

Ser Luz

Toque Terapéutico-Reiki
Los tratamientos bioenergéticos mejoran depresiones, angustias, ansiedad, insomnio, adicciones, trastornos de aprendizaje. Están indicados en estados de fatiga crónica, estrés, normalización de la presión arterial, asma, ciáticas, lumbalgias, problemas del aparato digestivo y del metabolismo, entre otras dolencias.
Tel: 4799-2652

Tarot Egipcio

Curso cada 15 días.
Nuevos Grupos
ANOTATE!!!



CHI KUNG 2020

GIMNASIA PARA EL CUERPO,
MENTE Y ESPÍRITU
MIÉRCOLES DE 15.00 A 16.30HS.
MIÉRCOLES DE 19.30 A 21.00HS.
JUEVES DE 10.00 A 11.30HS
*ABIERTA LA INSCRIPCIÓN



**Seguinos
en facebook**

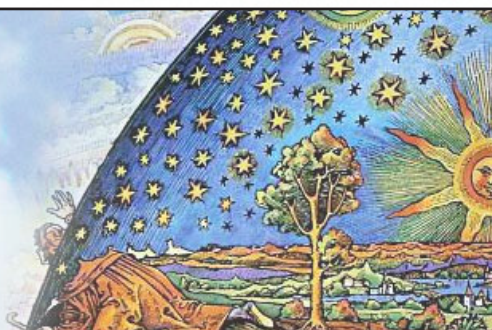
Ser-Luz-Un-lugar-para-encontrarte

METAFISICA 2020

TARDE: 16 a 18 HS

NOCHE: 19.30 a 21.30.

Inicia en Abril



Newsletter "Serluz"

Idea: Susana Morello

11 4530-0698 - serluzsu@gmail.com

www.serluz.com.ar

Ser Luz

"Un lugar para encontrarte"



www.serluz.com.ar

Newsweb Serluz
AÑO 15 N° 142
DICIEMBRE 2019
Año Mago
Magnético Blanco
Distribución gratuita

La isla de los sentimientos

cuento de Jorge Bucay

Había una vez una isla muy hermosa y de naturaleza indescriptible, en la que vivían todos los sentimientos y valores del hombre: El Buen Humor, la Tristeza, la Sabiduría, La Riqueza, El orgullo y también El Amor. Un día se anunció a los sentimientos que la isla estaba por hundirse. ¡Vaya desastre! Entonces todos prepararon sus barcos y partieron. Únicamente el Amor quedó esperando solo, pacientemente, hasta el último momento. Pero cuando la isla estuvo a punto de hundirse, el Amor decidió pedir ayuda. La Riqueza pasó cerca del Amor en una barca lujosísima y el Amor le dijo: – Riqueza, ¿me puedes llevar contigo?

– No puedo porque tengo mucho oro y plata dentro de mi barca y no hay lugar para ti. Lo siento, Amor.

Entonces el Amor decidió pedirle al Orgullo que estaba pasando en una magnífica barca.

– Orgullo te ruego, ¿puedes llevarme contigo?

– No puedo llevarte Amor – respondió el Orgullo. Aquí todo es perfecto, podrías arruinar mi barca. ¿Cómo quedaría mi reputación?

Entonces el Amor dijo a la Tristeza que se acercaba: – Tristeza te lo pido, déjame ir contigo.

– No Amor, – respondió la Tristeza. Estoy tan triste que necesito estar sola.

Luego el Buen Humor pasó frente al Amor, pero estaba tan contento que no sintió que lo estaban llamando.

De repente una voz dijo: – Ven Amor te llevo conmigo.

– El Amor miró a ver quién le hablaba y vio a un viejo. El Amor se sintió tan contento y lleno de gozo que se olvidó de preguntar el nombre del viejo. Cuando llegó a tierra firme, el viejo se fue. El Amor se dio cuenta de cuanto le debía y le preguntó al Saber: – Saber, ¿puedes decirme quien era el que me ayudó?.

– Ha sido el Tiempo, – respondió el Saber, con voz serena.

– ¿El Tiempo? – se preguntó el Amor. ¿Por qué será que el tiempo me ha ayudado?

