

Revista Digital Interactiva de

BIENESTAR EVOLUTIVO



1ra Edición. Otoño 2024.



Dedicada al elemento Tierra

Índice interactivo

Bienestar Evolutivo

Descubre como puedes alcanzarlo para llevar tu vida al siguiente nivel!

Conexión con la Tierra

Es una época de conexión. ¿Conoces el Grounding y los beneficios que tiene para ti?

Elemento Tierra y sus correspondencias

Descubre como influye el elemento tierra en tu día a día.

Prácticas de enraizamiento

Conéctate profundamente con la madre tierra y recibe todos sus beneficios.

Ritual de Otoño

Limpia tu espacio con ésta actividad en casa que te brindará bienestar en todas las áreas.

Terapias de sanación

Terapias con elementos provenientes de la tierra para una reconexión profunda.



¿Qué es el Bienestar Evolutivo?

El **Bienestar Evolutivo** Sana, Limpia y Nutre los 5 cuerpos que tenemos los Seres Humanos; Físico, Energético, Emocional, Mental y Espiritual. Cuando lo hacemos consciente, elevamos de manera progresiva y sostenida nuestro nivel vibracional, llevándonos a **evolucionar**.

[Conoce más >](#)



Conexión con la Tierra.

El otoño es una estación mágica, un tiempo en el que la naturaleza nos invita a ralentizar el ritmo, a reflexionar y a enraizarnos en lo más profundo de nuestra esencia. Los árboles sueltan sus hojas, mostrando con sabiduría el ciclo natural de dejar ir lo que ya no sirve. Esta lección de la naturaleza nos recuerda que, al igual que las hojas caen, nosotros también podemos soltar lo innecesario para nutrir nuestro cuerpo físico y prepararnos para el invierno.

La conexión con la Tierra no es solo un concepto espiritual; tiene una base científica que respalda su importancia en nuestra salud. Estudios recientes en ecopsicología y biología ambiental demuestran que caminar descalzo sobre el suelo —una práctica conocida como "grounding" o "enraizamiento"— mejora los niveles de energía, reduce el estrés y equilibra el sistema nervioso. Esta conexión física con el suelo activa una serie de procesos en el cuerpo que favorecen el equilibrio electromagnético, al tiempo que proporciona un sentido de pertenencia con el entorno natural.

El otoño, en particular, es un momento clave para reforzar esta conexión. A medida que la energía de la naturaleza desciende hacia la Tierra, nuestra propia energía también tiende a enraizarse. Podemos aprovechar este ciclo para reequilibrar nuestro cuerpo físico: fortalecer nuestros huesos, nutrir nuestros músculos, y restaurar nuestra energía vital.

Pero no es solo una cuestión de salud física. El elemento Tierra representa estabilidad, seguridad, y la conexión con lo material y tangible. Al alinearnos con este elemento durante el otoño, encontramos no solo un ancla en nuestro cuerpo físico, sino también en nuestras vidas. Es el momento perfecto para revisar nuestras rutinas diarias, nuestros hábitos alimenticios y nuestro autocuidado, estableciendo un entorno de seguridad y bienestar desde lo más esencial: nuestro cuerpo.





Campamento de Magia y Aventura

Se parte de la tribu de Jóvenes que liderarán la próxima generación en el 🌍 Los "Neo Elementistas" están despertando, acude al llamado!

Texcoco. Enero 2025 - Reserva tu lugar!
Desafío para jóvenes de entre 15 y 18 años.

[Detalles >](#)

Powered By

BIVO ©

Elemento Tierra y sus correspondencias.

Estabilidad y Seguridad

- El elemento Tierra simboliza la estabilidad, la firmeza y el arraigo. En el plano emocional y mental, se asocia con la sensación de seguridad, tanto material como emocional. Las personas que tienen una buena conexión con este elemento suelen sentirse estables y seguras en sus vidas, ya sea en sus relaciones, en su trabajo o en su entorno. Son personas prácticas y realistas, capaces de manejar los desafíos con paciencia y constancia.

Trabajo y Productividad

- La Tierra también se asocia con el esfuerzo, el trabajo y la productividad. Así como la tierra debe ser cultivada para dar frutos, el trabajo constante y perseverante es clave para generar resultados en la vida. En muchas culturas, la Tierra simboliza la cosecha, lo que implica no solo la acción de sembrar sino también el tiempo necesario para que los frutos maduren. Este ciclo de esfuerzo y recompensa está íntimamente ligado al elemento Tierra.

