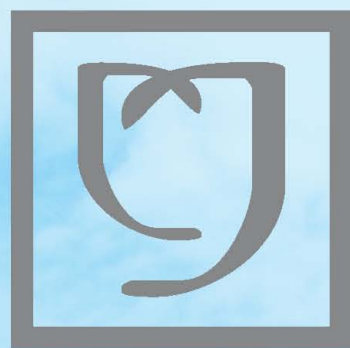




TU OTRO YO

El camino del bienestar
Wellbeing path

- Superalimentos
- Libertad financiera
- Los primeros sanadores
- Conciencia y Meditación

EL MULTINIVEL DE LA RIQUEZA

DIVISADERO DEL REFUGIO CENTRO DE CAPACITACIÓN Y ENCUENTRO - COTIJA DE LA PAZ, MICHOACÁN

CONTENIDO

2	MENSAJE DEL PRESIDENTE	34	TESTIMONIOS DE SALUD	49	SONRÍE ERES UN SOL
4	LOS PRIMEROS SANADORES	36	DIVISADERO DEL REFUGIO	50	BRIGADAS DE CONTACTO
6	LOS HUNZA	38	IMAGINACIÓN	51	MIÉRCOLES DE CASA
7	SUPERALIMENTOS SUPERPENSAMIENTOS SUPERSENTIMIENTOS	40	CONCIENCIA	52	PERSONALIDADES HABLANDO DEL MULTINIVEL
8	ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS	41	MEDITACIÓN	54	LIBERTAD FINANCIERA
14	TU PUEDES EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES	42	LA TERAPIA DEL AGUA	55	LAS VENTAS
15	PHANG 'MA GOYI ELIXIR	44	SI TUVIERAS EL TIEMPO Y EL DINERO SUFICIENTE	56	SIEMPRE EN CRECIMIENTO
16	INGREDIENTES PHANG 'MA GOYI ELIXIR	45	CÓMO LO PUEDES CONSEGUIR	60	VALENTÍA
24	SOMOS LO QUE COMEMOS	46	EL MULTINIVEL	61	UTOPIÁ
25	IKAL SUPERALIMENTO	47	DUPLIC.CO	62	CASA TU OTRO YO
26	INGREDIENTES DE IKAL	48	INTERNET	64	DAVID WOLFE

TU OTRO YO, El Camino del Bienestar.

Diseño:

Departamento de Arte y Diseño de Tu Otro Yo

D.G. Gerardo Ramos Solano.

L.D.G. Rubén Alejandro Aguilar Santillán.

Impreso por:

Consentido Publicitario - Tel. 36 14 37 88 Guadalajara, Jal. Mex.

TU OTRO YO, El Camino del Bienestar es una revista cuyo contenido tiene el único propósito de informar acerca de la oportunidad del negocio. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, manual o electrónico sin autorización de Tu Otro Yo.

Agradecemos a todos los colaboradores que hicieron posible la realización de este medio informativo.

TU OTRO YO Perfume S.A. de C.V. Av. Vallarta 1697, Colonia Lafayette, Guadalajara, Jalisco. México. C.P. 44100 Conmutador: 33-44-55-44 LADA 01 800 087 55 44.

Bienvenido a la gran familia de TU OTRO YO



Alberto Ponce Pulido Presidente y Fundador de TU OTRO YO

Libertad... La responsabilidad de ser libre.

Si tuviera que elegir una palabra por sobre todas las demás, esa sería sin lugar a dudas "libertad".

La libertad es mi todo: mis sueños, mi razón, mi pasión y mi búsqueda.

La libertad es el valor supremo.

Ni siquiera el honorable amor es un motivo honorable para perder en su nombre a la honorable libertad.

"Se puede sacrificar el amor para preservar la libertad pero no se puede sacrificar la libertad para obtener amor".

Hola, te comentaba en la revista anterior que te contaría un poco más de mis andares. Así pues, te diré cómo llegó a mi vida este maravilloso modelo de negocio que es el Multinivel o Network Marketing.

De joven vendí muebles, viajé, vendí ropa en Tijuana, -ahí cumplí 20 años- a mi regreso ingresé al ramo automotriz, compré y vendí automóviles durante 20 años y manejé hipotecas, etc., etc. Hasta que un día en el verano del 89 revisando el aviso de ocasión en el periódico El Informador -que consultaba diario porque era parte de mi trabajo- me encontré un pequeño anuncio —de esos que en aquel tiempo costaban \$12.50-, éste llamó mi atención. Se trataba de un nuevo modelo de negocio, hablo del Multinivel; éste despertó mi curiosidad y decidí averiguar a fondo de qué estábamos hablando y, ¡Me enamoré! Y hoy a 26 años de distancia de nuestro encuentro, sigo más enamorado. Desde la primera vez cautivó y sedujo mi corazón. Yo y el Multinivel, el Multinivel y Yo. Somos uno. Es mi amante, soy su amante. Los amantes somos más intensos y más creativos. La responsabilidad y la conciencia "de ser libre" me llevó por el camino del Multinivel y hoy tengo una empresa con 14 años de presencia en el mercado.

La gente que me conoce bien, sabe que TU OTRO YO, El Camino del Bienestar "es mi vida", que estaré aquí por el resto de mis días y que nunca quitaré el dedo del renglón hasta que me muera. Y para eso, me faltan por vivir 43 años, porque así lo decidí y lo determiné y ésta decisión es mi decreto.

Así que ¡Tienen socio para rato!

**TU OTRO YO, El Camino del Bienestar, es una empresa buena y una buena empresa, global, de calidad mundial.
Soportada en nuestras tres más grandes columnas que son: el Trabajo, la Honestidad y el Humanismo.**

Desde su fundación en el año 2000, mi visión y misión es provocar que las cosas sucedan, creando productos y estrategias de negocios, promoviendo el bienestar y la prosperidad a millones de familias, proporcionándoles un crecimiento integral para que tengan una mejor calidad de vida, generando mayores ingresos mediante la forma más sencilla e inteligente de tener su propio negocio.

El nombre de TU OTRO YO corresponde a una diferente manera de pensar, de sentir y de vivir, ya que para vivir mejor hay que ser mejor. Y ya es tiempo de vivir como queremos y no como podemos.

TU OTRO YO es la otra parte de ti, tu complemento, el que sí quiere, es más, el que siempre ha querido y que tú has reprimido. Déjalo salir, déjalo ser, porque en esta vida es bueno servir de algo y para algo.

Nuestra cultura empresarial está basada en la libertad del individuo, sumada a la integración de grupos, como entre amigos, donde se respira armonía y calidez humana. Con mis productos vivirás más y mejor. Cuando tengas 50 años, te verás cómo de 30, te sentirás con mucha vitalidad y pasión por vivir. Así de simple.

En éste caminar siempre te voy a compartir, desde mi trinchera, de Superalimentos, Superpensamientos y Supersentimientos.

Mi negocio es para todos sin distinción; DUPLIC.CO el mejor plan de ganancias dentro de la Industria del Multinivel por su sencillez y su generosidad. Este negocio es fácil, lo difícil es que entiendas que es tan fácil.

Primero: Este negocio se hace con el que sí quiere.

Segundo: Este negocio se hace con el ejemplo.

Ven conmigo. Tengo el sueño, la fuerza y la perseverancia para sacar al Multinivel de la barranca, siendo consciente y meditativo para lograrlo. Ya que en la actualidad es duramente criticado, golpeado, maltratado y mal comprendido. La gente lo utiliza como plato de segunda mesa siendo el plato fuerte. El platillo principal. Pondré todo mi empeño para edificarlo y dignificarlo. El emprendedor debe creer ciegamente en sí mismo, muchas veces saca los proyectos adelante pese a la presión de su entorno, gran parte de las veces arriesgando su patrimonio. Ya que el Multinivel es el único modelo de negocio que puede hacer que personas ordinarias tengan ingresos residuales extraordinarios y obtengan para sí su Libertad Financiera, siendo el primer paso hacia su Libertad Verdadera.

Te invito a que formes parte del Multinivel o Redes de Mercadeo que a más tardar en el año 2027 será el número uno del mundo.

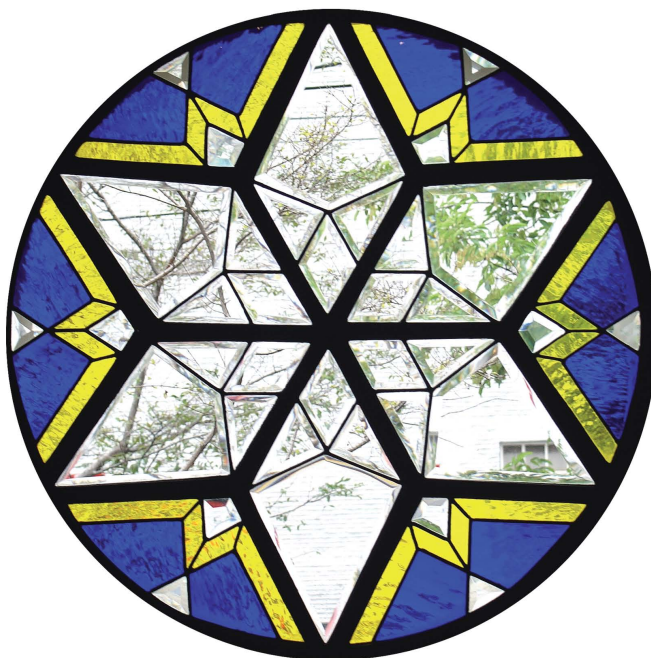
Conmigo ganarás mucho dinero para ti, para tus hijos y los hijos de tus hijos, ya que este negocio es heredable.

En TU OTRO YO nunca te dejaremos solo. Aquí encontrarás el refugio, el remanso y la fortaleza para tus quebrantos.

En estos tiempos difíciles de lo que se trata es de no aflojar el paso y las personas fuertes como tú y como yo a redoblarlo.

TU OTRO YO, El Camino del Bienestar, es el Multinivel de la riqueza. Aquí tendrás la salud, el dinero, la libertad, el amor y la alegría inevitables para vivir. Gracias por ser parte de este proyecto de vida y coincidir conmigo en este maravilloso, planeta azul.

**Con este mensaje de libertad y gratitud, de Guadalajara para México y de México para el mundo.
Recibe de mi parte - un guerrero agradecido de la vida - un sincero abrazo.**





LOS PRIMEROS SANADORES

El Sistema de Medicina Tradicional Tibetana se ha transmitido en forma oral desde el comienzo mismo de la civilización. Mediante una extraordinaria variedad de plantas curativas y métodos tradicionales que se han elaborado cuidadosamente a lo largo de las generaciones; los herbalistas del Tíbet han combatido con éxito todo tipo de enfermedades, venciendo incluso aquellas que nosotros consideramos "incurables".

No podemos culpar a nuestros médicos por su bajo índice de curaciones. **Después de todo los Himalayas les llevan una ventaja casi injusta: ¡Un adelanto de 5,000 años!**



Fueron tan exitosos los antiguos sanadores Himalayas que las civilizaciones vecinas enviaban delegaciones para aprender sus secretos. Se dice que las famosas tradiciones médicas del Tíbet y de China, así como el sistema ayurvédico de la India, tienen su origen en la medicina tradicional del Himalaya, con la que profundamente están en deuda por las enseñanzas orales, acumuladas y transmitidas por generaciones de curanderos Himalayas.



TRATEMOS AL CUERPO SANO PARA EVITAR ENFERMEDADES



El sistema medicinal del Himalaya es más que una simple forma de tratar enfermedades; es también una receta para llevar una vida saludable. La medicina tradicional del Himalaya se basa en el concepto de bienestar, de mantener la fuerza y vitalidad, la mente y el espíritu para que la enfermedad no pueda hacer presa de ellos. Por ello, las plantas medicinales más valiosas del sistema Himalaya, no son aquellas que curan enfermedades, más bien, las hierbas más veneradas son las que uno toma cuando está sano y en buenas condiciones para evitar que se presenten enfermedades en primer lugar.

El concepto de mantener al cuerpo saludable y sin enfermedades parece revestir sentido común, pero está en franca oposición a los intereses financieros del sistema occidental de medicina orientado hacia la farmacéutica.

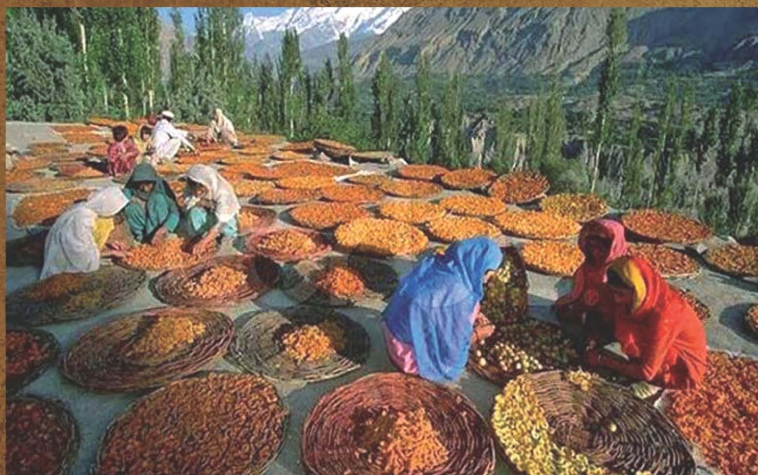
Nuestros médicos, hospitales y compañías farmacéuticas tienen muy poco interés en que nos mantengamos saludables. De hecho, su subsistencia misma depende de que estemos enfermos - con la mayor frecuencia posible - para que usemos sus muy costosos servicios y nos devuelvan la buena salud.

Un sanador Himalaya ciertamente se entristecería al oír que nuestro moderno sistema médico ha corrompido las artes curativas en nombre de las ganancias financieras. Se quedaría pasmado por nuestra dependencia en agentes quimioterapéuticos tóxicos, arriesgadas operaciones quirúrgicas y medicamentos cuyos efectos secundarios pueden exceder cualquier beneficio posible.

Nuestros médicos de mente cerrada podrían simplemente descartar la medicina Himalaya, considerándola primitiva y poco avanzada. Lo irónico es que son ellos los primitivos. ¿Qué tan avanzados pueden estar cuando la sociedad moderna está plagada de cáncer, enfermedades cardíacas, alta presión sanguínea, diabetes, artritis, depresión, disfunción sexual, embolias, mal de Alzheimer y todo tipo de enfermedades degenerativas y autoinmunes? En el Himalaya estos padecimientos prácticamente son desconocidos. Por el contrario, estos modestos pueblos son conocidos por su salud y longevidad sin paralelo en ninguna otra región de la Tierra.

LOS HUNZA

Los Hunzas, habitantes de los valles de la cordillera del Himalaya, son conocidos por ser el pueblo más sano y feliz de la Tierra. De hecho, su notable salud y su excepcional longevidad siempre han llamado la atención.



Su peculiar resistencia a la enfermedad y al envejecimiento podría deberse a las extraordinarias condiciones en las que viven, a 4.000 metros de altura y sin contaminación de ningún tipo, y a su alimentación. Existen en Asia abundantes leyendas sobre el Goji. La Baya del Goji (pronunciado Goyi) es una fruta desecada de un color rojo intenso, aproximadamente del tamaño de una pasa y con un sabor que podría asemejarse a una mezcla entre arándano y cereza. Crece en arbustos que pueden alcanzar una altura de 4.5 metros en los valles protegidos por las cordilleras del Himalaya, el Tíbet y Mongolia. Dichas bayas son tan veneradas, que en todo Asia central se celebra cada año una fiesta en su honor que dura dos semanas, no en vano, es el alimento que utiliza la milenaria Medicina Tradicional China para recuperar el chi o energía vital.

En el Tíbet se utilizan desde hace miles de años. Se dice que los primeros curanderos naturales surgieron en el Himalaya, y que compartieron su sabiduría con los antiguos herboristas de China, del Tíbet y de la India. Las Bayas del Goji ya aparecen mencionadas en un tratado médico de la dinastía Tang del siglo VII y en un compendio de materia médica de Li Shizhen, de la dinastía Ming, editado en el siglo XVI. Su uso también está muy extendido en la medicina tradicional de Corea, Japón y el Tíbet. Existen muchas variedades de bayas de Goji, pero las más conocidas corresponden a la variedad "Lycium Barbarum" que crece en las montañas del Himalaya. Las bayas tibetanas de Goji crecen de forma salvaje y son secadas al sol de forma natural en altitudes que superan los 4000 metros. En el Himalaya se producen algunas de las condiciones climáticas más extremas de la Tierra. Las temperaturas en enero rondan los 40° bajo cero, mientras que en verano pueden superar los 30°. A más de 4000 metros de altura, la delgada capa atmosférica (contiene un tercio menos de oxígeno que en el nivel del mar) y los largos días de sol, dan como resultado un altísimo nivel de energía solar. Para sobrevivir y florecer en estas duras condiciones, la Baya de Goji ha desarrollado unas características únicas.

POEMA DEL GOJI



Había un pozo de agua fresca,
junto a la morada del monje,
un claro manantial lo alimenta
y el agua posee grandes poderes.
Hojas verdes esmeralda brotan
de las paredes y las cerezas rojo intenso
brillan como el cobre.
La rama floreciente parece un bastón,
la antigua raíz con forma de perro
augura buena fortuna.
El Goji nutre el cuerpo y el espíritu.
¡Bebe del pozo y goza de una larga vida!

Poema sobre la leyenda China del Goji.



SUPERALIMENTOS SUPERPENSAMIENTOS SUPERSENTIMIENTOS

¡SOY LO QUE COMO!

La experiencia ha dictado su consejo para sentar las bases de la salud: “La nutrición óptima es la medicina del mañana”. “Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”. Estas máximas nos las propone como regla la ciencia de la nutrición. La desnutrición y los excesos están a la orden del día, arrastramos un peligroso sobrepeso, hemos roto el equilibrio entre salud y enfermedad y el precio que pagamos son las enfermedades crónicas que irremediablemente nos llevan a la tumba. Para contrarrestar esta crisis nutricional resurgen los Superalimentos. Existen en la naturaleza maravillosos alimentos que contienen elementos saludables para mantener en forma el proceso biológico de nuestro cuerpo, para gozar de una salud que parece perdida en nuestros tiempos. A un cuerpo saludable y poderoso no le afectan los virus y toxinas que flotan en el ambiente. Los antiguos sanadores tenían razón al recomendar las terapias alimenticias del pasado; hoy la ciencia moderna ratifica esos conocimientos al avalar ciertos alimentos como Superalimentos, tales como: Manzana, miel de abeja, cacao, alga espirulina, uvas y goji.

“En un cuerpo sano se asientan fácilmente nuestros afectos, emociones y sobre todo nuestros pensamientos”.

PIENSO... ¡LUEGO EXISTO!

Para que la mente navegue en el formidable mar de los pensamientos no hay mejor forma que la misma se asiente en un cuerpo nutricionalmente sano y bien alimentado. Un cuerpo difícilmente se estresa. Pensar es la facultad que nos hace diferentes de los seres inferiores y que nos ha hecho dominar la naturaleza. El máximo reto del ser humano es el dominio de sí mismo a través de sus pensamientos, que es una delicada y sutil actividad mental.