La Sabiduría le respondió: – Porque solo el Tiempo es capaz de comprender cuán importante es el Amor en la vida.

Reflexión sobre La Isla de los sentimientos

Duele amar a alguien y no ser correspondidos, pero más doloroso es amar a alguien y no encontrar el valor para decirle a esa persona lo que sientes. Quizás debamos conocer a unas cuantas personas equivocadas antes de conocer a la persona correcta, para que cuando ocurra, sepamos ser agradecidos por ese maravilloso regalo. Es muy triste, cuando conoces a alguien que significa todo, solo para darte cuenta, que al final no era para ti, y lo tienes que dejar ir. Cuando la puerta de la felicidad se cierra, otra puerta se abre; pero algunas veces miramos tanto tiempo a aquella puerta que se cerró, que no vemos la que se ha abierto frente a nosotros. Es cierto que no sabemos lo que tenemos hasta que lo perdemos, pero también es cierto que no sabemos lo que nos hemos estado perdiendo hasta que lo encontramos. Darle a alguien todo tu amor nunca es un seguro, de que te amarán de regreso; pero no esperes que te amen de regreso, sólo espera que el amor crezca en el corazón de la otra persona, pero si no crece, **sé feliz porque creció en el tuyo.** El amor llega a aquel que espera, aunque lo hayan decepcionado; a aquel que aún cree, aunque haya sido traicionado; a aquel que todavía necesita amar, aunque antes haya sido lastimado, y aquel que tiene el coraje y la fe para construir la confianza de nuevo. El principio del amor es dejar que aquellos que conocemos sean ellos mismos, y no que sean a nuestra propia imagen, porque entonces solo amaremos el reflejo de nosotros mismos en ellos.





¿QUÉ ES EL ESPÍRITU E LA NAVIDAD?



El Espíritu de la Navidad, al igual que ocurre con la Navidad, **tiene sus orígenes en una antigua tradición celta que celebraba la llegada del invierno en el hemisferio norte cada 21 de diciembre**. Esta tradición se fue transformando con el paso del tiempo hasta derivar en el Espíritu de la Navidad. Se dice pues que el Espíritu de la Navidad baja a la tierra y visita a los hombres de buena voluntad la noche del 21 de diciembre entre las 22:00 y las 00:00 horas, y es un momento especialmente propicio para que los que creen, envíen sus peticiones y deseos. El Espíritu de la Navidad, no es más que una especie de pensamiento colectivo relacionado con dos energías fundamentales que es muy importante recordar cada fin de año: la de dar y recibir; y la de agradecer.

Otra teoría cuenta que hace cientos de miles de años un ser de gran belleza y bondad llegó a la tierra proveniente de un mundo muy alejado al nuestro y, por supuesto, más evolucionado; pronto se instaló en tierras nórdicas y, al ser más evolucionado, lograba hacer realidad los deseos de las personas a las que visitaba cada año (coincidiendo con el invierno) para regalarles luz y energía. Como podemos ver, ambas teorías tienen una fuerte relación con el New Age, con el Esoterismo y Ocultismo.

Cómo se celebra el Espíritu de la Navidad

A pesar de que hay distintos rituales típicos para esta celebración, **cada uno lo elige como lo siente**. Algunos lo hacen como una gran celebración e invitan gente a casa, otros prefieren prepararlo en solitario, o en la intimidad de la familia.

Limpieza: Muchas personas preparan su casa o sus espacios con una profunda limpieza ese mismo día. Se acostumbra, agregar esencias aromáticas a los productos de limpieza. Durante la celebración suelen encenderse también tres incienso diferentes: puedes usar sándalo, pino, mandarina, o cualquier aroma amaderado o cítrico.

Velas: Se acostumbra a encender algunas velas durante la celebración, de los colores típicos de la Navidad: rojo, verde, dorado, plata.

Cebración: El momento de la celebración es entre las 22:00 y la medianoche del día 21/12.

El ritual. Se colocan las velas en triángulo, el incienso y la esencia sobre una mesa. Puedes agregar objetos sagrados, adornos, frutas, y cosas especiales para ti. Encendemos las velas en el sentido de las agujas del reloj, prendemos incienso y esparcimos unas gotas de esencia alrededor. También podemos untarnos las manos.

