajes espirituales que dan una orientación a problemas mundanos. Funciona como un juego, mentalmente piensas una pregunta y eliges al azar una página. Ahí tienes la respuesta. Todos los mensajes buscan empoderar a la persona, que sea consciente de que puede cambiar su vida, que todo es una experiencia y que basta cambiar el modo de enfoque para que cambie el resultado.

sueños en todo el proceso de conversión que compartes con nosotros a lo largo de tu obra? El sueño es una parte de nuestra

vida, donde también hacemos cosas, hablamos con gente y recibimos información. La mayoría de las personas han reconocido tener alguna vez en su vida un sueño de tipo premonitorio, o donde resolvían un problema. Muchos de los grandes descubrimientos como la tabla periódica o la estructura del átomo, fueron primero soñados, y luego llevados a la materialidad.

Me parecía importante hablar de esa faceta humana, que cualquier persona puede desarrollar. Durante el sueño es el momento barreras y todo es posible, incluso las creencias más férreas caen. ¡Es el momento 0 perfecto!

¿En qué te ha ayudado y en qué te ha cambiado a ti personalmente Retorno al tiempo 0. [El humano conectado]?

Ha sido un modo de ahondar más que no puedes hacer algo que ¿Cuál es el papel que juegan los en esta nueva energía y etapa en mi vida. Al inicio cuando me decidí a dejar mi centro de terapias manuales, me costó mucho soltar el modo de ayudar a través de tocar v estar ahí.

> Esta aventura me ha ayudado a asentar lo que ya sabía pero no me atrevía al 100% a admitir: Todo y todos estamos conectados a un nivel subatómico. Incluso nuestro cuerpo está compuesto de átomos que no son en absoluto físicos. Ya no es necesario caminar de un lado a otro, ahora puedes conectarte sin límite de distancia con cualquier persona a nivel espiritual, o atómico si prefieres llamarlo

> Hace años nadie aceptaría el hecho de acceder a cualquier información, gratis e inmediatamente desde un dispositivo de 10 cm. Esto es el futuro y próximo cambio de la humanidad: Recordar lo que Somos.



ANGELES CALLEJÓN

ENTREVISTA A FONDO

NGELES CALLEJÓN es profesora jubilada de E.G.B., de preescolar, de adultos, pedagoga, psicomo-Tricista, escritora, poetisa. Interesada siempre en profundizar sobre el conocimiento del ser humano, desde los aspectos físicos, pasando por la salud, y la emocionalidad, hasta llegar a la íntima y profunda espiritualidad

Mª Ángeles, cuéntanos qué propósito hay detrás de un libro tan personal...

De mis largos años en la Enseñanza, 19 los dedigué a trabaiar con personas adultas: la mayoría del alumnado, eran mujeres; agradezco todo lo que me han enseñado, sobre todo en los talleres que dirigí sobre Desarrollo Personal. Todo lo comentado allí, era respetado y no se comentaba fuera de clase, con lo cual se creó entre todos una gran confianza. Ante los asuntos menos fáciles de aceptar o reconocer personalmente, las animaba a que lo escribieran y después lo leyeran en el grupo; si preferían guardarlo en secreto, debían leerlo en privado cada equis tiempo. Todo ello llevaría a objetivar y relativizar aquello que se vivía como un problema. Era muy hermoso lo que allí se comentaba: a veces, duro; a veces, bello y tierno; siempre, íntimo. Les recomendaba que lo guardaran para que sus hijos o nietos pudiesen conocerlas mejor. No siempre se logró ese objetivo; algunas, después de haber expresado sus



miedos, dudas, su sensibilidad y Al jubilarme, decidir escribir yo su inmenso amor, decían que les daba vergüenza que sus familiares leveran sus intimidades. A mí me daba pena que lo rompieran o compartir, ni siguiera con los más cercanos, lo expresado desde la intimidad de su corazón; pero respetaba sus decisiones.

y comprobé que, efectivamente, es duro dejarte leer; hubo días que no podía seguir escribiendo: deseé abandonarlo en más de quemaran, que no se atrevieran a una ocasión. No es fácil reconocer objetivamente tus errores y tus logros. Comprendí a los artistas que, en momentos difíciles, destruven sus propias obras. Al final se impuso la disciplina de la profesora

KOLIMA<mark>EMOCIÓN</mark>

KOLIMAEMOCIÓN

que quiere terminar la tarea comenzada. Me animó saber que, a estas alturas de mi vida y de la evolución social, ya debemos ser sinceros con nosotros mismos y con los demás. Antes, la normativa social te imponía manifestar sólo lo que se consideraba «correcto»: eso nos anquilosaba en modelos rígidos y no nos facilitaba el conocimiento y la aceptación propia y ajena. Por otro lado, hablar de la experiencia cercana a la muerte ya no se presta a interpretaciones extrañas: hay científicos y autores consagrados que tratan este tema de manera natural. A los 25 años de haberla vivido, ya podía compartir lo que antes quardé como una íntima experiencia sagrada.