Cuando el pensamiento nace de un cuerpo bien alimentado, éste se expande. Pondera y considera el mundo que lo rodea y fluyen las ideas para mejorar su condición y las de sus semejantes. Surgen así los “Superpensamientos”, que fortalecen al individuo y a la sociedad a la que pertenece. No hay dolor que distraiga la creación de buenos pensamientos de los que nacen: La filosofía, la jurisprudencia, el arte, la música y los versos. “Mente sana en cuerpo sano”. Cuando por un mal pensamiento vienen los excesos, la locura y la insensatez, se sacrifican la mesura, la cordura y la prudencia; se pervierten las sociedades y se crea el caos. Y todo, a partir de un mal pensamiento. Un Superpensamiento cambia, fortalece, innova, crea y se recrea en sí mismo y hasta el infinito. Es, en esencia, alegre, abate la depresión y la tristeza, hace prevalecer la luz que irradia de tu interior.

“Si piensas en la libertad, el respeto, la verdad, la honestidad y la paz: entonces existes”.

AMOR, ALEGRÍA, BONDAD, GRATITUD...

El órgano en el cual creemos que surgen los sentimientos, el amor o el rencor es el ¡Corazón! Es el símbolo de los enamorados y el amor fraterno, popular, misterioso... Los pensamientos se transforman al pasar por él, se convierten en sentimientos, buenos o malos, de acuerdo al origen del pensamiento: “Sentir es inherente a vivir; si vivo siento y si siento es que vivo”. Los Supersentimientos van más allá de los sentimientos comunes, son superiores a la mezquindad y a la envidia, protegen de la depresión, la baja autoestima y las enfermedades crónicas.

Los Superalimentos fortalecen tus Superpensamientos y mejoran tus Supersentimientos donde domina el amor que hace girar la vida, acrecienta tus sueños, delirios y deseos que surgen del corazón donde se agrandan, se purifican y se fortalecen.

“Alimenta tu cuerpo, domina tu mente, ennoblece tu espíritu”.

ENFERMEDADES CRÓNICO DEGENERATIVAS

No duelen, son silenciosas y van deteriorando la vida de las personas lentamente hasta acabar con ellas. Las enfermedades se forman por las mismas razones: un estilo de vida y alimentación poco sanas.

INFARTOS



Una muerte silenciosa y repentina. La enfermedad cardíaca es la asesina número uno.

En nuestro país, como en muchas otras partes del mundo, ha cambiado el estilo de vida. Se han adoptado nuevos regímenes alimenticios y un mayor sedentarismo, los cuales son factores no adecuados y contraproducentes para mantener un buen estado de salud.

La causa más común de la enfermedad cardíaca es el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias y/o los vasos sanguíneos que suministran sangre al propio corazón y que se desarrolla lentamente con el transcurso del tiempo provocando los infartos y otras enfermedades llamadas cardiovasculares.

Los accidentes cerebrovasculares (derrames, embolias, etc.), son la principal causa de incapacidad grave y permanente. Y representan el motivo de hospitalización de más de la mitad de los pacientes que sufren una enfermedad neurológica. El costo de la atención médica por esta enfermedad asciende a más de 1.2 millones de dólares para salvar una vida. Costo excesivo para millones de personas.

Es muy importante darle atención a todos estos padecimientos y no continuar siendo estadística. Pensemos en el futuro que estamos generando para nuestros hijos. Dejemos a nuestros hijos como herencia un modelo de educación basado en hábitos que repercutan en salud y prosperidad.

¿Quién podría pensar u ocuparse en ser más próspero en la vida si se encuentra limitado por un problema de salud, cualquiera que éste sea?

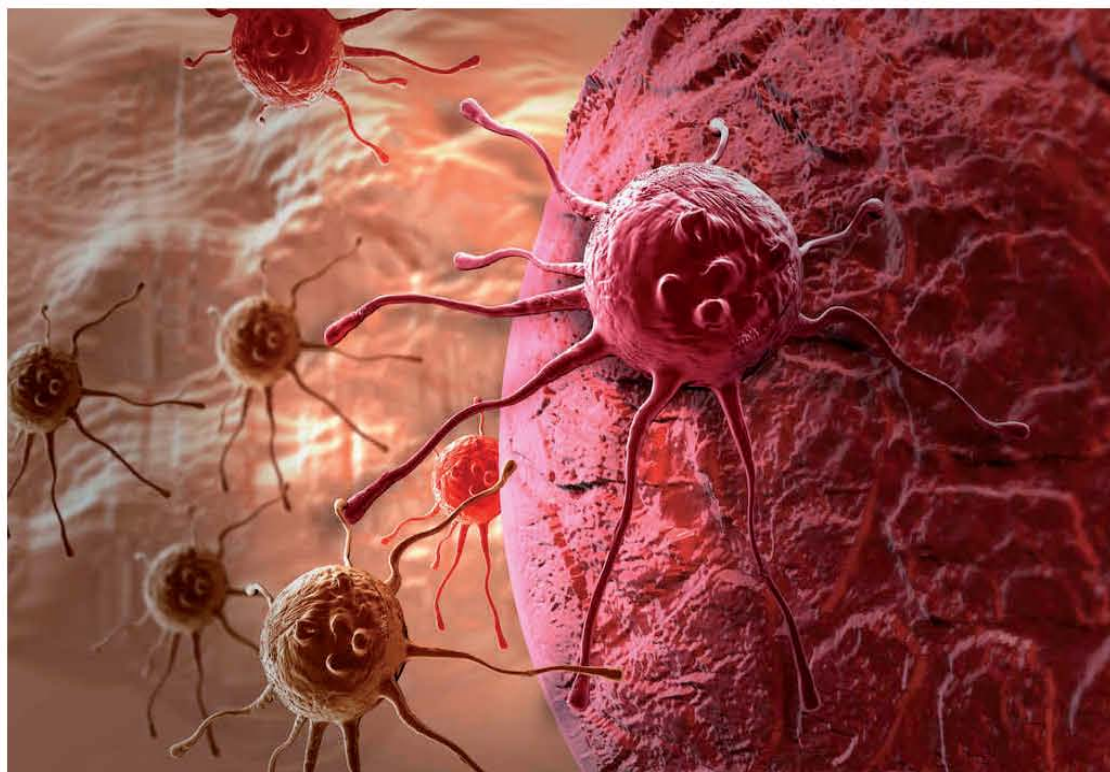
Medidas higiénico-dietéticas para prevenir enfermedades cardiovasculares:

- Evitar al máximo el consumo de sodio en forma de sal de cocina o alimentos que lo contengan.
- Evitar las grasas de origen animal así como todos los alimentos fritos.
- Consumir más alimentos integrales.
- Consumir por lo menos de 3 a 5 veces al día frutas y verduras de forma habitual.
- Consumir bebidas funcionales como nuestro Phang'Ma Goyi Elixir, ya que su alto contenido de antioxidantes evita la acumulación de placas en las arterias y éstos modulan nuestra función cardiovascular.
- Tomar de 10 a 15 vasos de agua al día. Caminar o hacer ejercicio por lo menos una hora diariamente.
- Mantener una actitud positiva y constructiva ante la vida.

Si usted es como la mayoría de las personas que piensa que la enfermedad cardíaca es un problema de otras personas, ¡Piénselo dos veces!

CÁNCER

Existen más de 200 tipos



Los principios básicos de la metabolómica establecen que la energía es la fuente esencial para realizar todas las funciones celulares. Para poder realizarlas, las células necesitan oxígeno, alimento y la habilidad de deshacerse de los desechos producidos por la combustión y obtención de dicha energía, llamados metabolitos de desechos o toxinas.

El cáncer es una enfermedad caracterizada por el rápido e impredecible crecimiento de las células. Puede afectar a los nervios causando dolor. También afecta a otras estructuras, siendo las más frecuentes: el estómago, pulmones u órganos sexuales. Algunos cánceres permanecen en un lugar determinado, otros tienden a extenderse por todo el cuerpo mediante la corriente sanguínea o linfática. A este proceso se le llama metástasis. Comienza a partir de una sola célula y su principio puede ser genético, debido a que puede alterar el ADN de nuestro cuerpo, provocando un crecimiento desenfrenado de las células (mutaciones). Se necesitan entre 5 y 10 mutaciones para pasar del fenotipo normal (benigno) al fenotipo completamente maligno.

Causa y porcentaje de la incidencia de cáncer:

Dieta	35-40 %
Tabaquismo	30 %
Comportamiento reproductivo y sexual	7 %
Consumo de alcohol	3 %
Medicamentos y procedimientos médicos	1 %
Exposición excesiva al sol	3 %
Contaminación ambiental	2 %
Productos industriales	1%
Aditivos alimentarios	1%
Riesgos ocupacionales	4%

La Organización Mundial de la Salud reconoce que aproximadamente el 50 % de todos los cánceres en el mundo están relacionados con la alimentación.

(The Kellogg Report p.345).

Medidas de alimentación y estilo de vida para prevenir el cáncer:

- Reduzca el consumo de grasa (especialmente la de origen animal) no más del 20% de las calorías totales diarias.
- Incremente el consumo de fibra a por lo menos 25 gramos al día.
- Coma de 5 a 9 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Coma alimentos ricos en vitaminas A, C, E y Selenio.
- Elimine o por lo menos reduzca alimentos ahumados, curados con sal, al carbón o con nitritos tales como: jamón de cerdo o de pavo, salchichas y tocino.
- Trate de mantenerse en su peso ideal evitando comer en exceso e incorporando una actividad física a su vida diaria.

Las enfermedades cardiovasculares y el cáncer son consecuencia de nuestra mala alimentación, de nuestro actual estilo de vida. ¡La solución está en la prevención, es más barata y elimina riesgos!



DIABETES

La Diabetes es la conexión mortal entre Diabetes y Obesidad

El elevado consumo de azúcar refinada y grasas transgénicas, aunado a una dieta hecha a base de comida chatarra, está generando más diabéticos que nunca en la historia de nuestro país.

La diabetes es un desorden del metabolismo, es el proceso que convierte el alimento que ingerimos en energía. La insulina es el factor más importante en este proceso. Durante la digestión se descomponen los alimentos para crear glucosa, la mayor fuente de combustible para el cuerpo. Esta glucosa pasa a la sangre donde la insulina le permite entrar en las células (La insulina es una hormona segregada por el páncreas, es una glándula grande que se encuentra detrás del estómago). Puede ocurrir que el páncreas no produzca o produce poca insulina (Tipo I) o que las células del cuerpo no respondan a la insulina que se produce (Tipo II).

Se conoce ya de manera muy bien definida, cómo la diabetes y la obesidad tienen un marco de origen muy dependiente; ya que de acuerdo al tipo II, antes mencionado, se caracteriza por una resistencia a la insulina o en fases iniciales a una intolerancia a la misma, y esto, entre otros factores, está involucrado en el atrapamiento de grasa por nuestras células adiposas ya que el almacenaje de grasa depende de mensajeros químicos. Uno de ellos es el glicerol, que es detectado por nuestro cerebro junto con la insulina, regulando de ésta manera el hambre. Entonces a mayor cantidad de insulina mayor cantidad de glicerol y una mayor cantidad de grasa se guarda en las células adiposas. Por eso existe un gran vínculo entre la resistencia insulínica y la obesidad.

Más del 90% de las personas que presentan problemas de diabetes padecen sobrepeso.

OBESIDAD

México es número uno en el mundo en obesidad infantil

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, existen actualmente más de mil millones de adultos con sobrepeso y, al menos, trescientos millones han alcanzado el nivel de clínicamente obesos. Además la obesidad infantil está también creciendo a niveles verdaderamente alarmantes. Se estima que hay más de veintidós millones de niños menores de cinco años con problemas de obesidad en el mundo.

México se perfila hacia una epidemia de obesidad y enfermedades crónico-degenerativas en el siglo XXI. Se nos viene una pandemia que será una consecuencia de los abusos en el consumo de sal, azúcares, harinas, grasas y la globalización que ha modificado las dietas de los mexicanos.



México es el segundo país con mayor consumo de comida chatarra; después de Estados Unidos de Norteamérica, somos el país con más obesos.

La obesidad es el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa en el tejido adiposo bajo la piel, en los músculos y en el interior de ciertos órganos, debido a que el gasto de energía es menor a la energía que se ingiere. Las células se cargan de grasa aumentando de tamaño hasta en seis veces y cuando ya no pueden crecer más se forman nuevos adipositos, creciendo así el depósito de grasa de forma ilimitada.

Factores que favorecen la Diabetes:

- El consumo de comida chatarra y bebidas gaseosas hace que nuestra alimentación esté repleta de calorías.
- Comer muchos alimentos que contienen altos niveles de grasa y de azúcar refinada.
- Estilo de vida sedentario. Cada vez más personas hacen menos ejercicio.
- Influencia familiar. Las costumbres en el comportamiento de los padres en el estilo de comprar, cocinar, comer y ejercitarse. La mayoría de los niños obesos llegan a adultos obesos.

La obesidad está relacionada al desarrollo de numerosas y costosas enfermedades que limitan la calidad de vida:

Colesterol
Triglicéridos altos
Problemas cardíacos
Trastornos psicológicos

Baja autoestima
Diabetes tipo II
Hipertensión pulmonar
Trastornos digestivos

Cáncer
Várices
Hipoxia
Artrosis

La solución está en la prevención, en la práctica de la alimentación responsable y en un régimen de ejercicio cotidiano.

INSOMNIO

El insomnio avejenta rápidamente

Como uno de los grandes problemas de salud pública en nuestro país, el insomnio se ha constituido ya como uno de los más graves, sobre todo por los daños secundarios que esto conlleva.



El Insomnio es la incapacidad de dormir o dificultad de mantenerse dormido durante varias horas. La falta de un buen sueño reparador constituye uno de los principales motivos de accidentes laborales debido a la incapacidad de atención que muestra la persona que lo padece.

Las causas que lo originan son muy variadas y van desde el estrés, hábitos inadecuados de descanso como hacer siestas prolongadas o problemas ambientales. También una alimentación muy abundante y rica en grasas animales antes de ir a la cama. El abuso de bebidas alcohólicas o excitantes con cafeína. Ciertas enfermedades físicas, como problemas de bajo nivel de azúcar en la sangre, enfermedades de la tiroides, enfermedades respiratorias. La falta de sueño afecta el funcionamiento de la ghrelina y de la leptina, dos hormonas que regulan los procesos relacionados con el apetito y la acumulación de grasas; debido a esto las personas que sufren de insomnio tienden a aumentar de peso.

Existe un grupo de alimentos que contribuyen a mitigar este padecimiento y que favorecen el sueño, tales como: Alimentos ricos en clorofila, verduras y hortalizas, cereales integrales como el trigo entero. El arroz integral y la avena tienen un efecto calmante y relajante sobre el sistema nervioso y la mente. Los carbohidratos también aumentan la serotonina que promueve un mejor sueño. Las frutas, especialmente cerezas, manzanas, arándanos, fresas, etc. Semillas oleaginosas ricas en los llamados sedantes naturales, calcio y magnesio, que también proporcionan ácidos grasos omega 6. Salmón, sardinas y otros pescados azules son buena fuente de ácidos grasos omega 3. La lechuga tiene una milenaria reputación para promover el sueño sano.

Un problema de sueño prolongado produce un estado de irritabilidad, pudiendo ocasionar depresión e inclusive otras enfermedades que se pudieran estar gestando sin saberlo. Si no duermes bien disminuye en gran medida tu calidad de vida.

La falta de dinero es la causa principal del insomnio

ENVEJECIMIENTO PREMATURO

Hoy podemos vivir hasta 120 años
¿Pero de qué sirve vivir enfermo o de milagro los últimos 30 años?

El envejecimiento es un proceso natural del que ninguno de nosotros podemos escapar, pero al que sí podemos moderar y controlar para que el paso de los años no afecte considerablemente nuestra salud. Podemos contribuir con una mayor expectativa de vida y con una mejor calidad de la misma envejeciendo más lentamente y con salud. Uno de los aspectos más influyentes en el proceso de envejecimiento sin duda alguna es la dieta, que a través de múltiples alimentos puede contribuir a vivir más y mejor.

Alimentos antienvjecimiento más poderosos:

Frutas rojas, vino tinto, pescado, aceite de oliva y frutos secos. Ingeridos en cantidades adecuadas y acompañados de una dieta equilibrada y la práctica regular de ejercicio, ayudarán a rejuvenecer nuestro organismo por fuera y por dentro. A pesar del incremento de la longevidad aparente del ser humano, también es bien sabido que en la actualidad se experimenta un acelerado proceso de envejecimiento en las sociedades modernas, incrementándose ampliamente la tasa de mortalidad.

Ya en la década de los 60's el Dr. Linus Pauling, premio Nobel, mencionaba que la enfermedad crónica degenerativa, era un envejecimiento acelerado de las células. Hoy le damos un nombre más técnico a éste principio que se conoce como estrés oxidativo.



¿Qué es el estrés oxidativo?

Es el estado de disfunción que se produce cuando la capacidad antioxidante del organismo es insuficiente para contrarrestar la acción de los radicales libres.

¿Qué son los radicales libres (RL)?

Es una especie química que posee un electrón no pareado en uno de sus orbitales moleculares. Generalmente son muy inestables y tratan de aumentar su estabilidad ganando o cediendo un electrón. Si un RL reacciona con una molécula estable genera un nuevo RL. Dada ésta característica los RL inician reacciones en cadena. Bajo ciertas condiciones pueden ser altamente tóxicos para las células.

CUATRO MECANISMOS CLAVE DE ENVEJECIMIENTO CELULAR

Daño del ADN

Cada célula de tu cuerpo es asediada a diario por hasta un millón de ataques de radicales libres que dañan el ADN. Estos asaltos pueden dañar la base de datos genética de la célula, creando un «error de tipografía» que puede comprometer la función y longevidad celular.

Reguladores genéticos

Los reguladores genéticos y enzimas antioxidantes principalmente ayudan a evitar el deterioro celular relacionado con la edad al controlar el equilibrio dinámico entre daño y reparación que define la sobrevivencia o muerte de las células. Algunos de los principales preventivos son el ejercicio físico, ingesta de nutrientes y fitoquímicos de alimentos y plantas medicinales.

Disminución de la producción de energía celular

Las mitocondrias que contienen nuestras células crean una energía sin la cual no podríamos vivir. Al disminuir la eficiencia mitocondrial el funcionamiento celular declina.

Acumulación de proteínas AGE

Una acumulación excesiva de productos de la Glucolización Avanzada (AGE por su siglas en inglés) puede causar un daño celular que compromete la integridad y longevidad de las células. Producto de la oxidación (glucolización) que sufren los azúcares que por alguna razón, como la resistencia insulínica, no pueden entrar al interior de la célula y cumplir su función; entonces se vuelven moléculas gigantes que tienden a "pegarse" a ciertas proteínas y causar daños en órganos y tejidos.

Los Suplementos Alimenticios previenen carencias nutricionales de vitaminas, minerales y antioxidantes por lo que se recomienda tomarlos. La clave no es vivir más años, sino llegar a la edad mayor en excelentes condiciones.

TU PUEDES EVITAR MUCHAS ENFERMEDADES

y gozar de una vida más longeva y saludable

¿Sabías que existen ciertos alimentos con ingredientes que harán que tu salud llegue a niveles óptimos?

Los ingredientes de estos alimentos están siendo objeto de estudios muy serios por parte de la comunidad científica, pues les han sido descubiertas propiedades asombrosas que permitirán que tu organismo funcione de maravilla.