Abrimos todas las ventanas de la casa para darle la bienvenida al Espíritu de la Navidad, mientras pasamos incienso por estos lugares. Nos concentramos en silencio durante unos minutos percibiendo esa energía buena y positiva que nos trae el Espíritu de la Navidad, mientras resonamos campanas y agradecemos por todo lo recibido en el año.

Los deseos. Pedimos por ese bienestar colectivo tan anhelado. Escribimos en papel nuestros deseos. Normalmente se va de lo general a lo particular. Lo más importante: escribe también tus agradecimientos. Cuando ya tengas tu lista de deseos, pásalo por las llamas de las velas y el humo de los incienso, ponle unas gotas de esencia y dobla el papel para que lo dejes toda la noche dentro del triángulo de velas. Una vez finalizado el ritual debemos conservar este papel hasta el año siguiente. Si el año anterior hemos realizado este mismo ritual sacamos el papel con nuestros deseos expresados entonces. Recortamos en tiras los que se han cumplido y los quemamos en la llama de las velas dando gracias mentalmente por los deseos cumplidos. Dejamos que las velas se consuman totalmente.

Si no te sientes cómodo con el tema velas, incienso, etc., puedes apelar tu visión más personal o simplemente sentarte en soledad y -si te apetece- revisar tu año, escribir tus metas y deseos para el próximo año, y agradecer todo lo bueno que tienes o te ha pasado.



EL ELEFANTE ATADO

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaba poderosamente la atención, el elefante. Después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir.

¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando era chico, pregunte a los grandes. Algunos de ellos me dijeron que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces, la pregunta obvia:

— Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca.

Hace algunos años descubrí que alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: «El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.»

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque

¡Cree que no puede!

Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza.

Y tú, ¿tienes algo de elefante?

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que «no podemos» hacer un montón de cosas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: no puedo, no puedo y nunca podré.

Muchos de nosotros crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar ni cuestionar. Esto es lo que nos pasa, vivimos condicionados por el recuerdo de una persona que ya no existe en nosotros, que no pudo. Tu única manera de saber si PUEDES es intentarlo poniendo en ello TODO TU CORAZÓN!.

Jorge Bucay

SEGUINOS EN INSTAGRAM

@SERLUZSU



ESPACIO HOLÍSTICO ALMA MÍA TALLER DE RITUALES NAVIDEÑOS EN OLIVOS



Vení a contactarte
con el Espíritu de la Navidad
A través del Ángel de la Navidad,
tus Ángeles Tutelares Y Arcángeles.

Sábado 14/12 y Domingo 15/12
De 10 a 14 hs. o de 15 a 19 hs.

Incluye Set de velón y velitas
para los rituales angélicos.
¡No te pierdas esta hermosa experiencia!
AYE BENOSA -- 15 5618 9371



LA SINCRONÍA Y EL AMOR

La sincronía, las causalidades o Diosidades nos retan y nos invitan a volvernos más capaces de amar. Lejos de crear nuestro destino, participamos en su desenvolvimiento y cuando este se vuelve consciente se pone en acción la Ley de Atracción; es un paso de lo trascendente/transpersonal a nuestro mundo habitual, personal y limitado.

Todas las personas y los hechos que te suceden diariamente tienen una razón de ser.

Coincidencia, correspondencia, conexión, parecido, vínculos entre encuentros o sucesos pasados, actuales o posteriores. Presta atención a los mensajes que hay en los encuentros y en las coincidencias.

¿Qué te pide la vida que descubras? ¿Has organizado tu vida eliminando tu potencial a recibir las sorpresas? Toda coincidencia ofrece una gracia.

Toda experiencia de enamoramiento o de una relación íntima es un ejemplo de sincronía, puesto que inevitablemente nos encontramos con las personas que nos enseñan lo que necesitamos saber sobre la vida en ese momento.

Nos unimos a la persona que nos mostrará lo que nos faltó elaborar en el pasado y que nos ayudará a completar nuestros asuntos emocionales si aplicamos el gran secreto de abstenernos de depender de ellos para crear.

