



El boletín del  
**Centro Reiki Colombia**  
**Usui Shiki Ryoho & Seichim**

Santiago de Cali, Colombia

Junio de 2007 boletín N° 20

## EDITORIAL

### ¡YA DE REGRESO!

La gran energía puesta en los sueños de realizar una larga y completa correría por Suramérica permitió que, a pesar de las demoras presentadas en Ecuador para el desarrollo de mis charlas, finalmente pudiera alcanzar este objetivo y lograra llegar hasta la Argentina y Chile en un rápido pero productivo desplazamiento. Que sea este el momento para agradecer a las personas que colaboraron en mis visitas y a aquellas que tan desinteresadamente compartieron sus conocimientos conmigo, a quienes espero también haberles aportado algo para su crecimiento.

También doy gracias a la Energía Divina por los momentos en que compartí con aquellos legos en diferentes países y en los lugares más insospechados donde fueron empujados a contactarme por esa maravillosa ley de la causalidad, al permitirme verificar la certeza de las palabras del Maestro de Tantra Guillermo Ferrara, *“la mujer y el hombre actuales pueden liberarse de todos los conflictos interiores con sólo un giro en su óptica de ver la vida”*.

Gracias a los nuevos contactos en el Ecuador, Lina Ma. Moncada y Karina Guerrero, así como a Ana Ma. García y Marcelo Almeida, antiguos discípulos, por sus atenciones y deseos de aprovechar mi visita; todos ellos cuentan desde ahora con el aval para organizar los diferentes cursos y solicitar mi presencia en el momento que estos se encuentren listos, para así lograr que más de esas personas alejadas de su corazón por causa de preocupaciones, trabajo, emociones sin resolver y todo un abanico de miedos tengan la oportunidad de un NUEVO DESPERTAR.

Alfonso Leyner Vacca  
Reiki Master Teacher

## TIPS SOBRE ALIMENTACIÓN NATURAL

¿Existen alimentos beneficiosos en casos de sinusitis?

Investigaciones hechas hace pocos años probaron que las células de la piel de los conductos nasales requieren cantidades adicionales para combatir infecciones y resistir la acción de los radicales libres. También se comprobó que los pacientes con sinusitis tenían bajo índice de glutación en sangre y que el suministro de esta sustancia provocaba el retroceso de la enfermedad. Por lo cual, en caso de padecer esta enfermedad es aconsejable el consumo de alimentos ricos en glutación como el espárrago, sandía, los cítricos, el brócoli/brecol y duraznos/melocotones.

¿Qué beneficios tiene consumir yogur?

Beneficia el funcionamiento del intestino, al que lubrica modificando favorablemente la flora e interviniendo en los procesos de fermentación. Esto es fundamental ya que el envejecimiento humano se vincula, entre otras razones, con ciertos fenómenos de desarreglo en la flora intestinal, que conducen a la degradación física y psíquica del organismo en la vejez, por estas razones el consumo es recomendable en todas las edades.

Pasa a la Pág. 3

Para cancelar la suscripción escriba la palabra cancelar en el asunto del E-mail.

Obsequie este boletín a sus amistades o suscribálos

## Mejore su economía aplicando los seis pasos del éxito financiero

Si con frecuencia usted se queda sin dinero antes de recibir su siguiente cheque; ha consumido casi toda o toda su capacidad de gasto en las tarjetas de crédito; tiene una lista enorme de gastos que enfrentar y no sabe qué hacer para pagar sus deudas, entonces le interesará saber qué su situación puede cambiar totalmente. Sólo debe seguir seis pasos.

- Los problemas económicos son algo que todos enfrentamos a uno u otro nivel, a menos que seamos hijos o nietos de alguno de los millonarios que aparecen en la revista "Fortune" o de algunos de los artistas de Hollywood. No obstante, muchas veces nuestro problema no es el ingreso que tenemos, sino la manera en que lo manejamos.

De acuerdo al Dr. Beverly R. Howell, especialista en Economía y Manejo Familiar de la Escuela de Ciencias Humanas, del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Mississippi, usted puede ser exitoso en el manejo del dinero si sólo sigue seis pasos.

**Usted puede tener una economía sana y que le permita vivir mejor; tan sólo debe decidir con su familia sus metas y cómo gastarán su dinero para alcanzarlas.**

Según el Dr. Howell, la manera en que usted gasta su dinero hoy va a determinar qué tanto va a tener en seis meses, un año, cinco años y en toda su vida, ya que sólo usted puede definir su destino financiero, dado que es el único responsable de la cantidad de dinero que gana y de cómo lo gasta.