Todo ello me ha facilitado la labor; vamos que me atreví a «perder la vergüenza» y a poner mi granito de arena en aras de cultivar la palabra. Si cada uno exponemos, pacíficamente, nuestra pequeña



verdad, iremos dando pasitos por el camino hacia el conocimiento humano, hacia la Verdad y hacia la Paz. Recordemos la célebre frase: «La Verdad os hará libres».

Dulcinea es un nombre sugerente que nos lleva directos a la legendaria dama de *El Quijote*. Por qué aparece este nombre y esta figura en tu libro?



- UNA EMOCIÓN/SENTIMIENTO ACTUAL: estoy en paz conmigo misma
- UN SUEÑO: «llegar a ser mi propia esencia», como digo en una de las poesías del libro
- \bullet UNA VIRTUD: responsabilidad, honestidad y gratitud. Bueno, me ha pasado, he dicho tres. Debe ser por eso de que he perdido la vergüenza
- UN LIBRO: me gustan muchos, pero digamos Don Quijote, por ejemplo
- \bullet UN MIEDO: lo de miedo, me suena fuerte: pero puedo decir que me preocupa no llegar a hacer todo lo que me corresponde
- UN MOMENTO ÍNTIMO: mi experiencia cercana a la muerte y dar a luz una nueva vida
- ALGO QUE MEJORARÍAS EN TI: la flexibilidad y aceptación plena de todo
- UN APRENDIZAJE: llegar a la comprensión profunda de la Vida
- UN LEGADO: lo que comparto con los demás diariamente
- UNA PELÍCULA: *El milagro de Anna Sullivan*, Arthur Penn (1962), que nos muestra el meticuloso y exitoso trabajo pedagógico que realiza Anna con Helen Keller, ciega, sorda y muda



Dulcinea era sólo una dama soñada por un caballero idealista; he querido darle forma humana a una mujer que ha estado, durante siglos, sometida a ser la señora de (del marido, claro), la madre de sus hijos, la que atendía a familiares mayores o necesitados, vecinos, amistades; mujeres seglares o religiosas que servían a los demás desde el anonimato y que, en realidad, eran el sostén de la vida diaria.

Afortunadamente, las dulcineas actuales tenemos vida propia y podemos enriquecer la sociedad con nuestra impronta femenina, sin por ello dejar de ser buenas esposas, madres, amigas, empresarias, profesoras, doctoras, políticas, científicas, militares, obreras y colaboradoras sociales en cualquier actividad. Aunque debemos evitar caer en otro extremo: querer ser doña perfecta en todo.

Qué es lo más importante que te ha enseñado la vida?

La necesidad de ser yo misma, de reconocer y aceptar mis propias facetas personales, mis valores y mis carencias. Eso me lleva a ser coherente conmigo misma y a aceptar y respetar más al otro.

¿Qué le dirías a alguien que está en un momento de máxima dificultad personal?

Le recordaría varias cosas:

- 1. La Vida no te da más de lo que puedes soportar o aprender. Debemos tener confianza en la Vida, es nuestra gran amiga y maestra. Es muy útil ver desde fuera lo que nos parece terrible, sin sumergirse totalmente en ello; te ahogarías. La solución siempre viene detrás del problema
- 2. Lo más importante de tu vida eres tú; quien vive tu propia vida eres tú; tú vales más que los problemas; las dificultades son sólo momentos poco fáciles; si no te valoras y atiendes a ti mismo ¿cómo podrás atender a los demás? Por tanto, cuidando de ti.



Despierta Dulcinea. La vida te necesita. Kolima 2017

Para más información, pincha **aquí**

serás más útil a los que te rodean y les evitarás el trabajo de que ellos tengan que cuidar de ti. Teniendo en cuenta que siempre hay situaciones excepcionales, claro. Reconócete como ser humano útil e importante. Hay un sabio mandamiento: «amarás al prójimo como a ti mismo».

