



RECOMENDABLES

Josefa Montilla y Aurora Obando

Integrantes MUJERES A.C.

LIBROS

CUESTIÓN DE DIGNIDAD. APRENDA A DECIR NO Y GANE AUTOESTIMA SIENDO ASERTIVO

Walter Riso. Grupo Editorial Norma.

Las relaciones no se suponen, se construyen, eres o no pareja, hermana, colega, amiga. Son tus acciones y decisiones cotidianas las que definen quién eres en relación a otros. No así lo que dictamine la sociedad que debería ser tu actuar o sentir. Desde hace siglos se viene suponiendo el papel de la mujer como pareja, en el hogar, en el trabajo etc.

Afortunadamente la Psicología positiva y profesionales de la talla de Walter Riso "nos recuerdan" el derecho que como mujeres tenemos de existir dignamente, atendiendo nuestras propias necesidades, estableciendo límites y llegando a acuerdos. Son algunas de las herramientas del comportamiento asertivo que el autor nos plantea, no por cuestión de género, sencillamente por ser humanos, per se, una CUESTIÓN DE DIGNIDAD..

Josefa Montilla

MADUREZ. LA RESPONSABILIDAD DE SER UNO MISMO

"OSHO nos remite a las raíces del significado de crecer, en lugar de hacernos simplemente viejos, y nos recuerda los beneficios que sólo la madurez nos puede aportar, tanto en nuestra relación con los demás como en la realización de nuestro destino individual. Señala los diez ciclos principales de crecimiento en la vida humana, desde el universo centrado en sí mismo del preescolar, hasta el florecimiento de la sabiduría y la compasión de la vejez, y destaca las ventajas y beneficios que solo podemos alcanzar en la madurez" (Editorial Debate)

Aurora Obando

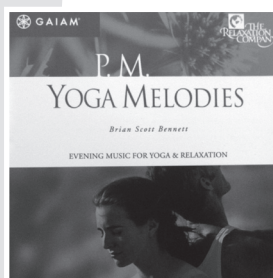
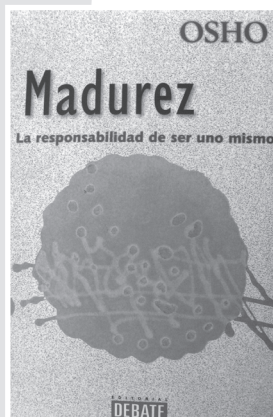
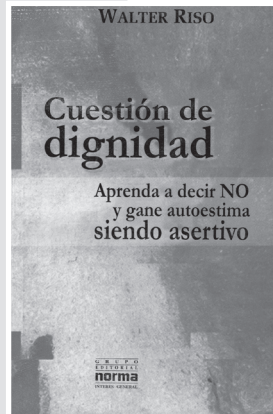
MÚSICA

P. M. YOGA MELODIES. EVENING MUSIC FOR YOGA AND RELAXATION (CD)

Por Brian Scott Bennett. The Relaxation Company 2001

PM Yoga Melodies le ayuda a hacer la transición desde las actividades externas del día a la paz de su interior, mientras Ud. se distiende y relaja de la manera que haya escogido, sea con el yoga, la meditación o descansando en una cómoda silla, preparándose para un sueño rejuvenecedor (The Relaxation Company)

Aurora Obando



REFLEXIONES

Eva no fue expulsada del jardín del Edén por buscar el conocimiento, sino por buscar su propia Alma.

Duzanne Bussard

En la distancia permanece aún una diosa trepada por la ausencia.

Rosana Castro

Si la vida te da mil razones para llorar, demuéstrole que tienes millones de razones para sonreír.

Nora Melo

Hola Mujer Fenomenal

Siempre ten presente que la piel se arruga,
El pelo se vuelve blanco,
Los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia;
Tu fuerza y tu convicción no tienen edad.
Tu espíritu es el plumero de
Cualquier tela de araña.

Detrás de cada línea de llegada,
Hay una de partida
Detrás de cada logro, hay otro desafío

Mientras estés viva, siéntete viva.
Si extrañas lo que hacías
Vuelve a hacerlo.
No vivas de fotos amarillas...

Sigue aunque todos esperen que abandones.
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que en vez de lástima, te tenga respeto.

Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.
Pero nunca te detengas!!!

Madre Teresa de Calcuta