→  
pasa al lado

El experto en economía afirma que el manejo exitoso del dinero requiere de una planificación cuidadosa; autodisciplina y habilidad para decir "no" a los gastos que no son necesarios, la cual se puede aprender, desarrollar y practicar a diario. Por ello, si usted quiere, a partir de hoy puede cambiar su economía aplicando los siguientes pasos:

Seis pasos para ser un exitoso administrador de su dinero y su futuro

**1.- Determine sus metas:** El buen manejo del dinero comienza por establecer metas, ya que éstas le dirán cómo gastar su dinero. Al establecer metas, piense en las cosas que son importantes para usted y su familia. Haga una lista de sus gastos y ponga el número "1" en los más importantes; el "2" en los medianamente importantes y el "3" en los menos importantes.

Algunos ejemplos de gastos son: religión; casa; alimentación; servicios básicos; productos para el hogar; ropa; educación; ahorro; transporte; lanzar un nuevo negocio; pago de deudas; apariencia personal; cultura; recreación; actividades familiares; fiestas; muebles; viajes; otros. Luego, escriba sus metas para el próximo año. Así, su presupuesto incluirá los ahorros que hará para alcanzar las metas intermedias y de largo plazo y no permitirá que las metas a corto plazo dejen sus otras metas en la sombra. **Pasa a la Pág. 3**

## Recursos valiosos

Hoy les recomendamos la lectura de:

1. El Arte del Tantra *Guillermo Ferrara*, donde se puede conocer la verdadera esencia de estas artes tantricas y su relación con la maravillosa relación sexual.
2. Inteligencia Espiritual *Dan Millman*  
<http://members.fortunecity.com/ascension02/M/MILLMAN.zip>



[www.radiointernacional.com.co](http://www.radiointernacional.com.co)

No olvide [suscribirse](#) a nuestro boletín y pasear por nuestra [Web](#). [centroreiki@tutopia.com](mailto:centroreiki@tutopia.com)

**Viene de la Pág. 2**

Al escribir sus metas sea lo más específico posible y asegúrese de que sean realistas, medibles y alcanzables.

**2.-: Calcule los gastos para vivir:** Una vez que haya apuntado sus metas, el próximo paso para un manejo exitoso del dinero es calcular sus gastos. Los gastos pueden ser muy diversos, pero se les puede clasificar en fijos, flexibles y periódicos. Gastos fijos son aquellas partes del presupuesto por las que paga una cantidad específica todos los meses por un tiempo determinado, como la renta o la hipoteca; el préstamo para el auto y los pagos de las tarjetas de crédito. Gastos flexibles varían de mes a mes y pueden controlarse y manejarse hasta cierto punto. Son por lo general más difíciles de predecir que los gastos fijos. Aquí se incluyen la comida, la ropa, el gas, el teléfono y el cuidado personal, entre otros. Gastos periódicos son los referentes al seguro, patentes de autos y regalos de Navidad, que ocurren una o más veces por año. La clave para manejar estos gastos es dividir el total de los mismos en 12 y apartar dicha cantidad por mes.

**3.- Estime sus ingresos:** El tercer paso para el manejo exitoso del dinero es estimar su ingreso bruto. Esto no debería ser difícil ya que la mayor parte de los ingresos provienen generalmente del salario. Haga una lista de sus ingresos anotando lo que espera recibir durante el próximo año. Comience con las cantidades fijas que la familia recibe en forma regular. Luego, escriba el ingreso variable que usted estima, tal como intereses de las cuentas de ahorros; dividendos de acciones; regalos y dinero que proviene de otras fuentes. Cuando sus ingresos son irregulares, base su estimación sobre el ingreso previo y en su propia expectativa. Estime la cantidad más grande y la más pequeña que usted puede esperar en la realidad.

**Pasa a la Pág.4**

También puedes solicitar los maravillosos productos **OMNILIFE** en nuestro Centro Reiki, donde te asesoraremos en su uso para tu mayor bienestar físico.

**Viene de la Pág. 1**

¿Por qué aconsejan comer brócoli?

El brócoli/brécol es hipocalórico, contiene mucha fibra dietética, ácido fólico y una ración diaria, de una taza de este vegetal cocido, proporciona el doble de los requerimientos diarios de vitamina C. Además, contiene vitaminas K2 y B3, tanto potasio como el melón y el repollo/col. Otro dato importante a tener en cuenta que a equivalencia de peso contiene tanto calcio como el yogur o la leche, pero, la diferencia es que en los lácteos este mineral es de más fácil asimilación. Sin embargo, la característica más importante es que protege contra agentes cancerígenos.