“ Dejad que el alimento sea la medicina y que la medicina sea el alimento ”

Hipócrates

El padre de la medicina

La **NUTRACÉUTICA** es un término que se aplica a cualquier sustancia considerada como alimento o parte de un alimento que proporciona beneficios para la salud, incluyendo la prevención y tratamiento de muchas enfermedades.

A este tipo de alimentos se les llama “ Alimentos Funcionales ”.

Las “**Bebidas Funcionales**” son formulaciones líquidas provenientes de extractos o jugos directos de frutas cuyos ingredientes nutraceuticos promueven beneficios para la salud, más allá de los nutrientes tradicionales básicos como son las vitaminas, minerales y proteínas.

Disminuyen los riesgos de enfermedades crónico-degenerativas.

Ayudan a mitigar muchos padecimientos y el costo de los cuidados médicos.

Promueven un estado de vida integral saludable: **Cuerpo — Mente — Espíritu.**



LA BEBIDA CON MÁS NUTRIENTES Y ANTIOXIDANTES EN EL MUNDO

PODEROSA FÓRMULA CON 7 FRUTOS DEL SOL, ORGÁNICOS Y EXÓTICOS 100% NATURAL,
QUE AYUDARÁ A TU CUERPO A LIBERAR TODA SU CAPACIDAD DE AUTOCURACIÓN
PROPORCIONÁNDOLE MÁS DE 3500 BIOACTIVIDADES AL ORGANISMO PREVINIÉNDOLO DE MUCHAS
ENFERMEDADES PARA QUE GOCES DE UNA VIDA MÁS LONGEVA, SALUDABLE Y LLENA DE VITALIDAD.

Fórmula PHANG'MA GOYI ELIXIR - Caja con 4 botellas de 946 ml. c/u Precio público \$ 2,500.00

Recomendación:

Toma mínima de 30 ml al día por la mañana - Toma óptima 4 tomas de 30 ml. al día 1 cada 4 horas

Terapia de recuperación 7/7 siete tomas al día por 7 días

Prevención antes que curación

PARA VIVIR MÁS Y MEJOR



CERTIFICADOS DE CALIDAD MUNDIAL



GOJI

Ingrediente principal de nuestra fórmula

La Fruta con más Nutrientes y Antioxidantes que existe en el Mundo

¿Podría usted creer que existe una fruta que no solo puede detener, sino hacer retroceder el reloj del envejecimiento?

El Goji es proveniente del Tíbet, China y Mongolia. Es considerado uno de los frutos sagrados en la tradición taoísta china. El Goji es la fruta con más nutrientes y antioxidantes que existe.

Contiene porcentajes significativos de proteínas (12%), carbohidratos (68%), fibras dietéticas (10%) y grasas (10%).



Además, el Goji contiene un poderoso arsenal de micronutrientes y fitoquímicos:

- 11 minerales esenciales y 22 minerales traza.
- 18 aminoácidos.
- 6 vitaminas esenciales.
- 8 polisacáridos y 6 monosacáridos.
- 5 ácidos grasos no saturados, incluyendo ácido linoléico y alfa-linoléico.
- El 31% del Goji está compuesto por polisacáridos muy poderosos, que sólo se encuentran en esta fruta: los llamados LBP-1, 2, 3 y 4.

Tiene 500 veces más vitamina C que las naranjas.

SUS PROPIEDADES NOS AYUDAN A MANTENER UNA SALUD INTEGRAL

Gracias a los poderosos Polisacáridos LBP 1, 2, 3 y 4 contenidos en el fruto del Goji lo hacen un excelente regenerador celular a nivel neuronal, ya que favorece una excelente comunicación intercelular.

La ciencia explica los procesos químicos intercelulares como "química de la vida" (Bioquímica). Todas estas funciones son complejas y su organismo las realiza cada segundo sin que usted se dé cuenta. Mantienen en correcto funcionamiento todos los sistemas del cuerpo humano ya que las células del cuerpo se comunican de manera precisa, correcta y oportuna entre sí, desencadenando una autocuración total de los mismos, proporcionan la información biológica clave para proteger el código vital (ADN). Esto permite al cuerpo llevar a cabo las funciones necesarias para preservar su salud.

Ofrece potenciales beneficios contra enfermedades cardiovasculares (corazón y sistema circulatorio) y enfermedades inflamatorias, como el cáncer, la diabetes, envejecimiento prematuro, déficits de memoria, entre otras enfermedades provocadas por el estrés oxidativo.

Su alto contenido de antioxidantes la hacen una fruta antienvjecimiento por excelencia. Ayuda a mejorar la calidad de la sangre y apoya un sistema inmunológico saludable.

Mejora la función endócrina, suavizando los cambios bruscos de estados de ánimo como consecuencia de los desbalances hormonales.

Los chinos le llaman la fruta del matrimonio, pues mejora de manera importante el desempeño sexual y eleva el lívido en personas de mediana edad. Sus nutrientes hacen del Goji un magnífico preventivo del cáncer y un gran protector del hígado.



- Contiene más proteínas que las encontradas en el trigo entero.
- Tiene más betacaroteno que las zanahorias.
- Contiene 20 veces más hierro que las uvas y las espinacas.

El asombroso contenido de nutrientes y antioxidantes del Goji, le otorgan un extraordinario valor terapéutico y de prevención contra las enfermedades crónico-degenerativas. Tiene la más alta capacidad de absorción de radicales libres, lo que la hace la fruta antienvjecimiento por naturaleza.



Refuerza el Sistema Inmunológico

El Noni es una de las frutas que está recibiendo más atención de los herboristas, médicos y bioquímicos en la actualidad. Estudios científicos realizados en los últimos años apoyan las afirmaciones milenarias de los polinesios con respecto a su increíble poder curativo.

Es originaria de las Islas del Pacífico Sur, constituye un elemento medular en la medicina tradicional polinesia, tiene una alta concentración en Xeroninas que estimulan la reducción de la dependencia a las drogas.

Contiene agentes activos como las Antraquinonas, Escopolatina y Terpenos (Como el Betacaroteno), los cuales mejoran el sistema inmunológico, inhibe las condiciones que dan nacimiento al crecimiento de tumores cancerígenos.

Es un “Adaptógeno” que normaliza la función sistémica de todos los sistemas del organismo como el Gastrointestinal, Hormonal, Respiratorio, Endócrino (Glándula Tiroides y Glándula Suprarrenal, Hígado y Páncreas), Cardiovascular y Nervioso. Es un potente analgésico natural así como un agente antibacterial, antifúngico y antiparasitario. Ayuda a aumentar la utilidad y asimilación de vitaminas, minerales y fitonutrientes.



Beneficios del Noni:

- Le ayuda a reducir la hipertensión arterial.
- Interactúa con la melatonina y la serotonina para regular el sueño, la temperatura corporal y los estados de ánimo.
- Aumenta la energía del organismo.
- Actúa como agente antiinflamatorio y antihistamínico. (ayuda a aminorar los efectos de la artritis)
- Alivia el dolor.
- Posee propiedades antibacterianas que pueden proteger contra trastornos digestivos y lesiones cardíacas.
- Inhibe la función precancerosa y el crecimiento de tumores.

MANGOSTÁN

Excelente Tónico Contra la Fatiga Crónica

El Mangostán proviene de Malasia, Tailandia, Filipinas y Vietnam. Es un poderoso antioxidante de propiedades terapéuticas únicas. Es llamada “La Reina de las frutas” por su delicado y exuberante sabor. El Mangostán contenido en nuestra fórmula es el fruto completo: pulpa y pericarpio de la cáscara. Es excepcionalmente rico en Xantonas (Existen 200 tipos, su pericarpio contiene 24 de ellos). Las Xantonas son compuestos bioactivos que al combinarse con otras moléculas (Goji) se convierten en sustancias muy benéficas para todos los sistemas del organismo.

Desde hace siglos los curanderos de todas estas regiones han utilizado al Mangostán para la solución de muchos padecimientos. El descubrimiento en el mundo occidental de esta fruta fue todo un acontecimiento para la medicina alternativa actual ya que sus extractos han demostrado poseer actividad benéfica contra varios tipos de cáncer (Seno, Hígado y Leucemia).



Beneficios del Mangostán:

- Funciona de maravilla para fortalecer y mantener un sistema inmunológico sano.
- Apoya la salud del sistema cardiovascular.
- Mejora la flexibilidad de las articulaciones.
- Es un antibiótico, antiviral y anti-inflamatorio natural.
- Reduce la inflamación, el dolor y la fiebre.
- Absorbe 14 veces más radicales libres que las frambuesas.





ACAÍ

Contiene 10 veces más Antioxidantes que las Uvas y el doble que el Arándano

La fruta del Açaí (se pronuncia "Azaí"), proviene de la palma del Açaí, concentrada en las riveras del Río Amazonas en Brasil, Guayana y Surinam.

El Açaí es rico en ácidos grasos esenciales Omegas 3, 6 y 9, se les considera "esenciales" porque nuestro organismo no los fabrica a pesar de ser sustancias involucradas en funciones vitales para el Ser Humano, especialmente en la estructura de las membranas celulares y en la síntesis de Prostaglandinas, Lecitina y Mielina.

Mantiene bajos los niveles de colesterol y triglicéridos, nivela la presión arterial, disminuye la formación de coágulos sanguíneos, protege a las células de mutaciones causadas por los radicales libres, protege de la pérdida de memoria y capacidad mental, excelente aliado contra el Mal de Parkinson.

En la Universidad Federal de Rio de Janeiro, así como las universidades federales de Belén y Santa Catarina, en Brasil, han realizado numerosos estudios al Açaí y han descubierto todo un arsenal de nutrientes que lo hacen muy valioso contra muchas enfermedades crónico-degenerativas.

De acuerdo con numerosos estudios, le han descubierto grandes propiedades Antibacteriales, Antioxidantes, Anti-inflamatorias y Antimutagénicas. Además favorece de manera importante el sistema cardiovascular.

Beneficios del Açaí:

- Es la fruta Antienvjecimiento por excelencia y contiene de 10 a 30 veces más Antocianinas que el vino tinto.
- Se considera una de las frutas con mejor nivel nutricional del mundo.
- Contiene altos niveles de ácidos grasos esenciales (Omegas), por lo que ayuda a disminuir los niveles de colesterol malo.
- Ayuda a reducir algunos tipos de cáncer y promueve un sistema cardiovascular sano.
- Su gran contenido de proteínas no genera colesterol y proporciona energía y ayuda a eliminar la grasa almacenada.
- El fruto que ha causado asombro por sus multi-beneficios.



ARÁNDANO



Poderoso Aliado Natural Contra el Envejecimiento

De acuerdo a las últimas investigaciones el Arándano azul es una de las mayores fuentes de antioxidantes que existen, es alto su contenido de vitaminas A, C y E, rico en betacaroteno, ácido fólico y ácido elágico los cuales tienen propiedades anticancerígenas sobre todo en su etapa inicial.

Revierte las declinaciones físicas y mentales propias de la edad avanzada (Demencia senil). Su propiedad antiséptica y antibiótica combate las infecciones del tracto urinario o litiasis renal (Evita la formación de cálculos renales).

Rico en luteína y zeaxantina que junto con los antioxidantes del Goji combaten y revierten la degeneración macular (Vista cansada). Su contenido de antocianidinas lo hacen un magnífico anticancerígeno (Próstata y cérvico uterino).



Beneficios del Arándano:

- Aligera los problemas asociados a la enfermedad de Alzheimer y otras condiciones derivadas del envejecimiento.
- Inhibe los mecanismos de desarrollo cancerígeno.
- Hace sinergia con el Goji y ambos potencializan sus propiedades de protección de la visión, como la formación de cataratas y degeneración macular por su alto contenido de luteína y zeaxantina.



Todo un Almacén de Antioxidantes

El intenso color rojo de las Cerezas se debe a su alto contenido de antocianinas, las cuales han demostrado que ayudan a reducir el dolor provocado por procesos inflamatorios, además de ser uno de las antioxidantes más activos que existen.

Las Cerezas destacan por su gran poder antioxidante debido a la vitamina C y bioflavonoides, magnesio y calcio, excelente fuente de potasio, contiene grandes cantidades de vitamina A, C, B1, B2, B6 y E. Contiene un ingrediente llamado alcohol perillílico que reduce la formación de ciertos cánceres tales como: Seno, pulmón, estómago, hígado y piel.

Es rico en flavonoides que previenen la dolorosa gota y la artritis. Reduce el riesgo de ataques cardíacos en edad media (40-50 años) ya que protege las paredes arteriales de la formación de sedimentos plaquetarios reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas, ayuda a regular la presión arterial.

La Cereza sigue asombrando a los científicos hoy en día, ya que contiene componentes químicos únicos que pueden prevenir y tratar mucho de los peores problemas de salud actuales.

Beneficios de la Cereza:

- Combatir el cáncer.
- Prevenir enfermedades cardíacas.
- Alivia el dolor artrítico, la gota y dolores de cabeza.
- Alivia los síntomas asociados con el síndrome de la Fibromialgia.
- Mejorar las funciones fisiológicas y mentales.





Para Mantenernos Alejados del Médico

La Manzana es una de las frutas con más poderes terapéuticos que existen si se le consume de manera regular. Sus nutrientes poseen incontables beneficios, es una fruta verdaderamente milagrosa, con un gran número de componentes químicos y de actividades terapéuticas.

Por su alto contenido en fósforo es un fortificante del sistema nervioso, estimula el trabajo cerebral y predispone el sueño tranquilo, posee la propiedad de disolver cálculos renales o biliares.

De acuerdo a un reporte emitido por el Instituto Nacional del Cáncer, los alimentos con alto contenido de flavonoides como los encontrados en la Manzana pueden ayudar a reducir el cáncer de pulmón ¡Hasta en un 50%!

Beneficios de la Manzana:

- Excelente función antioxidante, aliado en el combate y prevención del cáncer pulmonar, fortalece la salud prostática.
- Su alto contenido de quercetina previene el riesgo de derrames cerebrales, la pectina de la manzana ayuda a disminuir los niveles de colesterol.
- Es excelente desintoxicador intestinal.
- Su consumo retarda la aparición de arrugas en la piel.



SOMOS LO QUE COMEMOS

La Comida Sí Importa

Si aceptamos que una de las principales causas de obesidad es un intestino lento que causará automáticamente estreñimiento, entenderemos que aquí empieza un problema: La comida rápida. Lo incongruente con esto es que comemos rápido, pero ¿Para qué? ¿Para llegar a sentarnos a la oficina? ¿Para llegar a casa a sentarnos en el sillón favorito a ver la tele?. La realidad es que cada día nos movemos menos; el control remoto para la tele, la silla con “rueditas” en la oficina, las escaleras eléctricas, y qué decir del ejercicio, sólo lo hacemos viendo fútbol. ¿Sabías que nuestro cuerpo está diseñado para caminar más de 10 kilómetros diarios?

Actualmente la comida es rápida, la masticación es rápida y la digestión es cada día más lenta. Entre más rápido comamos más lento será el proceso de eliminación, por eso estamos estreñidos crónicamente. Aparte de esto ya no hacemos el mínimo esfuerzo para nada, ¡El coche lo usamos hasta para ir a la esquina!. Nuestros hijos aprenden de nosotros, hacen lo mismo, pero ahora la televisión los hace aún más sedentarios, no se mueven, no juegan, no hacen deporte, no usan su cuerpo. ¡Actualmente lo único que ejercitan los niños son los dedos! Con tantos videojuegos, iPads, computadoras y teléfonos celulares los niños se recluyen en sus cuartos o en la sala y siempre están sentados. Lo peor de todo es que agregue la ingesta de comida chatarra y obtendremos una receta ideal para que nosotros y nuestros hijos estemos obesos; el problema sigue por la falta de ejercicio.

Nuestros antepasados vivían comiendo lo que sembraban, hacían ejercicio porque era necesario y cotidiano. Sus costumbres estaban regidas por los horarios naturales, por el día y la noche, sus jornadas se ajustaban a trabajar mientras hubiera luz y dormir mientras estaba oscuro. Nuestro organismo funciona como un todo, es decir no bajaré de peso sólo dejando de comer, debo tener un cambio paulatino en cuanto a mi estilo de vida. Aumentar la ingesta de agua, aunado al ejercicio y a una alimentación compuesta principalmente por frutas, verduras, pescado y aves. Consumimos grandes cantidades de harinas, azúcar, refrescos, embutidos, dulces y golosinas. A fin de cuentas podremos entender que la falta de conocimiento sobre hábitos alimenticios y nuestra falta de educación nutricional nos han ayudado en gran parte a ser el país con más niños gordos en el mundo. La buena noticia es que todo está en nuestras manos. Comemos por el sabor y no porque nos nutra, pero esto es remediable, consume frutas, verduras frescas, pescado y aves.

Tú puedes prevenir antes que curar una enfermedad. No tenemos hígado, riñones o un corazón de repuesto en el closet y cuesta mucho dinero tratar la diabetes, o un cáncer de colon o aún peor, un problema de hipertensión después de los cuarenta años. Pon en la balanza tu calidad de vida, pon en la balanza lo que será de ti y cómo vivirás cuando tengas 60 o más años, ¿Cómo será la salud de tu hijo cuando sea adulto?

Con la gran contaminación del suelo y del agua los nutrientes no son lo que eran antes y por eso en muchos estudios se ha demostrado que en niños que recibieron suplementos alimenticios los primeros años de su vida, el desarrollo cerebral fue mejor que aquellos que no consumieron. Reduce el consumo de sal refinada, usa sal de mar; reduce el consumo de azúcar refinada, consume mascabado o derivados de una planta llamada estevia. Aléjate de las harinas refinadas, consume pan integral entero, toma más de dos litros de agua al día, haz ejercicio útil, recuerda que la calidad de vida depende de ti y sólo de ti. Diseña tu vida, tu cuerpo y tu futuro. Recuerda que nuestros hijos son nuestro espejo.





DISEÑADO CIENTÍFICAMENTE PARA FORTALECER Y PRESERVAR LA SALUD

LA UNIÓN DE ÉSTOS 7 SUPERALIMENTOS FORMAN DE MANERA SUTIL LAZOS INVISIBLES QUE GENERAN UNA GRAN ENERGÍA Y UNA EXTRAORDINARIA SINERGIA ALIMENTARIA Y CURATIVA POTENCIALIZANDO LAS PROPIEDADES DE ESTA PODEROSA FÓRMULA EN UNA TOTAL REVERENCIA POR LA VIDA.

IKAL Superalimento - Caja con 180 cápsulas de 900 mg. c/u Precio público \$ 1,250.00

Recomendación:

Tomar 2 cápsulas antes de cada alimento.

Terapia de recuperación 7/7 siete tomas al día por 7 días

Prevención antes que curación

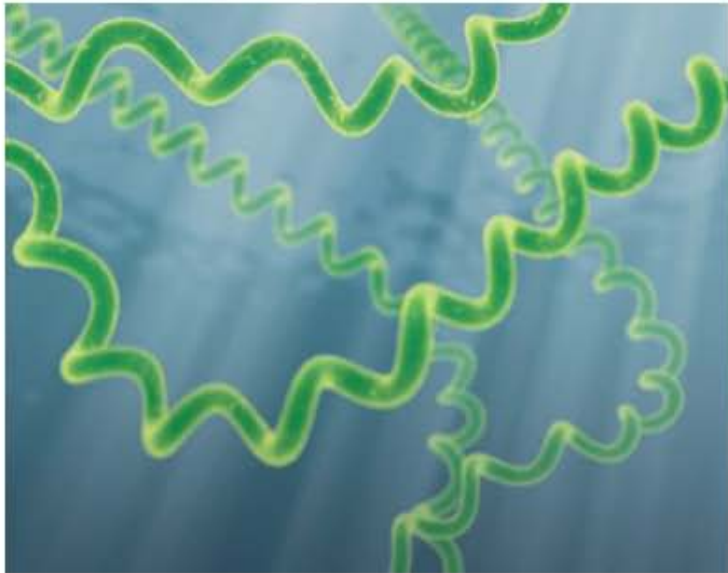
"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO"

"El médico cura, sólo la naturaleza sana" Hipócrates (460-370 a.c.)

PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

ESPIRULINA

El Superalimento del Presente y del Futuro

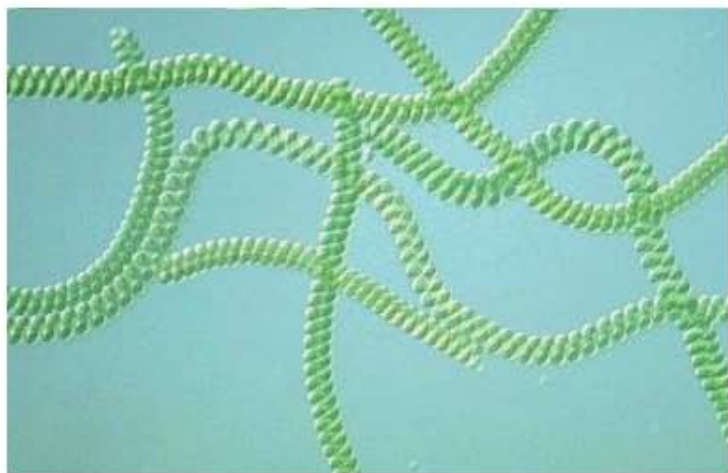


La Espirulina es el superalimento con mayor contenido de proteínas del mundo.

Es considerada como el alimento natural que cura y nutre al mismo tiempo.

La Espirulina es una micro alga verde azulada en forma de espiral que crece de manera natural en lagos salobres ricos en minerales, sales y nutrientes que hacen de éste alimento ancestral el más completo, nutritivo y ligero de la tierra. Es uno de los superalimentos perfectos. Estas algas fueron diseñadas por la naturaleza hace 3.6 mil millones de años y son las generadoras del oxígeno en nuestra atmósfera.

En México crecía de manera abundante y natural en el Lago de Texcoco y era consumida como uno de los alimentos básicos en la dieta de sus pobladores, los aztecas, conocidos por todos por su fuerza, su inteligencia y su vitalidad; consumieron el Alga Espirulina como uno de los alimentos básicos de su dieta junto con el maíz y el amaranto.



El consumo de carnes y alimentos de origen animal no era fundamental en su nutrición, no obstante, obtenían la proteína y los aminoácidos necesarios para vivir sanos y ser considerados hoy como grandes sabios y nutricionistas. Ellos extraían la Espirulina del lago. Con esta masa verde azulada combinaban las tortillas y la variedad de chiles en forma de salsas y aderezos.

En 1974 la Espirulina fué declarada por la ONU “El Alimento del Futuro”

El Alga Espirulina es 65% proteína vegetal completa altamente digerible, que proporciona los ocho aminoácidos esenciales y es cinco veces más fácil de digerir que la proteína de la carne o soya.

La Espirulina es el alimento con mayor contenido de proteína en el mundo. El Instituto Max Planck, en Alemania, descubrió que el 50% de la proteína se destruye en cualquier comida que se cocine. Por lo tanto, las fuentes de proteína vegetal de alto valor nutricional serán clave para la alimentación del futuro, ya que podemos obtener toda la proteína que necesitamos de esas fuentes que no han sido alteradas por el calor y son totalmente absorbibles.



¿Cuánta energía cree que se necesita para transformar la Espirulina en un líquido y asimilarla en su cuerpo? Se pone la Espirulina en agua y se disuelve inmediatamente. Usted la bebe y va directamente a las células en un instante. Pero para un filete se requiere una enorme cantidad de energía para descomponerlo y que sea absorbido por su sistema digestivo.

Este alimento milenario es el más completo, nutritivo y ligero del planeta. Así lo han reconocido la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Instituto de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán y el DIF de México.

La Espirulina es reconocida como un medicamento natural por el Ministerio de la Salud de Francia, gracias a la diversidad de los elementos que la componen. Y es que impresiona de verdad: Contiene 400% más calcio que la soya, 800% más calcio que la leche fresca, 34 veces más hierro que las espinacas, 22 veces más hierro y proteína que el hígado de res, 20 veces más betacaroteno que la zanahoria, más vitamina B12 que el huevo y que cualquier otro alimento.

Es la fuente natural más rica en vitamina E. La Espirulina tiene de manera natural los minerales más importantes requeridos para la salud.



CACAO

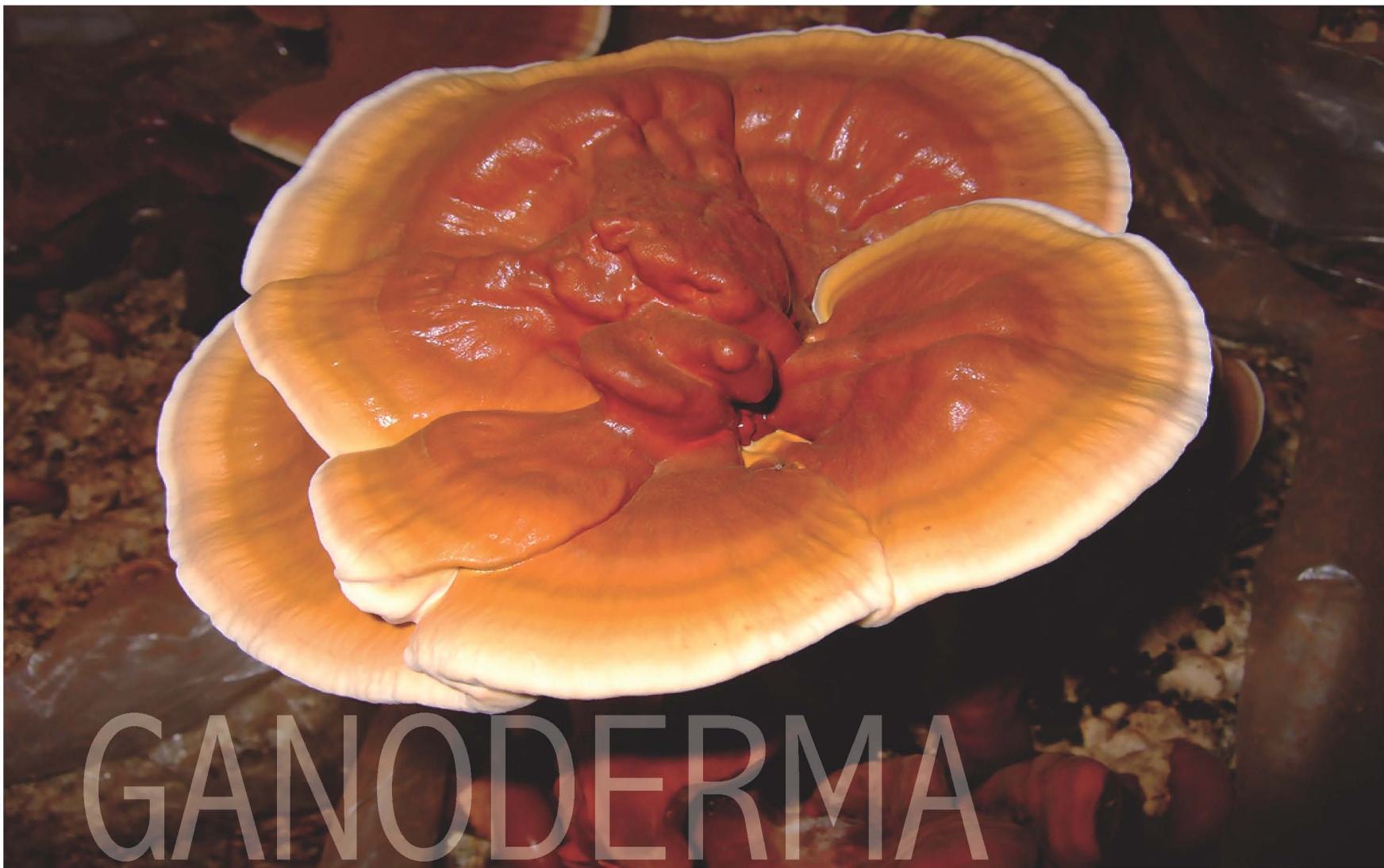
El Alimento Divino

El cacao tiene su origen en la Amazonia Sudamericana y se extendió hasta el Sur de México. Para los aztecas el cacao eliminaba el cansancio y estimulaba las capacidades físicas y mentales, era una fuente de sabiduría espiritual, energía corporal y potencia sexual. Por su parte, los Mayas celebraban un festival anual para honrar a Ek-chuah el dios del cacao, lo consideraban un alimento divino y significaba para los mayas el símbolo del vigor físico y la longevidad.

Es la mayor fuente natural de magnesio, la mayor fuente natural de cromo, es muy probable que sea la mayor fuente natural de hierro, la mayor fuente natural de manganeso, es uno de los alimentos con mayor contenido de zinc y mayor contenido de cobre. Todos los cofactores necesarios para un metabolismo saludable se encuentran en el grano de cacao; es uno de los alimentos con mayor contenido de vitamina C en el mundo, posee el mayor contenido de antioxidantes que nos protegen contra el daño al ADN, daño viral, cáncer, daños en la piel, etc.

Las excepcionales propiedades del cacao para la salud y el bienestar presentan el mayor arsenal de minerales de todo el mundo.





El Hongo de la Longevidad

En Japón se han conducido extensos estudios del Reishi, como también se le conoce al Ganoderma. En la investigación contra el cáncer se ha comprobado científicamente que posee efectos anti-tumorales. Esta investigación ha continuado en Corea, Japón y China. Por su poder para remover el ácido úrico excesivo, el ácido láctico, el exceso de colesterol, los depósitos de grasa, los tejidos muertos y las toxinas acumuladas en el cuerpo. El Ganoderma es conocido como “El rey de los removedores de toxinas”. Las toxinas son descargadas a través del sistema circulatorio. La vitamina C del Ganoderma incrementa su biodisponibilidad aumentando los efectos anti-cáncer.

Esta maravilla natural también se ha utilizado en la medicina tradicional China, contiene entre sus componentes activos los polisacáridos que estimulan el sistema inmunológico y triterpenos que ayudan a suprimir la propagación de células cancerosas.

El Ganoderma actúa de forma similar a la insulina; inhibe la síntesis de glucosa y facilita su entrada en las células, reduce los niveles de glucosa en la sangre, disminuye los síntomas de los diabéticos, mejora la respuesta autoinmune en caso de la Diabetes Mellitus Tipo I, previene la diabetes y evita sus complicaciones o secuelas, promueve el metabolismo eficiente de la glucosa en el hígado y ayuda a reducir el colesterol.

El Ganoderma actúa de forma similar a la insulina; inhibe la síntesis de glucosa y facilita su entrada en las células.



MIEL DE ABEJA



El Oro Líquido

La Miel de Abeja, es el endulzante natural más sano y benéfico para la salud. Se trata de una emulsión densa y de gusto dulce, debido a que contiene diferentes monosacáridos y polisacáridos. Es uno de los alimentos más completos que existen y está conformado por el néctar y las exudaciones sacarinosas de las plantas que son recogidas, modificadas y almacenadas en los panales de las abejas. La Miel natural está compuesta por minerales como: Sodio, potasio, magnesio, calcio hierro, manganeso, cobre, fósforo, zinc, selenio, vitaminas A, C y del complejo B. Representa una excelente fuente de carbohidratos, por lo que se le considera un alimento sumamente energético.

La Miel es un depurador de la sangre, revitalizador y tónico cerebral, poderoso astringente ya que reduce la irritación e inflamación de garganta, excelente antibiótico natural ya que regenera la piel y favorece la cicatrización de heridas, reduce el estrés, ordena el ciclo del sueño, regenera las funciones del sistema endócrino; es un relajante muscular natural, es antiséptico ya que previene el acné, facilita la expectoración y reduce el asma, tonifica el músculo cardíaco y regula la presión arterial.

Albert Einstein dijo:
“Si las abejas desaparecieran,
en 4 años nuestro planeta colapsaría
por la falta de polinización”.



SEMILLA DE UVA

El Súper Antioxidante

Dentro del campo de la medicina natural, las Semillas de Uva proporcionan de modo notable mayor seguridad y eficacia que cualquier producto farmacéutico para el tratamiento de trastornos cardiovasculares. El extracto de Semilla de Uva es ignorado por las compañías farmacéuticas, porque, al ser una sustancia natural, no puede ser patentado y no se puede vender con fines de lucro. Pero para los profesionales de la medicina natural son bien conocidas como un recurso de gran alcance. Si bien en el mercado se pueden encontrar en forma de extracto, no hay nada más sencillo que masticar las Semillas de Uva. La verdad es que resulta paradójico, y al mismo tiempo bastante triste, que nuestro suministro de alimentos haya sido despojado de la medicina natural contenida en las Semillas de Uva mediante la promoción de las uvas sin semilla. En muchas tiendas de comestibles es imposible encontrar Uvas con semillas y esto niega el acceso del público a los nutrientes curativos que pueden protegerlos de enfermedades del corazón, cáncer, inflamación y otros problemas de salud gracias a los poderosos bioflavonoides encontrados en el fruto de la vid.



El extracto de la Semilla de Uva es 20 veces más potente que la vitamina C y 50 veces más potente que la vitamina E. Estos compuestos también se pueden encontrar, en menor medida, en la piel de la Uva, en el jugo de Uva y en el vino, que consumido con moderación es considerado un buen tónico para bajar el colesterol y prevenir el infarto al miocardio.



GINSENG



La Panacea Oriental

El Ginseng se destaca como estimulante vasomotor y del sistema nervioso.

Tiene numerosas propiedades farmacológicas como esteroide anabólico natural y potente afrodisíaco.

Entre las especies utilizadas para efectos farmacológicos, la más utilizada es *Panax Ginseng*, el *Panax Ginseng* se desarrolla en zonas frías y estribaciones de las montañas de China, Corea, Rusia, Japón, Estados Unidos y Canadá. En estudios recientes el Ginseng es calificado como un "adaptógeno". Es un estimulante del sistema nervioso central, aumenta la actividad psíquica, la capacidad de concentración y disminuye la sensación de fatiga.

Favorece la respuesta del sistema inmunológico, ayuda en el tratamiento del cáncer, colabora en el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, apoya en el tratamiento de la Diabetes Mellitus, mejora la función cognitiva y la capacidad de concentración, potencializa la función sexual y refuerza el tratamiento de la impotencia sexual.

TÉ VERDE

La Alegría del Asia

El Té Verde es una de las bebidas que más beneficios aporta al ser humano.

La más remota referencia como una bebida saludable data de hace 5,000 años.

El Té Verde ha ganado adeptos en el mundo entero por diversas razones y muchas de ellas van más allá de su sabor. Esta bebida trae una serie de aportes muy buenos para el ser humano, ya que se destaca por ser uno de los más poderosos antioxidantes. Su alto contenido de catequinas e isoflavonas lo transforman en un perfecto aliado para luchar contra el envejecimiento, colabora con la circulación y evita el endurecimiento de las paredes arteriales.

El Té Verde resulta muy efectivo para perder peso. De hecho, hay investigaciones que determinaron que reduce la acumulación de grasa en el hígado y es un buen agente termogénico, tiene capacidades estimulantes ya que posee cafeína, ayuda a la concentración y el trabajo mental.

El Té Verde mejora la cognición, la detención de ciertas enfermedades neurodegenerativas, tales como el Alzheimer. Es usado en la prevención y tratamiento del cáncer, tratamiento de la artritis, de la esclerosis múltiple e impide la degradación de las membranas celulares mediante la neutralización de la propagación de los radicales libres.

TESTIMONIOS DE BIENESTAR Y SALUD



ELBA ELIA PÉREZ MIER

"El fracaso nunca me sobrecogerá si mi determinación para alcanzar el éxito es lo suficientemente poderosa"

¡Hola! Soy Elba Elia Pérez Mier tengo 44 años de edad y desde hace aproximadamente 22 años me diagnosticaron una enfermedad autoinmune llamada Lupus Eritematoso Sistémico. En enero del 2013 por azares del destino conocimos Los Arrayanes Café ubicada en la casa Farah (Hoy Casa TU OTRO YO), en su carta de bebidas preparadas me llamó la atención una bebida hecha a base de jugo "Goyi". Me informaron que es una fórmula que contiene 7 frutos ricos en antioxidantes y desde enero del 2013 hasta hoy en día no he dejado de consumirlo. Tomaba un sinfín de medicamentos y hoy por hoy, gracias al "Goyi" no tomo ningún medicamento. Mi salud ha mejorado bastante y en base a mi experiencia lo recomiendo ampliamente al igual que Ikal superalimento.

Doy gracias a Dios por haber puesto en mi camino a TU OTRO YO, a la familia Ponce, a Silvia Becerra y a mi esposo Rodolfo González Díaz porque sin él no estaría yo aquí.

JOSEFINA CASTRO RODRÍGUEZ

Soy una persona que desde hace 8 años a la fecha soy producto de mi producto, ésto es porque tengo muy buena salud, se la debo a Dios mi creador y a la fórmula Goyi. Actualmente tenemos otro producto excelente que se llama IKAL, el cual hace sinergia con el Goyi. Me da más calidad de vida.

En el 2013 tuve una crisis en mi corazón, no podía respirar y necesité oxígeno, no podía caminar porque me faltaba el aire, me dijeron que mi corazón estaba en muy malas condiciones, requería operación a corazón abierto, así que me preparé tomando mucho Goyi e Ikal durante 2 meses antes, lo cual dió como resultado una recuperación sin complicaciones, sorprendiendo a mi cardiólogo, ya tengo 77 años y me siento muy bien de salud. Agradezco a Dios y a nuestra empresa TU OTRO YO, quienes formularon estos productos pensando en el bienestar de la humanidad.

Gracias Sr. Alberto Ponce Pulido. Que Dios le conserve su calidad humana.



GUILLERMO OLMEDO RENTERÍA

Soy terapeuta y me enteré del jugo Goyi a través de mi papá que en el año 2000 estaba sobremedicado por las enfermedades crónicas que padecía; tomó el jugo Goyi para recuperar su salud y después de las primeras botellas ya no necesitaba de las 16 pastillas diarias que tomaba normalmente. Su páncreas mejoró hasta llegar a su óptimo funcionamiento. Al ver yo los resultados se lo suministré a mi esposa Elizabet Pérez que sanó muy pronto de una operación a la que fué sometida. Yo lo tomo desde entonces; tres tomas al día y tengo el suficiente vigor para atender hasta 30 pacientes diariamente. Mi amigo y paciente Oscar Briones sanó en seis meses de una gangrena, librando así la amputación de una de sus piernas, con tan sólo tres tomas diarias del Jugo Goyi. A mi asistente, la Sra. Magdalena González la internaron por intoxicación por medicamentos los cuales le dañaron el estómago y después de tomar el jugo Goyi se ha recuperado favorablemente y ya no necesita tomar medicamentos para sus padecimientos. Doy este testimonio como terapeuta de que el Jugo Goyi ha sido mi gran aliado para la recuperación mía y de mis pacientes.