Materialización

- El elemento Tierra es el que convierte las ideas en realidad. Está vinculado con la manifestación de los pensamientos y los deseos en el mundo físico. Cuando trabajamos con este elemento, estamos conectando con nuestra capacidad de hacer tangibles nuestros sueños y proyectos. La Tierra nos recuerda que necesitamos una base sólida y estructuras claras para que nuestras metas se materialicen.





Paciencia y Perseverancia

- La Tierra es el elemento de la paciencia. Así como los procesos naturales de crecimiento y transformación en la naturaleza no ocurren de la noche a la mañana, la Tierra nos enseña la importancia de esperar, de ser perseverantes y de respetar los ciclos naturales. Esta paciencia también se extiende al proceso de autocuidado y de sanación física, emocional y mental.

Relación con la Naturaleza

- El elemento Tierra también nos conecta con la naturaleza, los ciclos de la vida y el entorno natural. La relación con la Tierra es esencial para sentirnos en equilibrio y armonía. Sentir la energía de la Tierra nos recuerda nuestro vínculo con el mundo natural y con los ritmos de la vida.

Arraigo y Conexión a la Realidad

- El concepto de arraigo o enraizamiento está fuertemente asociado al elemento Tierra. Las prácticas de enraizamiento, como la meditación enfocada en los pies o en la conexión con la tierra, son útiles para sentirnos presentes y conectados con el momento actual. La Tierra nos invita a estar conectados con lo que es tangible y real, ayudándonos a evitar distracciones o excesivas fantasías.

Abundancia y Prosperidad

- La Tierra está relacionada con la prosperidad material y la abundancia. Así como la tierra fértil da frutos, la conexión con este elemento favorece la creación de riqueza y recursos materiales. Es el símbolo de lo que es sólido y duradero, y su energía favorece la construcción de una vida próspera, con bases firmes que permitan la continuidad del bienestar.

Cuidado del Cuerpo Físico: "Fortaleciendo el Terreno"

Nuestro cuerpo físico es el terreno en el que se construye nuestra vida. Al igual que la Tierra necesita cuidados para ser fértil y fuerte, nuestro cuerpo requiere atención constante, especialmente durante el otoño, cuando la energía de la naturaleza desciende y nos invita a enraizarnos y restaurarnos.

En el misticismo de muchas culturas antiguas, el cuerpo es visto como un templo sagrado, un reflejo de la Tierra misma.

Desde una perspectiva científica, sabemos que la actividad física y la nutrición son los pilares fundamentales para mantener un cuerpo fuerte y saludable. Estudios recientes indican que los ejercicios que fomentan la estabilidad y el equilibrio, como el yoga, pilates o prácticas ancestrales como el **kinam**, son especialmente beneficiosos en esta época del año. Estas actividades no solo tonifican los músculos, sino que también nos ayudan a sentirnos más enraizados y conectados con nuestro entorno físico .

El poder de la fuerza y la estabilidad

El fortalecimiento del cuerpo no tiene que ver únicamente con levantar pesas o realizar ejercicios intensos. En el otoño, se trata más de buscar prácticas que nos brinden estabilidad y equilibrio, como los árboles que se preparan para la caída de sus hojas. Incluir movimientos lentos y controlados, como estiramientos profundos y ejercicios de resistencia suave, ayuda a mejorar la postura y la alineación, lo cual es crucial para un cuerpo físico fuerte y sano.



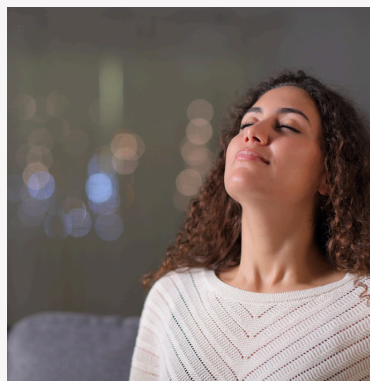
Prácticas sencillas de enraizamiento



01

1. Caminar descalzo en la naturaleza

Una de las formas más poderosas de enraizarse es caminar descalzo sobre el césped, la arena o el suelo natural. Esta práctica, también conocida como "grounding", no solo te conecta físicamente con la Tierra, sino que también tiene beneficios probados en la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo. Estudios han demostrado que el contacto directo con la Tierra puede equilibrar los niveles de energía en el cuerpo y disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.