¿Qué otras sustancias, además del tilo, producen efectos sedantes o tranquilizantes?

Las hierbas "té" que producen efectos tranquilizantes más conocidas son el tilo, el cedrón, la melisa y la valeriana.

**OPINIÓN DEL LECTOR**

Gracias a Martha L. Bell por la contribución con el artículo "Mejore su Economía"

Esperamos tu valiosa contribución con artículos o comentarios.

ESCRIBENOS.

[centroreiki@tutopia.com](mailto:centroreiki@tutopia.com)

**Obsequie este boletín a sus amistades o [suscribálos](#)**

**Viene de la Pág. 3**

Primero planee sobre la base del ingreso menor; luego, considere cómo usará cantidades adicionales si las mismas llegan a estar disponibles, para que ya esté preparado. El ingreso se calcula mensualmente.

**4.- Equilibre sus ingresos con sus gastos:**

Una vez que tenga una idea clara de sus ingresos y gastos, puede comenzar a asignar su dinero. Esto implica comparar sus ingresos y gastos en base mensual o anual y buscar un equilibrio que sea real y factible. Si sus ingresos son irregulares, debe tener mucho cuidado al asignar dinero en las distintas categorías. Deberá dejar una cantidad de dinero extra en los meses que tiene más ingresos para cubrir los meses en que tendrá ingresos reducidos, ya que cuando el presupuesto para el año no logra equilibrio, hay problemas. Aquí existen dos alternativas: una es usar los ahorros o pedir dinero prestado para cubrir el déficit del presupuesto. Una segunda alternativa es reducir gastos de baja prioridad o necesidad o eliminarlos completamente del presupuesto. Esto puede requerir sacrificio y determinación, así como la disciplina de atenerse a sus decisiones, pero a la vez le ayuda a alcanzar las metas que se haya propuesto.

**5.- Desarrolle un plan de gastos:**

Ahora que usted ha establecido un equilibrio entre los gastos y los ingresos estimados, el próximo paso es desarrollar un plan de gastos. El plan de gastos puede cubrir cualquier período. Sin embargo, la mayoría de los planes son para los 12 meses del año y coinciden con el calendario del año. Use un cuaderno de notas y planee sus gastos al decidir cuánto dinero piensa gastar en cada categoría. Si está satisfecho con lo que el dinero ha rendido para su familia, estime cantidades similares de dinero para sus futuros gastos. Si no está satisfecho, entonces revise sus gastos y vea qué puede mejorar. Sea realista al decidir sus gastos y asegúrese que éstos coinciden con sus metas y que cubren lo que para usted y su familia es importante. Anote cuánto piensa gastar en cada categoría para el período del presupuesto; luego trate de ajustarse a ello.

**6.- Ajuste su plan a los cambios:**

Aunque usted se sienta satisfecho con su plan actual, necesitará cambiarlo de vez en cuando, ya que a medida que cambian las circunstancias, usted necesita ajustar su plan de gastos a las nuevas metas, necesidades y recursos. No existe un plan mágico que garantice seguridad financiera, ya que todos tenemos diferentes metas. De todas formas, lo cierto es que lo que tendrá en el futuro depende de lo que haga con su dinero hoy. Así que decídase a cambiar su economía y su futuro; acabe con la falta de dinero y deudas. Reúna a la familia; tome papel y pluma e inicie con ellos la elaboración de su plan financiero exitoso. Usted es capaz de lograr la vida que quiera tener.

Por Macaria Romero.

Diario el Popular Toronto, Canadá

**¡HASTA LA PRÓXIMA!**



**Avisos Varios**

1. Muchas gracias a las personas que le brindaron a Johanna su colaboración durante mi ausencia.
2. Las clases de **Yoga** han tenido un buen incremento en asistencia bajo la dirección de Johanna y esperamos que así continúen, igualmente continuaremos con las de **Chi Kung/Qi Gong** con la implementación de las nuevas técnicas aprendidas durante mi viaje, así como los masajes de **Shiatsu**.
3. En este mes estaremos haciendo actualización de la base de datos, **no olvides mantener tu contacto**, reporta la recepción de este boletín, asiste a algún curso o reunión, o comunícate con nosotros en ese periodo, de lo contrario supondremos que no tienes interés o que se ha perdido el contacto contigo, siendo borrado de forma definitiva.

**“La mejor relación no es aquella que una personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y consigue perdón por los suyos propios”**

**Anónimo**