JUAN PABLO SEGRERA SALAS

Creo que una de las bendiciones más grandes que Dios me ha dado, ha sido la llegada de mis amados nietos (5 niños y una niña). En el caso de mi sexto nieto Juan Pablo, decimos que es un niño Goyi. El embarazo de mi hija Claudia comenzó en febrero del 2012. A los 2 meses tuvo amenaza de aborto, por lo que el ginecólogo le recomendó reposo y bajar el ritmo en sus actividades cotidianas, cabe señalar que su actividad laboral siempre ha sido muy intensa. Aún cuando mi hija ya tomaba Goyi (una toma diaria), yo le comenté que era momento de intensificar la dosis a 3 veces al día. Mi hija se empezó a sentir mucho mejor y no hubo necesidad de disminuir su actividad laboral y todo su embarazo evolucionó de una manera de lo más normal. Al llegar al término de su embarazo nace Juan Pablo por cesárea en el hospital Ángeles en el D.F., pesó 3 kilos y medio y midió 52 cms. Nos comenzó a sorprender cada mes, su peso y estatura avanzaba cada vez duplicando lo que los estándares médicos marcaban, además de un desarrollo psicomotor muy avanzado; desde el mes y medio ya haciendo muchas borucas y sonriendo, comía muy bien y nunca se enfermó (ni las vacunas le hicieron reacción secundaria). Caminó a los 11 meses, y su pediatra nos decía que su tamaño correspondía al de un niño de 2 años, decía “es un bebé extraordinario”. Al año y

medio comenzó a asistir al jardín de niños, se adaptó muy rápido a la convivencia de niños de 3 y 2 años y medio. Le encanta la música y el baile, es un niño super adaptado al ritmo de trabajo de su madre; un bebé que goza de una vida sana, con mucho carácter y actitud positiva. Aun se le da el Goyi combinado con agua, una toma al día. Cuando la gente conoce a Juan Pablo siempre le preguntan a mi hija ¿Cómo es que está tan sano y fuerte?, a lo que mi hija les dice “es un niño Goyi”, y sí yo así lo creo, ¡Gracias a Dios y al maravilloso Goyi!
- Sra. Bertha Alicia Rodríguez García-

MARÍA ESTHER PALLARES CHAVARÍN

Tengo 64 años y hace 9 años puedo decir que volví a nacer. Tenía dos años de padecer Artritis Reumatoide Deformativa, los medicamentos que tomaba únicamente calmaban el dolor momentáneamente y pasado el efecto el dolor era más intenso, en la última visita que hice al médico me dijo que era irreversible, que iba a llegar el momento en que no podría sostener el cepillo para peinarme. Todos los días despertaba con los dedos de las manos entumidos sin poder moverlos, no podía abrir las puertas ni las llaves de la regadera, no podía manejar por el dolor en las rodillas y bailar menos. Esta era mi vida. Cuando me llevaron una botella del maravilloso jugo Goyi empecé tomando una tapa en la mañana y una en la noche, lo que noté fue que dormía mejor. Después aumenté a cinco tapas diarias de Goyi y en mes y medio mis dedos volvieron a tener movilidad, al cabo de tres meses de estar tomando esa dosis mi recuperación fue casi total, ya puedo ponerme pantimedias y volví a bailar que me encanta. Ahora todos los días comparto con todas las personas que tengo oportunidad y les recomiendo tomar el jugo Goyi. Además tengo la oportunidad de generar ingresos para mí y para otras personas. Doy gracias a Dios por esta Nueva Vida.



ANA CORONA PEÑA

Hola, mi nombre es Ana Corona Peña, de San José California. Sufría mucho de estrés y nervios; comencé a tomar el jugo Goyi y a los pocos días todos mis malestares desaparecieron. Me sentí mucho mejor, más tranquila, es por eso que me afilié a la empresa y comencé a recomendarlo con toda mi familia, ahora se lo estoy dando a mis hijos todos los días en la mañana antes de irse a la escuela y han tenido un mejor rendimiento.



Agradezco especialmente a: Elva, Josefina, Ma. Esther, César, Guillermo y Ana por compartir sus testimonios personales, ya que cada uno de ellos son una experiencia de vida. Y como estas historias hay muchas más con respecto a nuestros productos. Es un gusto para nosotros el poder ser partícipes de su bienestar y así tener una mejor calidad de vida tanto en salud como a nivel económico. Esperamos seguir contando con la confianza de todos ustedes y nos sigan externando los beneficios que nuestros productos han aportado a sus vidas.

Lidia Fabiola Montes Godínez - Directora de Servicio al Distribuidor.



DIVISADERO DEL REFUGIO

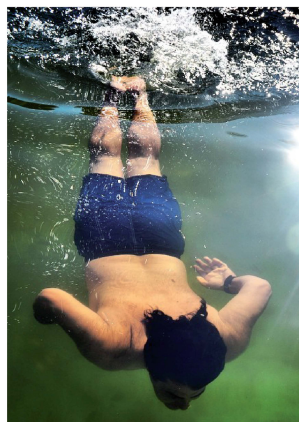
CENTRO DE CAPACITACIÓN Y ENCUENTRO





En medio del bosque, con un gran cielo en tus manos, nuestro centro de capacitación es una parte activa y firme de nuestra infraestructura. Desde aquí, en un ambiente mexicano campirano y sencillo, llevamos a cabo la integración y capacitación, compartiendo contigo las experiencias de quienes antes que tú escucharon la invitación y lograron para sí mismos encontrar el bienestar al que conlleva nuestro sistema de inversión.

En el DIVISADERO DEL REFUGIO encontramos la seguridad y la decisión de hacer algo al respecto, de la necesidad de sobresalir en la vida y mantener un ingreso importante. Aquí, en la quietud de nuestro bosque, 40 hectáreas de paz, seguridad y convivencia. Nuestro rancho es un punto de encuentro para seminarios, talleres e intercambio de ideas. Cultivamos una cultura de salud y economía sustentada en tus posibilidades. Aquí es donde con tu apoyo y el nuestro, desde un espacio perfecto se logran estrategias que nos llevarán a forjar miles de historias de éxito en el mundo. El DIVISADERO DEL REFUGIO es un centro activo y de mucho trabajo, pensado en lo importante que es tener los medios adecuados para desarrollar tu vida, tu negocio y tu salud. Te invitamos a refugiarte en la naturaleza con alegría, humanidad y prosperidad.



IMAGIN

La mente tiene la facultad de imaginar. Es algo bueno, es hermoso. Toda la belleza llega a través de la imaginación. La pintura, el arte, la danza, la música y todo lo que es hermoso ha llegado gracias a la imaginación. Pero también lo feo ha venido a través de la imaginación.

Todos los descubrimientos científicos se han logrado gracias a la imaginación, gracias a personas que pueden imaginar e imaginar lo imposible. Ahora podemos volar por el aire, ahora se puede ir a la Luna. Son grandes prodigios imaginativos. El ser humano ha imaginado durante siglos, durante milenios, cómo volar y cómo ir a la Luna. Todo niño nace con el deseo de ir a la Luna, de atrapar la Luna. ¡Y ahora ya lo hemos hecho! La creatividad se manifiesta a través de la imaginación, pero también lo hace la destrucción.

Patañjali dice que la imaginación es la tercera modalidad de la mente. Puede utilizarse de manera errónea y será algo que los destruirá. También puede usarse de manera correcta. Y también están las meditaciones imaginativas. Empiezan con la imaginación, pero con el tiempo la imaginación se torna más y más sutil. Y finalmente, la imaginación se desecha y uno se enfrenta cara a cara con la verdad.

Todas las meditaciones cristianas y musulmanas tienen lugar básicamente a través de la imaginación. Primero hay que imaginar algo. Se continúa con esa imaginación a través de ella se crea una atmósfera alrededor. Mediante la imaginación ves lo que es posible, de esa manera incluso lo imposible se convierte en posible. Si crees que eres un ser hermoso, si te imaginas hermoso, entonces en tu cuerpo irá apareciendo una cierta belleza. Así que cuando un hombre le dice a una mujer: eres hermosa, la mujer cambia de inmediato. Puede que no lo hubiera sido. Antes de ese momento puede que no fuera hermosa, sólo lo normal y corriente. Pero ese hombre le ha proporcionado imaginación. Por ello, toda mujer que es amada se torna más hermosa, y todo hombre que es amado se hace más hermoso. Puede que una persona no amada sea hermosa, pero se torna fea porque no puede imaginar. Y si no hay imaginación uno se encoge.

Émile Coué, uno de los grandes psicólogos de occidente, ayudó a millones de personas a curarse de muchas enfermedades mediante la imaginación. Su fórmula era muy sencilla. Podía decir: Empiece a sentir que se encuentra bien. Repita interiormente: Cada vez me encuentro mejor. Cada día me voy encontrando mejor. Por la noche, cuando se acueste, empiece a pensar que está sano y que mejora por momentos, y por la mañana será la persona más sana del mundo. No deje de imaginar. Y así ayudó a millones de personas, incluso con enfermedades incurables. Parecía algo milagroso; pero no lo es. Seguía una ley básica: Que la mente sigue a la imaginación.

IMAGINACIÓN

Ahora los psicólogos afirman que si les decimos a los niños que son lerdos y torpes, entonces se tornan torpes. Se han realizado muchos experimentos al respecto. Dile a un niño: Eres torpe. No tienes remedio; no podrás solucionar ese problema de matemáticas. A continuación dale un problema y dile: Inténtalo, y será incapaz de resolverlo. Pero dile: Eres inteligente y no hemos visto nunca a nadie tan inteligente como tú. Eres excepcionalmente inteligente para tu edad. Tienes mucho potencial, seguro que puedes resolver cualquier problema. Inténtalo con éste y lo solucionará. Porque le habrás proporcionado imaginación. Todo eso no son sino demostraciones científicas de que todo aquello que atrapa la imaginación se convierte en una semilla. Hay generaciones, eras y países enteros que han cambiado a través de la imaginación.

Yendo al Punjab... En una ocasión viajaba entre Delhi y Manali. Mi conductor era un sij, un sardar. La carretera era peligrosa y el coche era muy grande, y en muchas ocasiones vi que el chofer se asustaba. Me dijo varias veces: No podemos seguir adelante. Hemos de regresar. Intentamos convencerlo por todos los medios para que continuara. En un momento dado se asustó tanto que detuvo el coche, salió fuera y dijo: ¡No! No me moveré de aquí. Es muy peligroso —aseguró—. Puede que no resulte peligroso para ustedes; puede que estén listos para morir. Pero yo no lo estoy. Quiero regresar. Por suerte, uno de mis amigos, también sardar y un importante oficial de la policía, venía por la misma carretera. Me seguía para asistir a un retiro de meditación en Manali. Su coche llegó a nuestra altura, así que le dije: ¡Haz algo! Este hombre se quiere escapar del coche. El policía salió de su vehículo y dijo: Tú que eres un sardar y un sij... ¿También eres un cobarde? Regresa al coche. El hombre se metió de inmediato en el coche y empezó a conducir. Así que le pregunté qué había sucedido. Tocó mi ego. Me ha dicho: ¿Eres un sardar? Sardar significa "líder de los hombres". ¿Un sij y un cobarde? Tocó mi imaginación, mi orgullo. Ahora podemos seguir. Llegaremos a Manali, vivos o muertos.

Y eso no sólo le ha sucedido a un único hombre. Si vas al Punjab, verás que es algo que les ha pasado a millones. Mira a los hinduistas y a los sijs del Punjab. Llevan la misma sangre; pertenecen a la misma raza. Hace quinientos años todos eran hinduistas. Y de repente nació un tipo de raza distinta, una raza marcial. Con sólo dejarte crecer la barba y cambiar de rostro no puedes convertirte en un valiente. ¡Pero resulta que sí puedes! La imaginación...

Gurú Nanak dio imaginación a los sijs: Son un tipo de raza distinta. Son inconquistables. Y una vez que se lo creyeron, una vez que la imaginación empezó a actuar en el Punjab, en cinco siglos salió a la luz una raza nueva, totalmente distinta de los punjabíes hinduistas. En realidad nada es distinto. Pero en la India, no hay nadie más valiente que ellos. Dos guerras mundiales han demostrado que en toda la tierra no hay nada que pueda compararse con los sijs. Son capaces de luchar con arrojo.

¿Qué es lo que sucedió? Pues que su imaginación creó un contexto a su alrededor. Creen que por el hecho de ser sijs ya son diferentes. Es el juego de la imaginación. Puede hacer de ti un valiente o convertirte en un cobarde.

Extraído del libro El Sendero del Yoga. Osho
Pintura: La Noche Estrellada. Vincent Van Gogh

CONCIENCIA



Un “lugar” para ser uno mismo

Con mucha frecuencia escuchamos decir la palabra conciencia: “hay que ser consciente”, “ten conciencia”, “no hagas algo que te remuerda la conciencia”, etc. Se habla mucho de ella, pero poco se sabe lo que es. Para ser claros, diremos que la conciencia es la manera en la que los seres humanos nos conocemos a nosotros mismos y este punto es muy importante, porque nos hace diferentes de los animales: sólo la persona tiene conciencia, sólo el ser humano piensa en sí mismo.

Existen distintos niveles de conciencia: podemos decir que hay una conciencia de nosotros hacia las cosas externas, con las que nos relacionamos en este mundo, y una conciencia interna sobre nosotros, es decir, la manera en que nos vemos a nosotros mismos. En la conciencia externa advertimos, planeamos, actuamos, respondemos o ignoramos a las situaciones (personas o cosas con las que nos relacionamos o queremos evitar) que vivimos diariamente. Esta es una conciencia de nosotros con el exterior, o sea, es una conciencia en la que nosotros jugamos distintos papeles en el mundo. En contraparte está la conciencia interna, que es una visión hacia adentro de la persona. En este tipo de conciencia hay más libertad, pues no hay ningún factor de fuera que imponga un límite. El vivir en la conciencia plena de sí mismo es como estar descansando cómodamente en casa: no hay presiones ni demandas de ninguna especie, pues todo lo que se necesita está ahí dentro. En la conciencia externa la ansiedad es algo que casi siempre está presente, porque al estar sometido a las reglas del juego que el mundo nos impone, nos sentimos presionados y comprometidos con tener buenos resultados. Así nos pasamos la mayor parte de nuestra vida: “bailando al son” que algo o alguien nos toque y nunca “bailamos” al ritmo que a nosotros nos gusta, que queremos, que deseamos y anhelamos.

La conciencia interna nos da todo el espacio que necesitamos para ser libres: cuando la persona se sitúa en sí misma no existen jefes, reglas, leyes, religiones ni partidos políticos que impongan una forma de ser. Ser consciente es dejar de interpretar papeles en el “teatro de la vida” y ser uno mismo, es ser natural y quitarse las etiquetas de: “empleado”, “patrón”, “político”, “intelectual”, “religioso”, “empresario”, etc. Cuando uno está frente a sí mismo no puede haber mentira e hipocresía, porque ¿A quién habría que engañar? La conciencia de nuestro interior es el verdadero hogar en el cual podemos sentirnos plenos en nosotros mismos; es un plano en el que la consideración maravillosa de nuestra existencia no depende de logros o posesiones, sino de simplemente ser una persona. Vivir en la conciencia es vivir contento consigo mismo: es ser agradecido por ver cada día y poder servir a los demás; es la posibilidad de sentir y disfrutar este mundo y sentirse parte de él. Ser uno mismo es conocernos realmente: es saber que somos el que está detrás de la máscara, que tiene nombre y apellido, nacionalidad, títulos académicos, cuentas en el banco, responsabilidades, gustos y sueños. Conciencia es saber, sentir y ser feliz simplemente por el hecho de existir. Las cosas más hermosas de la vida son así: simples. El problema de los humanos es que siempre complicamos las cosas y pensamos que lo simple, por ser simple, no es bueno. Dejemos que la conciencia nos muestre la simpleza de existir en nosotros mismos.

MEDITACIÓN

El arte de vivir el presente

Es común que la mayor parte del tiempo la pasemos pensando. Pensar es la actividad principal de nuestra mente. La mente es la capacidad de ordenar, comparar y separar toda la información que captan nuestros sentidos. Para ser más claros diremos que los ojos sólo ven formas, colores y dimensiones; los oídos sólo escuchan sonidos agudos o graves; la nariz sólo percibe aromas fragantes o pestilentes; la lengua sólo percibe sabores dulces, salados o agrios; la piel sólo siente texturas suaves o ásperas, frías o calientes. Hasta aquí es el papel que juegan los sentidos. La mente lo que hace es ordenar todas esas sensaciones y las guarda en la memoria.

Al momento de ir a la memoria cada una de esas sensaciones va "etiquetada" según la clasificación que de ella hizo nuestra mente. Así, por ejemplo, si vemos la forma de una obra de arte ésta va a la memoria con la etiqueta de "bonito", "agradable", "me gusta". Por el contrario, si escuchamos el ruido de un claxon de camión éste irá a nuestra memoria con la etiqueta de "escandaloso", "desagradable", "no me gusta". La mente, conforme a lo que ha vivido en el pasado, pone etiquetas a la información que le mandan los sentidos.

Nuestra mente es cíclica, o sea, trabaja de manera repetitiva, por lo mismo no es de extrañarse que constantemente pensemos las mismas cosas y actuemos de la misma manera. Entonces, ¿Hay alguna manera de salir de ese círculo de actividad mental?

La meditación es un desconectarse de los pensamientos que de manera insistente nos ofrece la mente, para así prestar atención al presente. La atención que se presta a lo que sucede aquí y ahora, y no a lo que recordamos, pensamos o deseamos, es llamada meditación. En este tipo de práctica estamos atentos a nuestro interior; dicho en otras palabras, estamos atentos a nosotros mismos. Los pensamientos y recuerdos por lo general vienen acompañados de alguna emoción, esto causa nuestro cambiante estado de ánimo. Al desconectarnos de la mente pensante somos estables y nos podemos situar en estado de quietud el cual es necesario para alcanzar la paz. Un estado de paz mental es lo que permite estar atento a nuestro aquí y ahora, o sea, a nosotros mismos. Este es el propósito de la meditación: una vez que el "ruido" mental se ha callado podemos escuchar nuestra más profunda voz, la voz de nuestra existencia.

Aunque no es el propósito de la meditación la salud y el bienestar físico, mental, emocional y espiritual, estos son alcanzados por la propia práctica meditativa. Una gran parte de las enfermedades que actualmente padecemos son de tipo psicosomáticas, es decir, que tienen su origen en la ansiedad y el estrés de nuestra mente. Esto quiere decir que si logramos estabilizar con la práctica de la meditación a nuestra mente y emociones, tendremos una condición de salud favorable.

Finalmente la meditación nos ofrece la experiencia de ser libres. Si nos plantamos en el presente y lo vivimos con plenitud, estaremos viviendo una experiencia con todas nuestras capacidades, enfocando en ella todo nuestro ser. Así nos liberamos de las cadenas que nos atan al pasado y de la urgencia por buscar éxitos futuros, atendiendo con plena conciencia a lo que se nos presenta aquí y ahora.

Conciencia y Meditación, Autor: José Manzo Hernández
Amigo y Asesor de TU OTRO YO, El Camino del Bienestar.