Abrazar el vínculo con la persona que conoces y tomar lo que es importante para tu formación como individuo, es otro secreto.

Podemos conocer a la persona que nos muestra nuestro potencial oculto para algo que siempre deseamos lograr y que ha estado ahí latente.

Quedarte en una relación demasiado tiempo o poco depende de ti, nada es un error, todo es una danza cósmica en donde debes tomar los ingredientes de la intuición y la retrospectión para saber cuándo quedarte y cuándo alejarte.

Recuerda siempre que debes estar seguro, que nada es casual, todo es causal, y que lo que te está ocurriendo ahora es parte del gran plan de tu destino y de lo que el Universo tiene para ti.

Soltar el pasado reconociendo el gran aprendizaje que han dejado aquellos que han estado en nuestras vidas, enaltece el alma, nunca sentir rencor y en ese espacio permitir que reine la luz.

¿Encuentras la gracia divina en las coincidencias que vives día con día?

¿Crees que todo es casualidad? ¿Reconoces que todo tiene una razón y causa de ser?

Fuente: <http://www.zerlab.com/>



Kalika

Sesión de
Reiki Usui
Reiki Karuna

 Whatsapp
011 3060-4388
Ghiba Gra Olmos



NOVEDAD: ¿QUERÉS SER COORDINADOR/A?

CURSO DE AUTOCONOCIMIENTO USANDO el TAROT EGIPCIO

¡¡NUEVOS GRUPOS!!!!

Podés armar tu propio grupo.

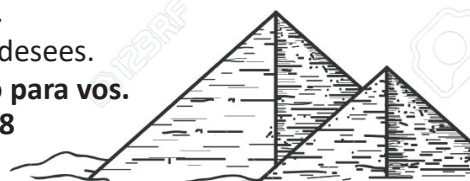
Mínimo cuatro personas contigo.

Elegir el día, la hora y la frecuencia que desees.

Además por ser coordinador/a, es gratuito para vos.

Si te interesa comunicate: 11 4530-0698

o serluzsu@gmail.com



CHI KUNG QI GONG

CHI KUNG PARA LA SALUD

Chi Kung o Qi Gong es una práctica corporal formada por suaves movimientos físicos, ejercicios respiratorios y concentración mental que surgió en China hace unos 4.000 años con el fin de fortalecer el organismo a nivel físico, mental y espiritual. Su objetivo es conocer, utilizar y optimizar el sistema energético del cuerpo humano tal como lo entiende la Medicina Tradicional China (MTC). Lo mismo que hace la acupuntura con las agujas, lo hace Chi Kung mediante el movimiento, la respiración y las visualizaciones.

Estamos sanos cuando disponemos de abundante energía vital --o Chi-- circulando por donde tiene que circular sin estancarse ni dispersarse; cuando dicha energía es de calidad, y cuando no se produce ni un exceso ni una deficiencia de Chi en ninguna parte del organismo. Estamos sanos cuando estamos equilibrados por dentro. Estamos enfermos cuando hay un exceso, una falta, un estancamiento o una dispersión de Chi.

El propio término Kung, de Chi Kung, implica que para lograr o conservar ese equilibrio dinámico se requiere tiempo y dedicación. Chi Kung precisa paciencia para que dé frutos. Asimismo, para que funcionen sus movimientos, hay que realizarlos en un estado meditativo de gran conciencia, calma y relajación, cualidades que la propia práctica ya facilita.

Es precisamente la calma y la relajación lo que permite que no haya limitaciones de edad o estado físico para hacer Chi Kung.

Chi Kung se utiliza complementariamente en numerosos hospitales chinos por su eficacia terapéutica. **Sus ejercicios son fáciles de seguir y se usan tanto en la prevención de enfermedades como en su tratamiento.** Por el aumento de vitalidad que el Chi Kung produce, también es práctica común en el mundo de la espiritualidad y en el de las artes marciales internas.