02

2. Respiración consciente

La respiración es un ancla que siempre tenemos disponible. Una práctica simple pero efectiva de enraizamiento es la "respiración de raíces". Cierra los ojos, siéntate en una posición cómoda y respira profundamente. Imagina que con cada inhalación, tus pies echan raíces que penetran profundamente en la Tierra. Con cada exhalación, siente cómo esas raíces te proporcionan estabilidad y seguridad. Este ejercicio no solo calma la mente, sino que también fortalece la conexión entre tu cuerpo físico y la Tierra.



03

3. Meditación en la naturaleza

Sal a un parque, bosque o jardín, y siéntate en silencio. Deja que el entorno natural te envuelva, escucha los sonidos del viento entre las hojas, siente el contacto del aire fresco en tu piel. Esta forma de meditación al aire libre es una manera poderosa de reconectar con la Tierra y con tu propio cuerpo, recordándote que formas parte de un ciclo natural más grande.

Ritual de Otoño: "Ciclo de Renovación"

Según un estudio publicado en The Journal of Consumer Research, el desorden material está directamente relacionado con niveles elevados de ansiedad y estrés, lo que sugiere que la acumulación puede ser una respuesta emocional a la inseguridad o incertidumbre .

Establecer una intención clara: Aliviar el espacio físico y mental

La limpieza del clóset no solo tiene beneficios físicos (más espacio, orden), sino que también puede generar bienestar emocional. En psicología, la limpieza y el deshacerse de objetos están relacionados con la sensación de control y la reducción de la ansiedad. Establecer una intención clara antes de empezar puede hacer el proceso más significativo, recordándonos que estamos liberando espacio no solo en nuestro clóset, sino también en nuestra mente.

Decisión consciente: Soltar con gratitud

Al tomar la decisión de dejar ir ropa o cosas, hazlo con gratitud. Agradece a los objetos por haber cumplido su función y suelta con una actitud positiva. Este acto de gratitud promueve una conexión emocional más saludable con los objetos y fomenta el desapego, lo cual es beneficioso para reducir la ansiedad y el estrés. Un estudio del Journal of Personality and Social Psychology sugiere que los actos de gratitud, incluso hacia objetos, pueden mejorar el bienestar emocional general .



MI ESPACIO, MI MOMENTO!

TALLER DE RECONEXIÓN FEMENINA



Diseñado para que te regales **un día de apapacho, relajación y profunda renovación**. En el caos de la vida diaria, a menudo olvidamos cuidarnos y reconectar con nuestro ser. Este taller es tu oportunidad para sumergirte en un espacio amoroso, donde el bienestar y la calma serán tus compañeros.

Vive una **experiencia inolvidable**, un viaje a través de los cinco elementos y sus correspondencias con los cinco cuerpos del ser humano. El cuidado personal no es un lujo, sino una necesidad. Permítete esta pausa, este encuentro contigo misma, y descubre cómo, al conectar con cada elemento y con cada parte de ti, te sientes más completa, más radiante y en armonía.

Taller en Texcoco, **Zentro BIVO**.

[Detalles >](#)



Sanación: "Terapias de Tierra para el Cuerpo Físico"

La Tierra, en su infinita sabiduría, nos ofrece herramientas poderosas para sanar y revitalizar nuestro cuerpo físico.



Conecta con la madre tierra

Consume
local,
orgánico y
natural

Las terapias de Tierra se centran en conectar nuestro cuerpo físico con los recursos naturales que provienen del suelo, como el barro, las piedras y los minerales. Al sumergirnos en estas prácticas, activamos un proceso de sanación que no solo nutre el cuerpo, sino que también nos permite sentirnos más enraizados y conectados con el planeta.



Piedras calientes: Energía de la Tierra en el cuerpo

Otra terapia poderosa basada en la Tierra es el masaje con piedras calientes. Esta técnica consiste en colocar piedras de origen volcánico calentadas sobre los músculos, lo que promueve la relajación profunda y el alivio del estrés. Las piedras, al ser un producto directo de la Tierra, contienen la energía acumulada de millones de años, y al aplicarse sobre

el cuerpo, transfieren ese calor y esa estabilidad. Estudios en fisioterapia han demostrado que las piedras calientes no solo relajan los músculos tensos, sino que también aumentan el flujo sanguíneo y linfático, mejorando la oxigenación de los tejidos y ayudando a la eliminación de toxinas. Esta técnica es particularmente útil para personas con dolores musculares crónicos o estrés acumulado, ya que proporciona un alivio inmediato y duradero.