LA TERAPIA DEL AGUA

Un simple, natural y fácil método para controlar
las enfermedades mortales antiguas y nuevas.

LA TERAPIA DEL AGUA ES UNA SENCILLA Y MILAGROSA CURA

Los enfermos y los de buena salud deberán hacer esta terapia; los enfermos para obtener salud y los de buena salud para conservarla.

Un artículo publicado por La Asociación Japonesa de Enfermedades, indica que con la sistemática y metódica terapia del agua las siguientes enfermedades pueden ser curadas y tratadas efectivamente:

Diabetes, migraña, indigestión, hipertensión, artritis, obesidad, problemas cardíacos, anemia, asma, tuberculosis, problemas urinarios, hemorroides, bronquitis, reumatismo, parálisis, enfermedades del hígado y riñones, gastritis, cáncer y muchos padecimientos más. “Cuando el cuerpo se cura, se cura todo”. Antiguamente los sabios llamaron a esta terapia Usha Paana Chikitsa que en sánscrito significa “Sanar tomando agua al amanecer”.

¿Cómo hacer la terapia?

Primero beba en ayunas litro y medio de agua y luego empiece su día. El agua puede ser hervida o filtrada. Si es posible, beberla de una sola vez; si no lo puede hacer, entonces comenzar con dos vasos, esperar dos minutos y tomar dos vasos más y así hasta terminar el litro y medio. Al principio de la terapia orinará dos o tres veces en una hora cuando comience el tratamiento, después su ritmo volverá a la normalidad. Al inicio será difícil pero luego de unos días de practicarlo será muy fácil. Es importante no cepillarse los dientes ni ingerir ningún alimento durante 45 minutos después tomar el litro y medio de agua.

No lleve a cabo la terapia si tomó bebidas alcohólicas la noche anterior.

¿Cómo funciona el agua?

Consumiendo agua ordinaria es el método correcto de purificar el cuerpo humano. El agua limpia el intestino, refuerza el hígado y desintoxica el colon.

El colon se vuelve más efectivo formando sangre nueva, conocida en términos médicos como Hematopoyesis. Las mucosas del colon y de los intestinos son activadas por este método. Si el colon está limpio, entonces los nutrientes de la comida son absorbidos correctamente y son transformados en sangre fresca. La sangre es importante para curar enfermedades y restaurar la salud.

La idea básica es empezar por hacer la cosa más simple de todas, beber mucha agua, tan simple como pueda parecer esto. Litro y medio de agua, sin gastar en medicinas, diagnosis, y pagarle al doctor. Hacer la terapia del agua y mantenerse saludable tiene mucho sentido, pero no genera muchos dólares.

Solamente tomando agua pura son curadas numerosas enfermedades, usted no podrá creerlo antes de practicarlo.

¡Es increíble ver que muy poca gente realmente hace esto!



Te bombardean diciéndote que el agua se puede acabar,
pero no te dicen que el agua te puede curar.



¿Qué harías si tuvieras el dinero
y el tiempo suficiente?



Te dedicarías a ti mismo, a realizar esas cosas que siempre quieres hacer, pero te ves detenido en un círculo vicioso que no termina por abrirte esas puertas. Tendrías más tiempo para ti. Le darías a tu familia tiempo de calidad y te sentirías más tranquilo, viajarías, te comprarías un auto y pagarías la hipoteca de tu casa, estudiarías o aprenderías algo nuevo, posiblemente reservarías un dinero para tu retiro o solamente para emergencias...

¿Te gustaría que el dinero trabajara para ti y que no
dependiera de tu esfuerzo y trabajo personal?



¿CÓMO LO PUEDES CONSEGUIR?

Esa libertad está aquí, para obtenerla llevamos a cabo un negocio que trabaja por nosotros.

Las mejores oportunidades hoy en día radican en trabajar en tu propia empresa, en tu propia casa, haciendo lo que te gusta que es contactar personas y haciendo amigos.

El tipo de negocio que te puede dar tiempo y dinero es el Multinivel o Mercadeo de Redes. Aprovecha la industria del bienestar para que desarrolles tu propio negocio con muy poca inversión, desde donde tú quieras, sin que se requiera de experiencia o estudios especializados y lo puedes hacer a cualquier edad.

El Mercadeo de Redes es el mejor sistema para que personas comunes con recursos comunes, ganen mucho dinero compartiendo salud y bienestar.

Hay dos reglas
para ganar dinero:
la primera regla
es no perderlo
y la segunda,
más importante aún,
es nunca olvidar
la primera.

EL MULTINIVEL

El negocio en donde personas ordinarias pueden lograr resultados extraordinarios.



Los productos y servicios que la industria del bienestar ofrece, requieren ser explicados de manera personalizada a los consumidores potenciales por los consumidores actuales. Conocer acerca de la industria del bienestar, puede ser mediante el testimonio de alguien que ya ha experimentado en su propia persona los beneficios de estos productos o servicios, aunque hoy en día el internet es una gran herramienta. Nosotros somos consumidores y promotores de los productos, los explicamos y ganamos dinero por ello, también nosotros mismos afiliamos al sistema a nuevos socios, complementando y mejorando sus ingresos. Somos la única fuerza con el potencial de contrarrestar, mediante los productos, las consecuencias de una calidad de vida incompleta mediante la comunicación persona a persona. Este sistema es el vehículo del mercadeo de redes, no existe otro sistema más efectivo que este. El Mercadeo de Redes o Multinivel es el mejor sistema para que personas comunes, con recursos comunes, ganen mucho dinero compartiendo salud y negocio.

El único que puede limitar tu éxito, eres tú mismo.

La gran diferencia es que en este sistema de negocio la oportunidad está abierta para todos; amas de casa, ejecutivos, comerciantes, empresarios o doctores, etc. No importan los antecedentes empresariales, la formación académica, la situación económica actual, raza, creencia religiosa o condición social, sin importar tu pasado. Sólo importa tu presente y la actitud con que encares el futuro. En este negocio las personas ordinarias obtienen ingresos sin importar sus circunstancias actuales.

Productos que realmente funcionen, que sean de primera calidad y que atiendan necesidades a nivel mundial, que sean consumibles y que estén pensados para un mercado en expansión. Un plan de ganancias justo; que recompense económicamente el esfuerzo realizado de manera correcta a todas las personas, que sea claro y sencillo de entender y de explicar, es decir, un plan duplicable. Una empresa con la que puedes hacer buenos negocios, productivos y con ganancias importantes. Es una relación que se transforma en un verdadero proyecto de vida. Un equipo de trabajo profesional con experiencia y con visión para que puedas alcanzar la independencia económica verdadera. La nueva tecnología es el negocio propio. La comunicación global ligada por Internet produce empleo creciente en el mundo, el nuevo paradigma del autoempleo somos todos.

“Prefiero ganar el 1% del esfuerzo de cientos de personas,
que el 100% de mi propio esfuerzo”

John Paul Getty

(El hombre más rico del mundo en los años 60's-70's)

DUPLIC.CO

Nuestro Modelo de Negocio

TU OTRO YO El Camino del Bienestar. El Multinivel de la riqueza presenta la Duplicación simple, nuestro modelo de negocio DUPLIC.CO. Esto no es un trabajo, no es un negocio tradicional, es una nueva forma de vida, un nuevo estilo de vida. Los negocios tradicionales se hacen con la cabeza, tenemos que ser muy astutos, tenemos que ser audaces, es decir tenemos que ser listos; debemos saber comprar, vender, cobrar, pagar, operar, administrar, en fin, un sinnúmero de cosas.

En DUPLIC.CO no se trata de trabajar más horas, más duro o más fuerte, se trata de trabajar inteligentemente. Y la manera mas inteligente (y no confundas intelecto con inteligencia), es hacerlo desde el corazón para el corazón y así logremos las mejores relaciones de amistad. Aquí te dedicarás a la actividad que más te guste; contactar personas o recomendar salud y bienestar desde el corazón.

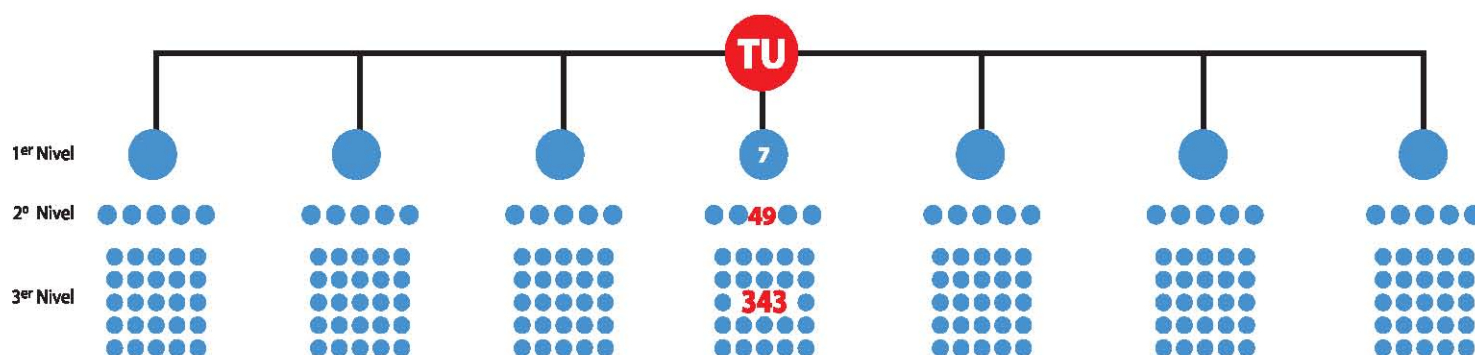
VENTAJAS:

- Afiliación sin costo.
- 40% de descuento al afiliarte.
- Autoenvío sin costo.
- La compañía paga a 7 niveles en compresión.
- Obtienes ingresos de tus afiliados, a partir de su primer compra.
- Podrás llevar este negocio a todo México y Estados Unidos.

Ven con nosotros y conoce DUPLIC.CO, un negocio simple y generoso, sin porcentajes y sin puntos.

Con nuestro sistema de duplicación obtén ganancias residuales de cientos y miles de personas a corto plazo para lograr tu libertad financiera de uno a cinco años.

Por ejemplo: Si formas una organización de 7 personas que afilian a 7 personas, a 3 niveles de duplicación.



La empresa te paga bonos mensuales que van desde un 20% de todas las compras de todos tus afiliados en la red.

Posición	Afiliados	Porcentaje	Ganancia por \$1,500	Si compran una caja por mes, ganas:	Si compran cinco cajas por mes, ganas:	Llave de acceso
1er Nivel	7	20%	\$ 300	\$ 2,100	\$ 10,500	Activo
2º Nivel	49	15%	\$ 225	\$ 11,025	\$ 55,125	✓
3er Nivel	343	10%	\$ 150	\$ 51,450	\$ 257,250	Afiliación

NOTA: Para cobrar tus bonos, mes con mes, requieres ser un CPI activo con una compra personal de \$1,500 en productos comisionables.

TU OTRO YO te paga bonos a 7 niveles efectivos en compresión



El Comercio Electrónico es la aplicación de la tecnología de información para facilitar e incrementar la eficacia de las relaciones empresariales entre socios comerciales. TU OTRO YO, El Camino del Bienestar está marcando para tí distribuidor, el medio donde las relaciones son el camino para lograr tu independencia económica.

La tecnología te brinda las herramientas de negocio que facilitan tu éxito.

Ahora, con la tecnología de TU OTRO YO, puedes desarrollar tu organización ya la velocidad de la luz!. Más fácil, más rápido, prácticamente sin costos de operación; promoviendo tu negocio personalizado en todo el mundo, las 24 horas, los 365 días del año, desde tu hogar o donde te encuentres.

Afila y crea tus redes en México y E.U.A.
a través de internet desde donde tú quieras.

De Guadalajara para México y de México
para el mundo a través de Internet.

tuotroyo.com



SONRÍE ERES UN SOL

Una hermosa historia reveladora y liberadora

Hay una historia rusa, es una historia breve. En un pueblo todos llamaban idiota a un hombre, un joven. Desde su infancia había oído eso, que era un idiota. Y cuando tantas personas lo dicen -su padre, su madre, sus tíos los vecinos y todo el mundo- por supuesto, comienza a creer que debe ser un idiota. ¿Cómo puede tanta gente estar equivocada? Y todos ellos son gente importante.

Pero cuando se hizo mayor y esto continuó, se convirtió en un absoluto idiota de remate; sin escapatoria posible. Él lo intentó con fuerza, pero cualquier cosa que hacía era considerada idiota. Esto es muy humano. Una vez que un hombre enloquece puede que vuelva a la normalidad otra vez, pero nadie lo va a tomar de nuevo como normal. Puede hacer algo normal pero sospecharás que debe haber algo insano en ello. Y tu sospecha le hará dudar y su duda hará tu sospecha mayor; entonces será un círculo vicioso. Así que este hombre intentó por todos los medios posibles parecer un sabio, hacer cosas sabias, pero fuera lo que fuera que hiciera la gente siempre decía que era una idiotez.

Un santo se hallaba de paso por allí. Por la noche, cuando no había nadie alrededor fue a ver al santo y le dijo: -"Ayúdame a salir de esta situación sin salida". Estoy encerrado en ella. Ellos no me dejan salir; no han dejado ninguna puerta o ventana abierta para que pueda saltar afuera. Y cualquier cosa que haga, incluso si es exactamente lo que ellos hacen, aun así soy tomado por idiota. ¿Qué debo hacer? -El santo dijo: Haz solo una cosa, cuando alguien diga, "Mira que hermoso es el atardecer", tú di, ¡Tú idiota, pruébalo! ¿Qué hay de hermoso ahí? No veo ninguna hermosura. Demuéstralo. Si alguien dice, "Mira que bella rosa, agárrale y dile, ¡Pruébalo! ¿En qué te basas para llamar a esa vulgar flor bella? Ha habido millones de rosas. Hay millones, habrá millones en el futuro. ¿Qué es lo que tiene de especial esa flor? Y ¿cuáles son tus razones fundamentales que prueban lógicamente que esta flor es hermosa? Si alguien dice, "Este libro de León Tolstoi es muy bello", agárrale y pídele, "Prueba dónde está la hermosura; ¿Qué es lo bello en él? Es solamente una historia corriente, tan solo la misma historia que ha sido contada millones de veces, el mismo triángulo en cada historia; o son dos hombres y una mujer, o dos mujeres y un hombre, pero es el mismo triángulo. Todas las historias de amor son triángulos. Así que ¿Qué tiene de nuevo? El loco dijo: -"Eso es cierto"-El santo dijo: -No pierdas ninguna oportunidad, porque nadie puede probar esas cosas; no pueden ser probadas. Y cuando no puedan probarlas, se sentirán idiotas y pararán de llamarte idiota. La próxima vez, a mi regreso infórmame de cómo van las cosas-.

Y a la siguiente vez que el santo regresó, incluso antes de poder encontrarse con el viejo idiota, la gente del pueblo le informaron -"Ha ocurrido un milagro. Teníamos un idiota en nuestra ciudad y se ha convertido en el hombre más sabio. Nos gustaría que lo conocieras"- Y el santo sabía quién era el hombre más sabio. Dijo, "Ciertamente me encantaría verlo. De hecho esperaba encontrármelo".

-El santo fue llevado ante el idiota y el idiota dijo: "¡Eres un hacedor de milagros, un hombre milagroso! ¡El truco ha funcionado!" Simplemente comencé a llamar a todo el mundo estúpido, idiota. Alguien hablaba del amor, alguien hablaba de la belleza, algún otro puede que estuviera hablando de arte, pintura, escultura, y mi punto de vista era siempre el mismo: "¡Pruébalo!" Y porque no podían probarlo, ellos parecían idiotas. Y es algo extraño: Nunca esperé obtener tanto. Todo lo que quería era salir de esta idiotez confirmada. Es extraño que ahora no sea ya más, un idiota, me he convertido en el hombre más sabio, y yo sé que soy el mismo -y tú lo sabes también- Pero el santo dijo: "Nunca le cuentes este secreto a nadie. Guarda el secreto contigo. ¿Tú crees que soy un santo? Sí, el secreto quedará entre nosotros. Así es como me convertí en santo. Así es como tú te has convertido en un sabio. Así es como funcionan las cosas en el mundo.



BRIGADAS DE CONTACTO

Productividad es la palabra clave en tu negocio

En el siglo XIX durante la fiebre del oro en E.U.A. y Canadá nacen grupos de personas decididas a enriquecerse buscando oro en los lechos de los ríos. Caminaban miles de kilómetros pasando frío o un calor insoportable sin ningún equipo, utilizando solamente su intuición y una criba para separar el mineral de la arena, a estas personas les llamaban gambusinos.

Así como los gambusinos buscaban incansablemente el preciado oro, en este negocio somos incansables buscadores de personas. Afortunadamente no tenemos que hacer los sacrificios que ellos hicieron para conseguir nuestra preciada materia prima, las personas.

Existen muchas maneras de buscar personas y una de ellas se llama contacto en frío, es la forma más efectiva de conocer personas sin que nadie te las presente. En tu localidad, colonia o municipio puedes organizar con tus asociados una divertida brigada de contacto un día a la semana ¿Qué tal los jueves? Mientras más personas conozcan tu oportunidad de negocio y tus productos, más probabilidades tendrás de afiliar y vender, llevando salud y bienestar a cientos de familias que luego se convertirán en miles. Conociendo nuevas personas en sus casas o negocios podrás obtener más miércoles de casa, y así tu negocio crecerá rápidamente.

PLANIFICA

Localiza una zona con potencial, consigue un mapa del lugar, busca un punto de encuentro, identifica las calles alrededor de ese punto unas dos o cuatro cuadras a la redonda. Elabora una hoja con un guion de contacto, esto será una guía para todos los integrantes de la brigada.

ORGANIZA

En un ambiente positivo y alegre forma tu equipo de trabajo, que a nadie le falte en su portafolio, separadores de libros, folletos, productos y una libreta pequeña para anotar todos los datos de las personas que conocerán ese día. Asigna las calles por pareja y determina una hora para reunirse todos en el punto de encuentro. Es muy agradable después de una buena labor reunirse todos a comer o tomar un café para comentar los resultados.

CONTACTA

Estimula a tu equipo a que siempre tengan una buena actitud y a no exagerar. Reafirma que su misión es llevar a cada persona una propuesta de salud, bienestar y calidad de vida. Invítalos a repasar el guion de contacto. Algo que no falla es que al conocer a alguien en una tienda o establecimiento le preguntes si conocen a alguien que venda algo; pide sus datos, quizá sea la persona que buscas.

Recomendar es algo que has hecho siempre; una película, un restaurante, un doctor, etc.
Es más somos publicistas de la marca de ropa que llevamos puesta y nunca nadie nos ha pagado por ello.
Si te gusta relacionarte con las personas y lo haces con entusiasmo el éxito en
TU OTRO YO, El Camino del Bienestar está asegurado. ¡Recomienda esta revista!

¡Contacta, presenta, vende y disfruta; que todos se enteren!

MIÉRCOLES DE CASA

¡Fiestas de bienestar!

Una manera agradable de llevar salud y bienestar a muchas personas hasta su propio hogar.

Cada afiliado de tu organización tiene hermanos, primos, tíos, vecinos y amigos con los que quiere compartir los beneficios de los productos de TU OTRO YO. Los Miércoles de Casa es la oportunidad de reunir a varias personas en un solo lugar y que tu afiliado obtenga ingresos por la venta de productos.