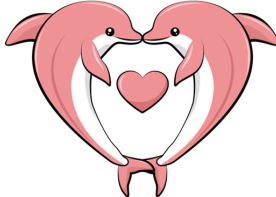
SEGUINOS EN YOUTUBE 
SerLuz Un Lugar para Encontrarte

Curso a Distancia

Si querés más información del Curso de Autoconocimiento "A DISTANCIA" usando el Tarot Egipcio, envía mensaje a serluzsu@gmail.com. o 11 4530-0698



ESTRÉS: SU PAPEL BENEFICIOSO Y PERJUDICIAL	
El concepto de estrés no es malo en sí mismo, todos necesitamos de una respuesta rápida del cuerpo ante determinadas situaciones. Si tenemos una carga puntual de trabajo, será un estrés agudo o si tenemos que reaccionar con el coche ante un obstáculo imprevisto, será un momento estresante. Pero solo un momento. El problema surge cuando vivimos con sobresaltos o urgencia constante por lo que de forma sistemática entramos en estrés. Respuestas fisiológicas ante una situación de estrés: -Disminuye el riego sanguíneo al cerebro anterior. Reducción de la capacidad cognitiva, alteraciones memoria, insomnio, irritabilidad, alteración del estado de ánimo, migrañas y cefaleas. -Disminuye el funcionamiento del sistema inmunológico. Mayor riesgo de infecciones y procesos alérgicos y autoinmunes. -Disminuye el riego sanguíneo al aparato digestivo: alteraciones del ritmo intestinal, problemas en digestiones, úlceras, colon irritable, sobrepeso... -Contracturas musculares, lesiones de espalda, dolores musculares. -Problemas endocrinos: infertilidad, disfunción tiroidea y adrenal (agotamiento adrenal). -Cardiopatías y alteraciones de la tensión arterial (hipertensión). Entrena tu Coherencia Cardíaca Existe un sencillo ejercicio, desarrollado por el Instituto HeartMath de California, pioneros y con 20 años de investigación sobre el corazón, que sirve para entrenarlo a latir de forma Coherente, enviando señales al cerebro para que elimine el estrés mediante un proceso fisiológico que reduce las hormonas del estrés y aumenta las hormonas “positivas”. Consiste en cuatro pasos: 1. Respirar en el Corazón: Pon tu mano en el centro de tu pecho, a unos 10 cm. debajo de tu garganta. Respira con tu corazón. .Al inspirar sientes como se ensancha tu caja torácica y empuja tu mano. 2. Visualizar algo agradable: Al tiempo que respiras en tu corazón, visualizas cosas en tu mente que te hacen sentir feliz. Estas visualizaciones han de provocar en ti sensaciones de bienestar, amor o agradecimiento. Prácticalo durante unos 3 minutos. 3. Traslada las imágenes a tu corazón. Manteniendo la respiración del primer paso, imagínate que mueves las imágenes y aparecen debajo de tu mano en el pecho. Con un poco de práctica sentirás estas imágenes agradables en tu pecho. 4. Sentir la emoción en tu corazón. Cuando empiezas a sentir la emoción placentera en tu pecho, puedes ensanchar con tu respiración el espacio en tu pecho y ampliar la emoción. Cuando lo vas consiguiendo, el estrés desaparece. Se ha comprobado en estudios clínicos que realizando este ejercicio unos pocos minutos al día, el estrés se elimina. ¡Te animo de “Corazón” a practicarlo ahora!	
REFLEXIÓN: “EL MUNDO ES DEL COLOR DEL CRISTAL CON QUE LO MIRES”	
¡Qué sábanas tan sucias cuelga la vecina en el tendedero...! - Le comentó una mujer a su marido-. Quizás necesita un jabón nuevo... ¡Ojalá pudiera ayudarla a lavar las sábanas! El marido la miró sin decir palabra alguna. Cada dos o tres días, la mujer repetía su discurso, viendo a través de la ventana, como la vecina tendía su ropa recién lavada. Al mes, la mujer se sorprendió al ver a la vecina tendiendo las sábanas blancas, como nuevas, y dijo al marido: ¡Mira, por fin ha aprendido a lavar la ropa! ¿Le enseñaría otra vecina? El marido le respondió: - No, hoy me levanté más temprano y lavé los vidrios de nuestra ventana... ¡Como me gusta esta historia! A veces criticamos algo que desconocemos, sin saber que quizás los que estamos mal somos nosotros. Todo está en el color (o la limpieza) del cristal con que se mire.	