- 3. Profundizar, aunque duela, en cada faceta personal, emoción, sentimientos, deseos, acciones para llegar a un conocimiento de tu propio ser. Ya rezaba en el templo de Apolo en Delfos: «Conócete a ti mismo y conocerás el universo y los dioses».
- 4. Merece la pena vivir esa gran aventura personal y única: «la tuya» en el desarrollo de tu propia Vida. También le aconsejaría leer dos libros muy esclarecedores: «El hombre en busca de sentido», de Viktor Frankl y «Amar lo que es», de Byron Katie. Ambos te ayudan a ver los problemas y dificultades de forma constructiva.

10

ÓSCAR MATEO

LA CONEXIÓN PERDIDA

La conexión perdida constituye una profunda reflexión sobre el rumbo que ha tomado el mal llamado progreso y su impacto en el ser humano, cada vez más desconectado de su verdadera esencia.

Como colectivo hemos alcanzado ya un punto sin retorno a partir del cual vamos a sufrir una aceleración que nos precipitará ya al punto de colapso; así pues, la resolución de todos nuestos problemas se reduce a dos opciones: continuar así y terminar por autodestruirnos o, definitivamente, descartar por completo nuestra forma de ser y de hacer actuales y comenzar a construir un modelo alternativo.

Hemos perdido valores, hemos perdido criterio, en resumen, hemos perdido un poco el rumbo.

Solo podemos recuperarlo si reconectamos con nuestro interior, con nuestra consciencia.

Si cada individuo asumiera su parte de responsabilidad, por mínima que esta fuera, eso sería suficiente para que en un breve espacio de tiempo se comenzaran a generar cambios lo suficientemente solidos.

Ninguna otra cultura más que la nuestra, la occidental, que supuestamente es más «avanzada», ha estado tan desconectada de si misma y de su entorno, ya que ha logrado olvidar su camino interior. Estrechamos nuestros horizontes en lugar de ensancharlos, nos tapamos los ojos en lugar de abrirlos...



En resumen, hemos perdido el centro.

Queremos lanzar un mensaje, pero un mensaje constructivo: hay que empezar a escuchar nuestro interior, nuestra esencia. Cualquier persona que quiera mejorar las cosas, crecer, que se haga preguntas, encontrará que en este libro se abren puertas, pueden encontrar la inspiración para empezar a cambiar todo eso que está mal y empezar ese camino hacia el cambio y el progreso humano.

La conexión perdida es una conexión con la propia consciencia del propio ser.



ÓSCAR MATEO
PSICÓLOGO. AUTOR DE *La conexión PERDIDA* (KOLIMA 2014)

LIBROS RECOMENDADOS

BUSCA TU SABIDURIA INTERIOR EN KOLIMA



Destellos de la mente

Autor: Iván Albarracín.

Los «chispazos» o «destellos» son el fruto de inspiraciones o imaginaciones, un conjunto de observaciones sin juicios para remover tu conciencia y revisar los aspectos mas importantes de la película de tu vida.

«Realmente estás conectado con esa fuente de sabiduría interna que todos tenemos, esa sabiduría infinita con la que ya has conectado más de una vez»

Un libro con una gran sabiduría, que conduce a una lectura diferente y sorprendente

Precio: 18 €



El diván del buscador

Autor: Sergio Noguerón.

Todos los seres humanos queremos ser felices; detrás de cada acción que realizamos reside el propósito de vibrar con la felicidad que está en nuestro interior. Pero estamos atrapados en el movimiento del pensamiento.

«Autoconocimiento y espiritualidad para dominar la mente»

En *El diván del buscador*, vibrante, resolutiva y viva en su expresión, tiene el propósito de liberarte de la esclavitud de la mente y desvelar el misterio de tu verdadera naturaleza libre.

Precio: 19 €

Puedes comprarlos en www.editorialkolima.com, en Librería Kolima o en tu librería habitual

12

KOLIMAEMOCIÓN

KOLIMA BOOKS EN LAS XII JORNADAS PROFESIONALES DE COACHING ICF ESPAÑA

Si hay algo que caracteriza a la el pasado 16 y 17 de noviem-editorial Kolima son sus ganas de bre y contaron con Kolima crecimiento y mejora constantes, su apuesta por el talento y, sobre todo, la solidez de su ímpetu por promover y potenciar la profesionalidad inspiradora, que las personas en sí mismas ejercen en la práctica y el desempeño natural de su día a día como expertos en una materia concreta.