Al relacionarte con las personas de esa reunión, organiza el siguiente Miércoles de Casa con algunos de los asistentes en diferentes hogares. Conocerás a muchas personas que a su vez conocen a muchas otras personas, de esta manera siempre tendrás personas nuevas con quien compartir tu mensaje de salud y bienestar, así tendrás asegurados tus ingresos por la venta de productos semana a semana.



5 PUNTOS IMPORTANTES PARA UN MIÉRCOLES DE CASA EXITOSO

1.- Tener en existencia suficientes productos, muestras, folletos, trípticos, separadores de libros y notas de venta.

2.- Se ha comprobado, por la disposición de las personas, que el mejor horario para realizar los Miércoles de Casa son a las 10 de la mañana y a las 6 de la tarde.

Es necesario llegar por lo menos 30 minutos antes para preparar todo y estar con la mejor actitud al recibir a los invitados.

3.- Pide el nombre, la dirección y el teléfono de la anfitriona para que te comuniques con ella, te conozca y acuerden como se llevará a cabo el evento y el beneficio que ella obtendrá al realizarlo. (Descuento o regalo).

4.- En el lugar que designe la anfitriona coloca tus productos, papelería y las muestras de manera que luzcan los productos. Presenta cada uno hablando de ventajas y beneficios que harán por ellas y como se sentirán. Es importante que hables de tu testimonio personal.

5.- Al concluir la reunión y realizar las ventas pregunta a quién de los asistentes le gustaría realizar un Miércoles de Casa y agéndalo.

Los Miércoles de Casa son una excelente herramienta para la venta y una interminable fuente de prospectos. Recuerda que todo es duplicable, si tu apoyas a tus afiliados ellos harán lo mismo con sus asociados, obteniendo ingresos inmediatos en un proceso siempre de ¡Ganar, ganar!

Personalidades hab

Donald John Trump nació el 14 de junio de 1946, en Queens, Nueva York. Es un multimillonario ejecutivo y empresario estadounidense. Comenzó como un desconocido promotor inmobiliario hasta llegar a ser un magnate del rubro.

El negocio de Redes de Mercadeo o Multinivel es la forma más sencilla y rápida en que una persona se puede hacer millonaria. Esta metodología se basa en crear una red de gente que auspicia a otra gente, que a su vez auspician a otros, a través de la cual fluyen determinados productos.

Este tipo de negocio necesita de dos cosas fundamentales: dedicación de tiempo y destrezas en el manejo de personas. Muchos creen que estos sistemas son milagrosos y te puedes hacer rico de la noche a la mañana. Nada más lejos de la verdad. Sí te puedes hacer rico, pero tienes que dedicar mucho tiempo y tienes que desarrollar destrezas en cómo entusiasmar a la gente.

Si usted quiere realizar su sueño he ahí una posibilidad, pero recuerde, su éxito no depende necesariamente del producto que esté mercadeando, depende de usted, de su esfuerzo y de cuán grande sea su propio sueño.



Robert Toru Kiyosaki nació el 8 de abril de 1947 en Hilo, Hawaii. Es empresario, inversionista, escritor, conferencista y orador motivacional estadounidense de ascendencia japonesa.

El Negocio del Multinivel es un Activo, no un Trabajo.

Algunas veces me preguntan “¿Por qué tan pocas personas alcanzan los altos niveles en los sistemas de Multinivel?”

La verdad es que los altos niveles de los sistemas de Multinivel están disponibles para todos a diferencia de los sistemas corporativos tradicionales que permiten sólo a una persona alcanzar el puesto más alto. La razón por la cual la mayoría no alcanza la cumbre es sencillamente porque abandonan demasiado pronto. Así que ¿Por qué abandonar antes de alcanzar la cumbre?

La mayoría de la gente ingresa sólo para ganar dinero. Si no ganan dinero en los primeros meses o años, se desilusionan y abandonan. Otros abandonan para buscar otra compañía con un mejor plan de compensaciones, pero ingresar a este negocio para ganar unos pocos pesos rápido no es una buena razón.

La primera razón para ingresar en un negocio de Multinivel o Network Marketing es para ayudarse usted. La segunda razón es para ayudar a otros. Si usted ingresa sólo por una de estas dos razones, entonces el sistema no va a funcionar para usted.

lando del Multinivel

William Jefferson Clinton nació el 19 de agosto de 1946 en Hope, Arkansas. Es más conocido como Bill Clinton, fue el 42º presidente de los Estados Unidos en los periodos de 1993-1997 y 1997-2001, siendo el tercer presidente más joven de la nación.

“Estoy encantado con esta oportunidad de dirigirme a los representantes de venta quienes contribuyen al crecimiento económico y a mantener el sueño americano vivo para millones.

En América si usted trabaja duro y juega bajo las reglas, si usted acepta la responsabilidad de sí mismo y su familia, usted debería tener todas las oportunidades para un mejor futuro. Ese es el contrato americano básico, es lo que promuevo como presidente y es lo que el trabajo de ventas directas ayuda a promover cada día. Ustedes fortalecen nuestro país y nuestra economía, no sólo luchando por su propio éxito, sino también ofreciendo oportunidades. También son parte de un movimiento global que promueven las empresas de Net Work Marketing en un mundo de iniciativa individual y ven un importante crecimiento en casa y en el extranjero. Pero permitanme enfatizar la oportunidad real que la industria del mercadeo en red representa.



Su industria da finalmente la opción a las personas de hacer lo máximo con sus vidas y para mí ese es el corazón del sueño americano. Les agradezco por mantenerlo fuerte para tantos millones de personas y por expandirlo a más cada día. Gracias por su trabajo.

En esta industria se suman cada vez más personas. Además de proporcionar mejores oportunidades, ustedes contribuyen a la economía del país. Personas de distinta trayectoria, razas y creencias están aprovechando este modelo de negocio. Una cantidad muy considerable de ellas son mayores de 65 años, algunas otras con capacidades diferentes y lo más importante es que la gran mayoría son mujeres tratando de fortalecer a sus familias”.



Warren Edward Buffett nació en Omaha, Nebraska el 30 de agosto de 1930. Es considerado como uno de los más grandes inversionistas en el mundo, con una fortuna personal estimada en 58 mil millones de dólares. Es un importante inversionista de empresas de Network Marketing entre otras.

“No te olvides que acabas de comprar un negocio, esto no es un empleo. Tienes que comenzar a tener o crear mentalidad de empresario, irás gradualmente adoptando una mentalidad diferente. Hay algo sumamente importante que destacar, si has vivido hasta ahora como empleado seguramente tu mentalidad tiene unos patrones establecidos fuertemente con una manera de pensar. Ahora, si de verdad quieres llegar a la cima en este negocio debes tener la actitud y apertura de dejarte enseñar, esto es básico para poder cambiar tus patrones mentales. Busca un sistema simple, fácil de trabajar y duplicable, es decir, que otros también lo puedan hacer, eso es duplicable. Aprende, ten hambre de conocimientos que vayan esculpiendo una nueva manera de ser y pensar, si lo haces tendrás las herramientas necesarias para decirle a la vida: acepto mi éxito, estoy preparado y ¿Sabes qué? La vida te lo va a dar”.

LIBERTAD FINANCIERA



Desde mi época de estudiante y aún en la actualidad sigo escuchando una frase repetida una y otra vez por nuestros padres y maestros, dicha como un buen consejo, pero también como una sentencia: "estudien para asegurar su futuro". Que dicha por gente "de más antes", "Estudie hijo pa' que no sea un burro como yo, aproveche usted que sí pudo ir a la escuela pa' que sea un hombre de provecho". Esta sentencia se convirtió en un paradigma de nuestro sistema y ha sido aceptado por gran parte de la sociedad como la forma más segura de tener un futuro próspero.

Hoy nos damos cuenta que conseguir un título no es garantía para conseguir una estabilidad económica desahogada y mucho menos una vida tranquila y sin preocupaciones económicas en el invierno de nuestras vidas. Basta saber cuántos miles de egresados de las universidades están sin trabajo o están ocupados en empleos que nada tienen que ver con sus carreras, obteniendo sueldos poco menos que miserables. Sólo el 3% de las personas que trabajaron 30 o 40 años de su vida pueden retirarse habiendo logrado su libertad financiera. Libertad financiera es hacer lo que te gusta, sin importar el tiempo y mucho menos el dinero. Sabemos que la libertad financiera es muy personal, no todas las personas requieren de la misma cantidad de dinero. Para una persona retirada quizá con el doble de su pensión alcanzaría su libertad financiera y disfrutaría más de su vida. Es probable que un ama de casa con \$ 5,000.00 más al mes haga maravillas y sea más feliz.

¿Quién no ha escuchado la expresión "vive de sus rentas"? lo aplicamos a alguien que tiene mucho tiempo libre o no trabaja. Si consideramos que quien no tiene que trabajar es financieramente libre, debemos averiguar cómo obtener los ingresos que nos permitan vivir sin preocupaciones de dinero. Esto no implica necesariamente un nivel elevado de ingresos. Lo que necesitas es una situación que genere ingresos o regalías. Si tengo un edificio de departamentos y los rento, tengo un ingreso. Si tengo un capital colocado con intereses, me genera un ingreso, lo mismo pasa con los derechos de autor, con los inventos, con la propiedad intelectual. Pero si no tengo nada de eso, ¿Qué puedo hacer para obtenerlos?. Hay una manera donde la gente ordinaria puede tener ingresos extraordinarios: Las Redes de Mercadeo o Multinivel.

Tú necesitas construir una Red de Mercadeo que te genere regalías. Para empezar debes darte cuenta que tu presente circunstancial es el resultado de tus pensamientos y que en la medida que cambien tus pensamientos cambiarán tus resultados. Estos razonamientos definen a dos tipos de personas: Los que piensan en hacer las cosas y los que las hacen; los que nunca tienen tiempo y los que saben darse ese tiempo, los que vencen sus miedos y los que viven con ellos, pero la diferencia más grande entre ellos es: Los que creen en ellos mismos y los que no.

En pocas palabras te voy a dar un ejemplo: Vamos a subir a las montañas de los Himalayas y para llegar al Monte Everest, la montaña más alta del mundo, tenemos que subir cuatro cimas y la primera cima se llama libertad financiera. De no ser así no puedes ver la creatividad, que es la segunda cima y mucho menos ver la tercer cima que es la libertad espiritual. ¿Cómo poder subir a la cuarta cima, que es el Everest si estamos atorados en la primera, la libertad financiera? "Parecemos caballos de calandria, con los ojos tapados, sólo vemos al frente y en el frente están las cuatro "d": dudas, dolor, dinero y deudas. Por eso te digo que, sin libertad financiera no hay libertad verdadera. Tienes que ser libre financieramente para que te intereses en la creatividad y el arte, luego escales lo espiritual y después llegues a la libertad verdadera que es el silencio y la paz, la cima más elevada que se puede alcanzar en este mundo y en esta vida. Libertad financiera es inteligencia financiera, no se trata de trabajar más horas, más duro o más fuerte, se trata de trabajar inteligentemente. Recuérdalo, los pobres trabajan por dinero y los ricos ponen a trabajar su dinero.

Educación financiera es hacer lo que te genera dinero sin que tú trabajes directamente en ello y de esta manera seas creativo, haciendo lo que te gusta hacer aunque no te pagaran por hacerlo. Dicho de otra manera, al estilo del poeta del rock, Bob Dylan, "Un hombre ha triunfado en su vida si desde que se despierta hasta que se duerme ha hecho lo que le da su regalada gana". Y sin libertad financiera esto no es posible ¿Está claro?

Alberto Ponce Pulido.

LAS VENTAS



Sin ellas nada es posible, con ellas nada es imposible

Escribir un libro de mil páginas para hablar de las ventas sería insuficiente, además ya hay miles de libros sobre el tema, considerando su estudio desde su origen que se remonta a la Era del Trueque hace aproximadamente ocho mil años, hasta la Era de la Mercadotecnia y más recientemente a la Era de la Informática, herramienta que te permite comprar o vender cualquier bien o servicio de manera virtual y al alcance de los dedos.

En este breve espacio sólo queremos reafirmar algo que no es una teoría, sino una contundente y rotunda realidad. Todas las personas son vendedoras genéticas, es decir, no aprenden a vender, nacen vendiendo, un bebé aprende que si llora de inmediato obtiene atención de sus padres. Un niño vende la idea a su madre en el supermercado de la "enorme" necesidad de comprar tal o cual juguete y ¡Sale de ahí con él! Los adolescentes son expertos en vender ideas, permisos para ir a una fiesta, comprar el nuevo celular, asistir al concierto, esos tenis carísimos de super moda, los niños y los jóvenes son los mejores vendedores y no aceptan un "no" por respuesta; insisten hasta obtener el "sí".

En fin, satisfacer sus deseos y necesidades. Cuando las personas deciden tener una pareja ponen en juego todo un despliegue de técnicas de venta, venden su apariencia, su simpatía, su agradable carácter, sus valores y su atrayente sonrisa, acompañada de su cálida mirada. Todas las personas compramos y vendemos algo, imagen, ideas, pensamientos, tiempo, servicios o productos, trabajo y esfuerzo.

Las ventas son imprescindibles, insustituibles, vitales y todos los calificativos que usted pueda imaginar para que un negocio pueda ser eso, "Un Negocio". Dicho de una manera más exacta: si no hay ventas no hay nada. Tú puedes tener una red de 100, 1,000 ó 10,000 personas, pero si no compran y no venden no tienes nada. Con esta consideración en mente y a manera de mensaje prepárate, capacítate, transmite y enseña a tu red cómo vender más. La recompensa es grande, no existe profesión en la que se gane más dinero que en las ventas, los hombres más ricos del mundo como Carlos Slim, Bill Gates, Warren Buffet, etc. ¡Son vendedores! Y estoy seguro que no se avergüenzan de ello, al contrario, se enorgullecen de serlo.

Si a ti la palabra "vendedor" te brinca, llámale comerciante, mercader o negociante. Ahora bien, si tú eres líder de una Red de Mercadeo probablemente con tus ventas no te hagas millonario, pero voy a citar una frase dicha por J. Paul Getty (Uno de los hombres más ricos del mundo) "Prefiero ganar el 1% del esfuerzo de 1,000 hombres, que el 100% de mi propio esfuerzo", es decir, con esa red que mencionamos de 100, 1,000 ó 10,000 personas que sí venden, el sueño de ser millonario es realizable.

No lo olvides. Tienes que aprender a comprar para saber vender, ya que el éxito de la venta está en la compra. Recuerda: los productos de alta rotación generan las ventas repetitivas y en las ventas repetitivas está el secreto de las grandes fortunas en los negocios.

Alberto Ponce Pulido.

TESTIMONIOS DE ÉXITO Y LIDERAZGO



LINDA MORALES GALLEGOS

**Guerrera y buscadora
incansable de personas clave.**

Soy una mujer trabajadora, soñadora con una mentalidad de empresaria, ya que estoy en una fuente de trabajo que no tiene límites, el Multinivel. Mi sueño es muy grande y sé que tengo el talento y la capacidad para lograrlo. Este modelo de negocio promueve el desarrollo personal, fortalece la integridad y hace que te conviertas en una persona plena en todos los aspectos. Así me siento yo.

El apasionante mundo del Multinivel transforma empleados en empresarios, te da la oportunidad de vivir tu propia aventura. La pasión que siento por este modelo de negocio nació desde el día que lo conocí, de ahí en adelante he cosechado frutos gracias a mi buena siembra. En mi camino hacia el éxito he conocido personas buenas y agradables de varias partes de la República Mexicana y de Estados Unidos, he compartido mi proyecto de vida y ahora son mis amigos y socios.

Gracias a eso he logrado tener mi camioneta del año que tanto deseaba, ganar dólares sin estar en Estados Unidos y tantas satisfacciones que me hacen sentir feliz. Tengo la certeza que con el apoyo de mis amigos y socios posicionaremos con éxito nuestro negocio en México, Estados Unidos y ¿Por qué no? El mundo entero; Ya que como yo ellos creen que el Multinivel es la llave para abrir cualquier ciudad, si lo quieres y lo crees. El secreto está en no abandonar.

Yo te invito a que te subas a este barco a que vivas tu propia aventura, a soñar y a descubrir tus talentos y capacidades, a encontrar tu propósito, a trascender y alcanzar el éxito.

ELENA AURORA ACEVES SANTIAGO

Máxima Líder de Redes de TU OTRO YO

Hace 15 años descubrí el sistema de negocio de mercadeo en red o el me descubrió a mí, no lo sé, lo que sí me quedo claro es que es justo el modelo de negocio para las personas que como yo no se conforman, que buscan algo más, esas que se atreven a soñar y que están dispuestas a hacer todo lo necesario para obtener un presente y un futuro mejor. Inicié cuando esta empresa era un sueño, el sueño del Sr. Alberto Ponce Pulido con quien hombro a hombro he recorrido el camino hasta aquí.

He aprendido que todo lo que necesito para tener éxito está dentro de mí, que las circunstancias no son importantes, que lo que realmente importa es mi actitud ante ellas y que el poder está en creer. Me siento muy orgullosa de la red que represento, integrado por personas de buena voluntad, guerreras incansables unidas por un mismo objetivo, obtener la libertad financiera llevando salud y bienestar a todas las personas que quieran cambiar su estilo de vida. A través de estos años hemos crecido juntas, tenemos un lazo de amistad, admiración y respeto mutuos que nos fortalece, ya que sabemos que siempre contamos las unas con las otras como en familia, tengo un gran reconocimiento para cada una de ellas y un gran agradecimiento por todo el cariño que recibo día con día. ¡Gracias Familia!

Para integrarte a este modelo de negocio no necesitas escolaridad determinada, edad o un color de piel específico, solo necesitas creer que todo es posible, por ti y para ti.

Este modelo de negocio solo te pide 3 cosas:

Visión

¿Qué quieres? ¿Para qué lo quieres? ¿Y cuándo lo quieres?

Pasión

Enamórate de tu empresa, su plan de ganancias y sus productos.

Impulso

Comunica, comenta y promueve.

Así de fácil, así de simple. ¡Aquí hay un lugar, tu lugar!



LIDIA FABIOLA MONTES GODÍNEZ



DIRECTORA DE ATENCIÓN Y SERVICIO AL DISTRIBUIDOR DE TU OTRO YO

Hola, quiero compartirte la grata experiencia que he tenido al formar parte de TU OTRO YO

El 21 de enero de 2001, fue el primer día que comencé a laborar en esta empresa. Recién había egresado de la carrera Técnico en Computación, sin ninguna experiencia laboral, sólo con un gran deseo, el de trabajar y salir adelante, TU OTRO YO me brindó la oportunidad de pertenecer a su equipo de trabajo.

Inicie en el área de recepción, puesto en el cual permanecí por poco tiempo, ya que el Sr. Alberto Ponce Pulido me ofreció formar parte del área de ventas y servicio al distribuidor, área en la cual sigo desempeñándome pero ahora a cargo como Directora de la misma área, tratando de estar siempre al pendiente de tus dudas, proporcionándote información y herramientas para que desarrolles al máximo tu negocio.

En estos años he sido partícipe de los logros y crecimiento tanto de los CPI's, de la empresa, así como del mío propio, ya que me ha dado la oportunidad de crecer profesionalmente con la gran cantidad de cursos y talleres que ha impartido y de los cuales he sido alumna.