“VIVIR DESDE EL CORAZÓN”	
Desde la ciencia, hoy sabemos que “Vivir desde el Corazón” genera un campo de energía que se extiende alrededor del cuerpo, permitiendo a todos los que nos rodean recibir la información energética contenida en nuestro corazón. Revisar si nuestro pensamiento y nuestra emoción está en armonía con el Amor que habita en nuestro corazón, es vivir según la intención de nuestro Ser Interior, ese sabio que todos tenemos dentro. Busca ser testigo de ti mismo, auto-observar tus propias reacciones para que puedas ser consciente de ellas; porque cuando las miras con amor, pueden ser transformadas. Para ello tienes que asumir la plena responsabilidad de tus emociones, agradables o desagradables, elegir conscientemente no culpar a nadie por tus reacciones emocionales y reconocer que el verdadero origen de tus reacciones no está en lo que ocurre en el exterior sino en tu propio interior. Hay un camino hacia el Corazón que ha sido anunciado por todos los Maestros: Cultiva el silencio, haz contacto con la Naturaleza, ten momentos de soledad, medita y contempla, busca la verdadera belleza, vive con quietud, recupera el sentido de lo sagrado, evita juzgar, reconoce las sincronicidades en tu vida, trabaja en grupo, coopera, vive con sencillez, escucha, elije la calma. Donde se encuentra la fraternidad, la compasión, la bondad, el respeto, la creatividad, la fraternidad, la compasión, la bondad, el respeto, la creatividad, los pensamientos y sentimientos elevados son manifestaciones de la conciencia despierta que nos permite vivir desde el corazón, en unión con nuestra naturaleza divina, y en sintonía con todo lo que existe. ¡Vive desde el Corazón! Ten presente que tu Corazón tiene una Inteligencia Superior, escúchalo. Desde mi corazón, te deseo UNA VIDA EN ABUNDANCIA EN TODOS LOS ASPECTOS!	
LA NAVIDAD EMOCIONAL	
La Navidad es una época diferente. Algo cambia en el ambiente y en la mente de las personas. Algunos muestran alegría y, otros desacuerdos. ¿Qué nos ocurre emocionalmente en Navidad? Ausencia, presencia, reuniones, regalos, compromisos, risas, llantos, conflictos, tensiones, hipocresía, solidaridad, amor, consumismo... Esta mezcla de conceptos podría alargarse y cada uno podría agregar el suyo. Uno de los primeros aspectos a destacar son las ausencias. Aquellos seres queridos que ya no están. La Navidad es una fecha de reunión familiar. Los que no se han visto durante todo el año se reencuentran, y los que se ven a menudo unen más sus lazos. Así, cuando falta alguien, su ausencia es más notable. Esto provoca tristeza, aunque cada uno lo procese a su manera. Hay familias que dejan de realizar ciertos actos cuando uno de los familiares ya no está. Esta actitud retroalimenta el círculo de tristeza. Lo mejor es seguir con las tradiciones familiares, pues «seguro que a los que se han ido les encantaría vernos felices». Otras ausencias notables, pero menos dolorosas son aquellas de los familiares que viven lejos y no pueden reunirse con la familia. Aquí, lo mejor es ser consciente que lo importante es el bienestar de ese familiar. Y no por ser Navidad hay más obligación de verse. Porque cuando no es posible, se crea malestar. Hay otro condicionamiento muy importante: hemos asociado la Navidad con consumir: endeudarse para hacer regalos, complicaciones sobre qué vamos a comer, el arbolito, las luces, la ropa que nos vamos a poner... etc. A pesar de todos estos condicionamientos, no quita que en Navidad se pueda disfrutar y hacer algo diferente. Pero siendo conscientes que se trata de un comportamiento social impuesto del cual somos víctimas conscientes e inconscientes. Es un momento ideal para expresar el amor y que este sentimiento lo traslademos al resto del año. Llevar a cabo actos amorosos y ayudar a los demás, también nos repercute positivamente a cada uno de nosotros.	