Kolima Books ha tenido una nueva ocasión en la que ponerlo de manifiesto dado que, por primera vez, ha estado presente en la gran cita anual del coaching profesional de calidad que el Chapter español de la International Coach Federation, ICF España, celebra todos los años por estas fechas y, sin lugar a dudas, recibió una fantástica acogida, además de reconocimiento global por parte de todos los participantes.

como Knowledge Partner para amenizar y difundir conocimiento en el evento de referencia que el sector del coaching celebra año tras año, gracias al amplio abanico de títulos y autores relevantes del mundo editorial que la propia editorial puso al servicio de los asistentes.

Las Jornadas Profesionales

de Coaching resultan ser un acontecimiento único y singular ya que constituyen una excelente oportunidad donde hacer networking y disfrutar en abierto de conferencias en sesión plenaria, talleres prácticos y mesas redondas con los mejores profesionales del sector

Por ello, haber tenido la posibili-Las #12JornadasICF tuvieron lugar dad de vivir una experiencia como

para crear espacios de aprendiza-



la descrita, además de un cierto, representa un salto cualitativo substancial con el que seguir ejerciendo una mayor influencia más allá del genuino desafío que nuestra actividad editorial evidencia en el cometido de nuestra ocupación habitual.

ICF España, ¡gracias por contar con nosotros y hasta la próxima!

Más info acerca del evento: http:// www.icfespana.com/jpc2017/





ies únicos.







EVENTOS EN CLUB KOLIMA

KOLIMA SOCIAL

A lo largo de este mes de noviembre, Club Kolima ha acogido diferentes eventos. Despierta Dulcinea, la vida te necesita, de Ángeles Callejón, fua presentado en las Salas IberiaMart de Madrid.



Club Kolima también fue el lugar en el que Carlos Marín Ruiz presentó Corbatas con corazón, un libro que descubre la potencia del binomio Emoción + Razón.



Maruxa de Alba Tovar presentó en Club Kolima su libro *El-las*, su particular reflexión sobre el espíritu femenino que habita en cada ser.



También disfrutamos de una Ceremonia de Monjes Tibetanos, la Puja Cantada de Avalokiteshvara, para la compasión.



También en Fnac Goya se presentó el album ilustrado El Mar. Un cuento sobre la vida y la muerte, escrito por Ulyses Villanueva e lustrado por Celia Bolaño.



PRÓXIMAS ACTIVIDADES

CLUB KOLIMA



diciembre. Presentación de **Deia** de intentar cambiar, de Mara Aznar y Rodrigo Martínez de Ubago. El acto se celebrará en Fnac Goya, calle Goya 42 a partir de las 19 horas. Entrada libre.



diciembre. Presentación de El-las, de Maruxa de Alba en Santander, en la Librería Gil, en la calle Hernán Cortes 23. A partir de las 19:00 horas. Entrada libre.



de diciembre. Presentación de



diciembre. Presentación del libro Pitré no es verde. Belén Boville. en El Corte Inglés, Avenida de Francia en **Valencia**, calle Pintor Maella 37. Entrada libre.









diciembre.

Presentación del libro

La Naturaleza nos protege, de

Eduardo Gil Segura. El acto se celebrará a partir de las 19:00

horas en **Ecoalf**, en la calle

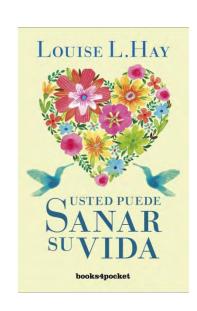
Hortaleza 116. Entrada libre.

Para confirmar su asistencia en eventos@editorialkolima.com. Todos los talleres se llevarán a cabo en Club Kolima salvo que se indique lo contrario, en: C/ Covarrubias 28, bajo. 28010

OTROS TÍTULOS SOBRE **CONEXION INTERIOR**









LIBRERÍA

TODOS LOS TÍTULOS **DEL MERCADO**

libreriakolima.com

Covarrubias 28 · Madrid Tel. 914 458 006

LIBRERIA KOLIMA

PRÓXIMO NÚMERO

ELMUNDO QUE NOS RODEA



CONOCE A

Eduardo Gil Delgado.
Abogado experto en medio ambiente, comunicador y
divulgador ambiental. Publica con Kolima La naturaleza nos protege y nosotros la despreciamos.



ENTREVISTA A FONDO

Belén Boville Luca de Tena.
Periodista, guionista de cine y teatro, profesora
universitaria y consultora en comunicación ambiental.
Publica con Kolima *Pitré no es verde*.



COLUMNA DEL MES

Memorias de un carlino. Editorial Kolima tiene muchos libros relacionados con los animales. Aquí tendremos una muestra.