El tiempo que he permanecido en este negocio me ha permitido valorar la labor de cada uno de los CPI's y aunque este negocio es sumamente generoso nadie dijo que era fácil, pero difícil tampoco, ya que he visto resultados muy favorables de muchas personas y me atrevo decir que consiste principalmente en: CONGRUENCIA, TRABAJO, HONESTIDAD y ganas de querer ayudar a los demás, cuando lo hacemos de corazón no hay necesidad de seguir la fortuna, viene por añadidura.

Hoy en día tengo una familia, y cuento con la amistad de muchos de ustedes los cuales hacen posible que la empresa siga y por lo tanto yo con ella, ya que un amigo es el que te ayuda a salir de un yo para formar un nosotros, este negocio se desempeña en equipo eso hace que tenga una mayor efectividad, se trata de muchas personas haciendo lo que le corresponde a cada una de ellas eso hace la duplicación.

TU OTRO YO ha permitido conocer un aspecto que desconocía en mí, el poder servir a cada uno de ustedes, poder ser una herramienta más para el desarrollo de tu negocio, me llena de satisfacción.

Me gusta lo que hago así que puedes estar con la firme convicción de que siempre hare y daré lo mejor de mí para brindarte el mejor de los servicios.

**Y recuerda algo: La vida está llena de cosas bellas,
nótalo, vive la vida al máximo, da todo de ti y realiza tus sueños.**

RUBÉN ALEJANDRO AGUILAR SANTILLÁN



DIRECTOR DE ARTE Y DISEÑO DE TU OTRO YO

En el año 2000, al terminar mi preparatoria ingresé a esta empresa como auxiliar de Diseño Gráfico y por las noches tomaba un curso de computación. Posteriormente ingresé a la facultad de Diseño Gráfico, yo mismo pagué mis estudios. Desde pequeño gané mis primeras monedas, comencé trabajando como empacador en una tienda de autoservicio, después tuve otro par de empleos, claro siempre en busca de algo mejor. Me recibí como Licenciado para la Comunicación Gráfica. Estoy muy agradecido por mi crecimiento personal que se ha forjado desde hace 13 años que pertenezco a esta gran familia empresarial apoyando en toda su labor gráfica.

Ahora he formado una familia, el tener nuevos retos y nuevas metas siempre han alimentado mi fuerza. Siempre he disfrutado el gusto por saludar y convivir con las personas, la disposición por hacer crecer un nuevo proyecto, el transformar la palabra “trabajo” en “hacer lo que te gusta”, el aplicar mis talentos en nuevos retos de aprendizaje. Todo esto me llevó a tomar la decisión de emprender una nueva etapa en mi vida, LOS ARRAYANES CAFÉ, nada complicado.

Ser socio de Alberto Ponce Pulido en este nuevo proyecto involucra demostrar todas mis habilidades y hacer notar también mis debilidades, esto es muy sano pues disfruto el aprender y esto me lleva a nuevas etapas de crecimiento y mi enfoque está en el éxito. LOS ARRAYANES CAFÉ, nace con toda la intención de brindar un espacio para reunirte con tus socios y prospectos disfrutando de un rico café de grano chiapaneco en los jardines y corredores de las oficinas de nuestra empresa, sin olvidar que está abierto para todo el público que gusta de pasar buenos momentos en un excelente ambiente de reunión. Tenemos la firme convicción de no ser sólo un solo café más, queremos y soñamos con muchos puntos de LOS ARRAYANES CAFÉ y que donde exista un centro de distribución TU OTRO YO siempre esté acompañado de un ARRAYANES CAFÉ. Para ello el trabajo y los sueños se alimentan día a día con la firme idea de triunfar. Te invito a que formes parte de esta gran empresa y te des la oportunidad de mejorar tu estilo de vida.

¿Sabes? Atrévete a soñar, atrévete a lograr lo que nunca has podido realizar;
lo peor que te puede pasar es que tengas una segunda oportunidad.

VALENTÍA

Era su primer excursión fuera de la casa paterna. Arregló con cuidado mochila, implementos, uniforme de los Lobatos. Pero un temblor hasta entonces desconocido le quitaba el sosiego.

Tenía siete años. La incertidumbre cercaba al niño como una manada de lobos: ¿Dormir fuera del calor del hogar, lejos de los cuidados cotidianos, de la tranquilizante familiaridad de la casa? ¿Afrontar el frío, la noche, la dura ascensión de algún cerro, el rudo y frecuentemente abusivo trato de los niños mayores? Vagamente intuyó que ingresaba en nuevos territorios, que algo quedaba atrás.

Incapaz de mantener más tiempo el asedio, logró, después de vacilaciones, confiar su angustia a su padre. Como mejor pudo le contó que tenía miedo, que la excursión parecía un muro muy difícil de brincar, que le gustaría saber cómo se hacía para ser valiente.

El padre lo miró por algún tiempo. Encendió un cigarro, dejó escapar algunas bocanadas de un humo azul que se fue haciendo juegos contra la ventana de rombos de la biblioteca. Luego le dijo: “Mira hijo, el valiente no es el que no tiene miedo: es el que se lo aguanta”. Siguió un silencio. Con las palabras del padre se fue aclarando la situación en la mente del niño: “El miedo es natural, todos lo tenemos. Es una defensa automática ante lo que no conocemos, nos obliga a agudizar los sentidos, a preparar los recursos a nuestro alcance, pero una vez conscientes de él, hay que someterlo, contenerlo y avanzar”.

A su regreso de la excursión y de sus nuevos retos, supo, y para toda la vida, que sabía ser valiente. El padre lo recibió con una sonrisa apenas perceptible. Una música muy suave -quizá Mozart- flotaba en el aire.

Juan Palomar Vereá

“Un valiente y un cobarde viajan en el mismo hombre, vencerá el más astuto de los dos”.

Facundo Cabral

“El primer paso es difícil, el viaje es sencillo, hay un antiguo dicho: el primer paso es más de la mitad del camino”.

UTOPIÍA

¿QUÉ LE RESPONDE A QUIENES DICEN QUE USTED ES UN UTOPISTA?

Que tienen razón. Pero que se equivocan en su idea de la utopía. Creen que la utopía es algo inalcanzable; es el significado exacto de la palabra <<utopía>>. Sir Thomas More escribió un libro llamado Utopía en el que anhela lo que los seres humanos han deseado desde siempre, pero nunca han podido alcanzar. Ha habido revoluciones; ha habido intentos por establecer sociedades alternativas. Todos fracasaron, pero eso no quiere decir que hayamos puesto nuestros mayores esfuerzos.

Me acuerdo de Thomas Alva Edison. Durante tres años trabajó en el foco eléctrico. Sus colaboradores estaban cansados, aburridos, pero intrigados y sorprendidos de que el anciano llegara al laboratorio antes que los demás, lleno de brío, entusiasmado, con la esperanza de que ocurriera hoy. Al final, le dijeron:

-Hemos hablado del foco durante tres años. Hemos hecho novecientos experimentos y todos fallaron. Pero parece que no te afectan para nada los fracasos.

-No, no me afectan. Estoy completamente inspirado. Si fallaron novecientos experimentos, es que cada día estamos más cerca de la ocasión en que lo logremos. ¿Cuánto más puede escapársenos? Es un reto.

¿Ves el punto? Dice que se cerraron novecientas puertas. Las investigamos: son las puertas equivocadas, las que no llevan a ningún lado. Pero el número de puertas se redujo; hay novecientas puertas menos. Avanzamos; nos acercamos más y más a la puerta que conduzca a un experimento atinado.

Muy lentamente, sus colaboradores lo abandonaron, sus amigos lo abandonaron. Pero él persistió, hasta que un día lo consiguió. Ya era tarde; deben de haber sido las tres de la mañana. ¡El primer foco eléctrico! Quedó tan maravillado que se acomodó bajo la luz, mirándolo. Durante años había trabajado en el foco.

Su esposa le gritaba desde la recámara:

-¿Estás loco o qué? Apaga esa luz y ven a acostarte.

-No sabes lo que dices. Para encender esta luz pasé cinco años, perdí a mis amigos y mis colaboradores ¿Y me dices que lo apague? Ven a ver este milagro.

Soy un utopista. Soy muy optimista. Confío en mis inspiraciones, en las esperanzas de los seres humanos. Hemos estado haciendo algo equivocado para materializarlas. El meollo de lo que quiero puntualizar es que siempre hemos pensado en cambiar a la sociedad. Los comunistas, los fascistas, los socialistas, los fabianos, los anarquistas. Todos los utopistas tienen algo en común que es lo que explica la causa de su fracaso: todos han tratado de cambiar la sociedad. La sociedad no está en ninguna parte. Lo que existe es el individuo. La sociedad no es más que un nombre. ¿Te has encontrado con la sociedad? ¿Has estado con la sociedad, la has saludado, se han estrechado las manos? Te encuentras con individuos. El individuo es la realidad. La sociedad no es más que un nombre.

Todos trataron de cambiar a la sociedad, de cambiar a los individuos. Tal era su método equivocado. Yo me esfuerzo por cambiar al individuo. La sociedad cambiará sola; no es más que un nombre. Y cambiar al individuo no es difícil, porque todos quieren ser cambiados. Nadie se encuentra satisfecho como está. Quiere ser más consciente, más pacífico, más amoroso, más amado. Quiere una vida repleta de flores y perfumes, pero lo que encuentra es desgracia, ansiedad, angustia, insignificancia.

Lo que le falta al individuo es algo muy sencillo: cierta metodología para que sea más centrado, más callado, más sereno, más recogido, más equilibrado. El nombre de la metodología es lo que llamo <<meditación>>. El individuo necesita algo más que la mente.

Ya la lleva dentro, pero está enmarañada con la mente. Su enredo mental le impide ver detrás a su <<yo real>>.

Un esfuerzo breve para contemplar la mente, sentarse en silencio a observar la mente como si no fuera tuya, porque no es tuya...

Eres el vigilante; la mente es lo vigilado.

Eres el observador; la mente es lo observado.

Eres el sujeto; la mente es el objeto: no son uno.

Tu subjetividad es tu liberación, la liberación de la mente. Cuando te liberes de la mente, cuando sepas que te encuentras detrás de la mente, surge en ti como por milagro un gran dominio. La mente no puede arrastrarte de un lado a otro; es una humilde servidora. Basta la presencia del amo para que la mente sea una sierva obediente. Puedes usarla si quieres. Si no quieres, puedes ordenarle que calle y estar en eterna paz y silencio. La mente es un buen mecanismo, una biocomputadora, pero no es el amo. Tal es el cambio que hay que propagar a todos los individuos de la Tierra. Así, la utopía está a la vuelta de la esquina. Así, no es nada que no pueda conseguirse. Puede conseguirse, y debe conseguirse.

Los que me llaman utopista deben pensar que me condenan. Se equivocan. ¡Lo tomo como un elogio!

Extiéndeles mis agradecimientos y díles que soy un utopista, que los míos son utopistas y que quiero que todo el mundo sea utopista.

Osho

* Alberto Ponce Pulido comparte el pensamiento de esta entrevista, porque él también es un utopista.

CASA TU OTRO YO

Una casa con historia, sede de nuestras oficinas corporativas (ANTES CASA FARAH)



Construida en 1936 por el arquitecto Rafael Urzúa Arias (1905-1990), Joya artística y arquitectónica relevante, considerada una de sus mejores obras. Actualmente patrimonio de la ciudad. Se encuentra ubicada en una de las avenidas más importantes de la ciudad de Guadalajara: Av. Vallarta 1697 esquina con Simón Bolívar, colonia Lafayette.



De Guadalajara para México y de México para el mundo.



HIMNO TU OTRO YO

Cambiamos nuestro mundo, por un mundo más feliz.
Cambiamos nuestro mundo, por un mundo de emoción.

Imagen y prestigio, bienestar y libertad,
son parte de lo nuestro, es un mundo de pasión.

Somos TU OTRO YO, vendemos felicidad;
si tú lo haces con amor, todo el mundo te consentirá
y te abrirá su corazón, somos TU OTRO YO.

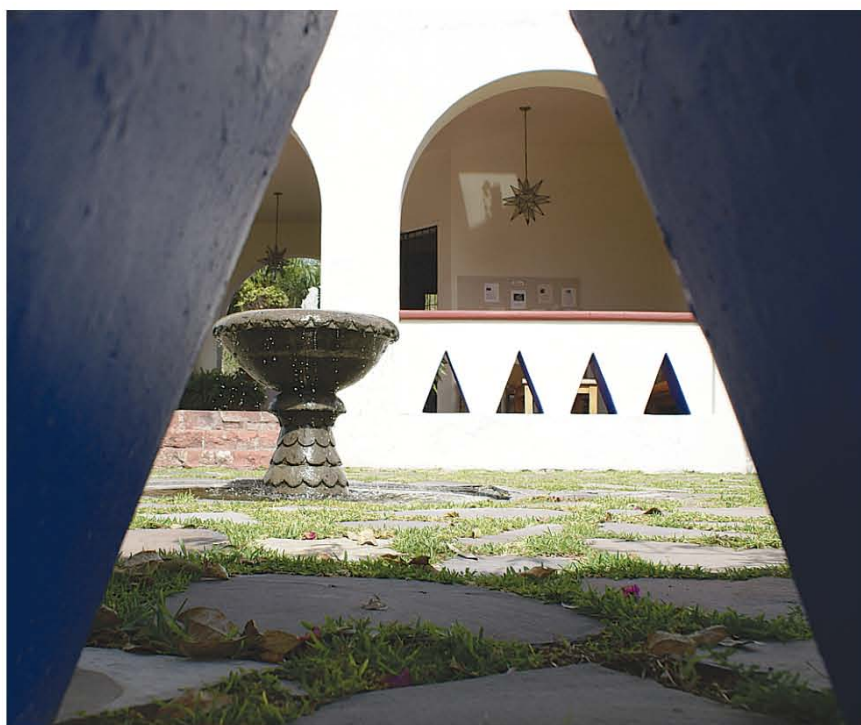
Música

Somos TU OTRO YO, vendemos felicidad;
si tú lo haces con amor, todo el mundo te consentirá
y te abrirá su corazón,
somos TU OTRO YO
somos TU OTRO YO
somos TU OTRO YO.

Somos TU OTRO YO, vendemos felicidad;
si tú lo haces con amor, todo el mundo te consentirá
y te abrirá su corazón,
somos TU OTRO YO
somos TU OTRO YO
somos TU OTRO YO.

LETRA, MÚSICA Y ARREGLOS:
DON RUBÉN BARROSO HERNÁNDEZ

NUESTRO AGRADECIMIENTO



En nombre de TU OTRO YO
queremos agradecer tu preferencia
e invitarte a recorrer El Camino del Bienestar
para que tengamos una mejor calidad de vida.

Recordándote que las tres más grandes columnas
sobre las que está soportada nuestra gran empresa son:
La columna del Trabajo, La columna de la Honestidad
y la Columna del Humanismo
entrelazadas fuertemente con entusiasmo y acción
con un trabajo inteligente y perseverante
siendo íntegros y claros, sin olvidar jamás
que lo más importante para nosotros son las personas
así lograremos nuestros sueños.

En TU OTRO YO te lo decimos de corazón,
nunca los dejaremos solos, en TU OTRO YO,
siempre, siempre estaremos contigo.

¿QUIÉN ES DAVID “AGUACATE” WOLFE?

Es muy posible que usted haya escuchado acerca de David “Aguacate” Wolfe. Él es uno de los principales defensores de la salud orgánica y el estilo de vida natural. Si usted es fanático a los alimentos crudos y orgánicos, de seguro ha estado influenciado por su trabajo. Además de ser autor de varios libros con gran éxito de venta y aclamados por muchas personas, David Wolfe en verdad desea de corazón ayudar a las personas a cambiar su vida y tomar conciencia ambiental.

Integridad. Gran parte de lo que convierte a David “Aguacate” Wolfe en un modelo a seguir tan maravilloso es que él sí practica lo que predica. Vivir de forma sencilla y comer bien son piedras angulares de su filosofía personal. Si nos enfrentáramos a la tentación que acompaña las ventas de libros por el valor de millones de dólares, la venta de productos y las giras para dar charlas en las que se agotan todas las capacidades, para ser sinceros, iríamos riendo felizmente hasta el banco. David Wolfe, por el contrario, durante años donó la vasta mayoría de sus ingresos a causas justas. De hecho, la lista de bienes materiales que posee es tan corta que cabría en la parte trasera de una servilleta. No obstante, no se deje engañar, eso no significa que no sea rico. Pregúntele usted mismo.



Perspectiva clara: “Tengo pocos bienes, sin embargo, nunca me ha faltado nada. Siempre me he alimentado de la mejor comida que existe... he dormido en las mejores camas (en el piso)... he viajado a las tierras más exóticas... y he gozado de la mejor salud”.

“En mi opinión, soy increíblemente rico, quizás la persona más rica del mundo”. David Wolfe.

COMPARTIMOS 5 SUPER ALIMENTOS SEGÚN DAVID WOLFE.

1 CACAO: Es alto en antioxidantes, magnesio, hierro, manganeso y cromo. Es también extremadamente alto en teobromina (soporte cardiovascular), y anandamida (actúa como molécula mensajera y juega un importante rol en el dolor, depresión, apetito, memoria y fertilidad). El cacao mejora la salud cardiovascular, construye huesos fuertes, es un afrodisíaco natural, eleva el humor y energía, y aumenta la longevidad.

2 BAYAS DE GOJI: Las Bayas de goji son consideradas la fuente de la longevidad, la creación de la fuerza y una potencial comida de primer orden. Este súper alimento contiene 18 tipos de aminoácidos, incluyendo los ocho aminoácidos esenciales, de hasta 21 minerales, altas cantidades de antioxidantes, hierro, polisacáridos, vitaminas B & E, y muchos otros nutrientes.

3 ESPIRULINA Y ALGAS VERDE-AZULES: La Espirulina es la fuente con mayor proteína del mundo (65%). La Espirulina ofrece una amplia gama de minerales, oligoelementos, fitonutrientes y enzimas. Espirulina y algas verde-azules son súper alimentos vitales.

4 PRODUCTOS DE LA COLMENA (MIEL, POLEN, Y PROPÓLEOS): El polen de abeja contiene casi todas las vitaminas B, especialmente vitamina B-9 (folato) y todos los 21 aminoácidos esenciales, por lo que lo hace una proteína completa. La miel en su estado orgánico es rica en minerales, antioxidantes, probióticos y enzimas, y es uno de los alimentos más altos de vibración del planeta. Si su metabolismo puede digerir edulcorantes, la miel es la mejor. Una investigación rusa indica que la miel es un súper alimento para la longevidad.

5 HONGOS MEDICINALES (Reishi (Ganoderma), CHAGA, ETC): Altos en polisacáridos, ayuda a la mejora del sistema inmunológico, los hongos medicinales son unas de las hierbas adaptógenas más inteligentes / superalimento en el planeta. También se ha demostrado que son eficaces en la curación del cáncer y ayuda a la disminución de dolores.

LOS RRAYANES

CAFÉ NADA COMPLICADO



*El convivir y conversar con los amigos
es algo invaluable que te alegra y alarga la vida.*

Av. Vallarta 1697 esquina Simón Bolívar Colonia Lafayette. Guadalajara, Jalisco, México.

f Los Arrayanes Cafe

losarrayanescafe@gmail.com