Más allá de sus beneficios físicos, el masaje con piedras calientes también tiene un componente espiritual. En muchas culturas, las piedras representan sabiduría ancestral y estabilidad, recordándonos nuestra conexión profunda con la Tierra. Este tipo de terapia nos invita a tomar un momento para sentirnos enraizados y equilibrados, algo que muchas veces olvidamos en el ajetreo diario.





Suelen emplearse aceites esenciales para para potenciar los beneficios terapéuticos



Reflexología podal: Tocando la Tierra a través de los pies

Nuestros pies son nuestra conexión directa con la Tierra, y la reflexología es una terapia milenaria que aprovecha esta relación. La reflexología consiste en aplicar presión en puntos específicos de los pies que corresponden a diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Al estimular estos puntos, se promueve la curación y el equilibrio en todo el cuerpo físico.

Un estudio de la Journal of Traditional Chinese Medicine mostró que la reflexología puede ser eficaz para reducir el dolor, mejorar la función circulatoria y aliviar síntomas de enfermedades crónicas. Esta práctica milenaria está basada en la creencia de que el cuerpo es un microcosmos de la Tierra, y que, al sanar los pies, estamos sanando el terreno que nos sostiene.

Una sesión de reflexología no solo proporciona alivio físico, sino que también promueve una sensación de enraizamiento, ayudándonos a sentirnos más conectados con nuestro entorno y con nosotros mismos. Practicar la reflexología regularmente es una forma de honrar a nuestro cuerpo y mantenerlo en equilibrio con los ritmos de la Tierra.

"Al cuidar de nuestro cuerpo, honramos a la Madre Tierra, recordando que somos uno con su energía, su fuerza y su capacidad de regeneración."

El poder sanador del barro y la arcilla

El barro y la arcilla son materiales que han sido utilizados durante milenios para curar y revitalizar el cuerpo. El barro tiene la capacidad de absorber toxinas, reducir la inflamación y mejorar la circulación sanguínea.

La ciencia moderna respalda los beneficios de las terapias de barro. Un estudio publicado en el International Journal of Biometeorology demostró que los baños de barro son efectivos para reducir dolores crónicos y afecciones musculoesqueléticas, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes. El barro rico en minerales como el magnesio, el calcio y el potasio, cuando se aplica sobre la piel, ayuda a eliminar impurezas y a equilibrar los niveles de minerales en el cuerpo.

Puedes incorporar el poder de la Tierra en tu rutina de cuidado físico utilizando mascarillas de arcilla para la piel o sumergiéndote en baños de barro.



¡Prepárate para una explosión de buenas vibras con nuestro programa **"Vibra Bonito"**! Está creado para que tus días rebosen de energía positiva y te llene de información útil para alimentar cada rincón de tu ser, ¡desde el físico hasta el espiritual!
¡Ven a vibrar con nosotros!

VIBRA
Bonito 😊



Paquete de Buenas Vibras:

Incluye:

- Playlist con música vibracional.
- Recomendación de libros. -Videos con mensaje.
- Recomendación de películas.
- Guía de acciones para compartir la buena vibra con el mundo.
- Imprimible de "Hábitos Vibracionales".
- Canales sugeridos con contenido positivo de YouTube.



Video Podcast "El Ascenso"

Un espacio único donde exploramos la profunda conexión entre la sabiduría ancestral y el mundo moderno. Inspirado en la poderosa profecía del Águila y el Cóndor. Entérate de noticias positivas de todo el mundo. Te invitamos a unirte a nosotros en este viaje de ascenso.



¡No lo arruines!

Aquí te mostraremos esos pequeños detalles que hacen a nuestro mundo único y, claro, te recordaremos lo importante que es no arruinarlo. ¡Te esperamos! 🌱



MENÚ EVOLUTIVO

Menú Evolutivo

Éste menú es semanal y contiene una guía de acciones que podrás implementar en tu día a día. Te ayuda a cuidar tu cuerpo físico, gestionar tu energía, equilibrar las emociones, darle un respiro a la mente y que conectes con algo más elevado.

[Detalles >](#)

Únete al viaje, elevemos la
vibración, despertemos
consciencias.

BIENESTAR EVOLUTIVO



Recuerda que eres Agua. Lloro, limpia, fluye.

Recuerda que eres Fuego. Arde, ilumina, enciende.

Recuerda que eres Aire. Muévete, refresca, sueña.

Recuerda que eres Tierra. Conecta, construye, materializa.

BIVO

BienestarEvolutivo.com

**BIVO
Redi**



0000000001