



BONOND

EN EXCLUSIVA **DESDE LONDRES,**
EL **CUARTETO FEMENINO** MÁS FAMOSO
DEL MUNDO.

MENSAJE DE LA DIRECTORA

ESTE MENSAJE SERÁ EN AGRADECIMIENTO A DIOS Y A LA VIDA MISMA, POR LAS OPORTUNIDADES QUE ME HA PRESENTADO EN ESTOS TIEMPOS DE CONTINGENCIA, AGRADEZCO ENORMEMENTE EL NO SOLTARME Y DARME LA MANO Y LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS PARA PODER TENER AL EQUIPO PERFECTO PARA LOS NÚMEROS DE ESTA REVISTA, QUE HACEMOS CON EL FIN DE ENTRETENER, INFORMAR Y DIVERTIRLOS A TODOS USTEDES.

ELIZABETH ORTIZ

DIRECTORA GENERAL
ELIZABETH ORTIZ

RELACIONES PÚBLICAS
EDNA DINORA RODRÍGUEZ

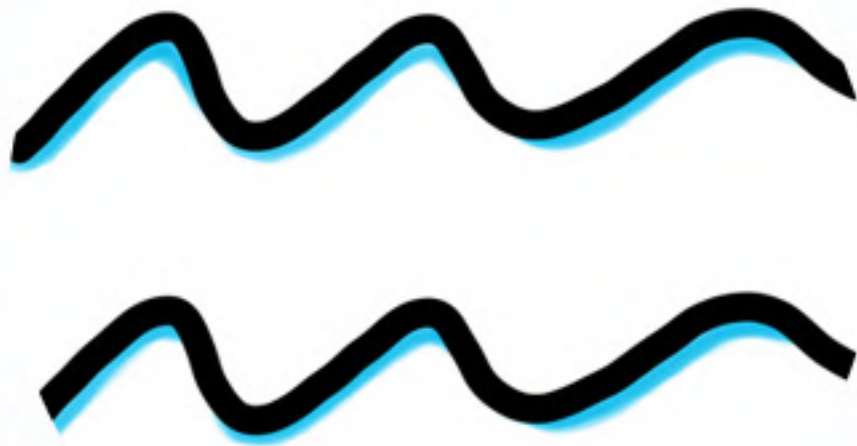
**DIRECTORA CREATIVA /
DISEÑO**
Y. ADRIANA PÉREZ HAM

PORTADA
JESÚS ABREGO PARRA

COLABORADORES
IGNACIO MORALES
MIGUELA. MESA
LÍA KIMÚ
LUIS GERARDO ANDRADE

CONTACTO
PUBLICIDAD@PRENSAACUARIO.COM
Y/O
PRENSAACUARIO@OUTLOOK.COM

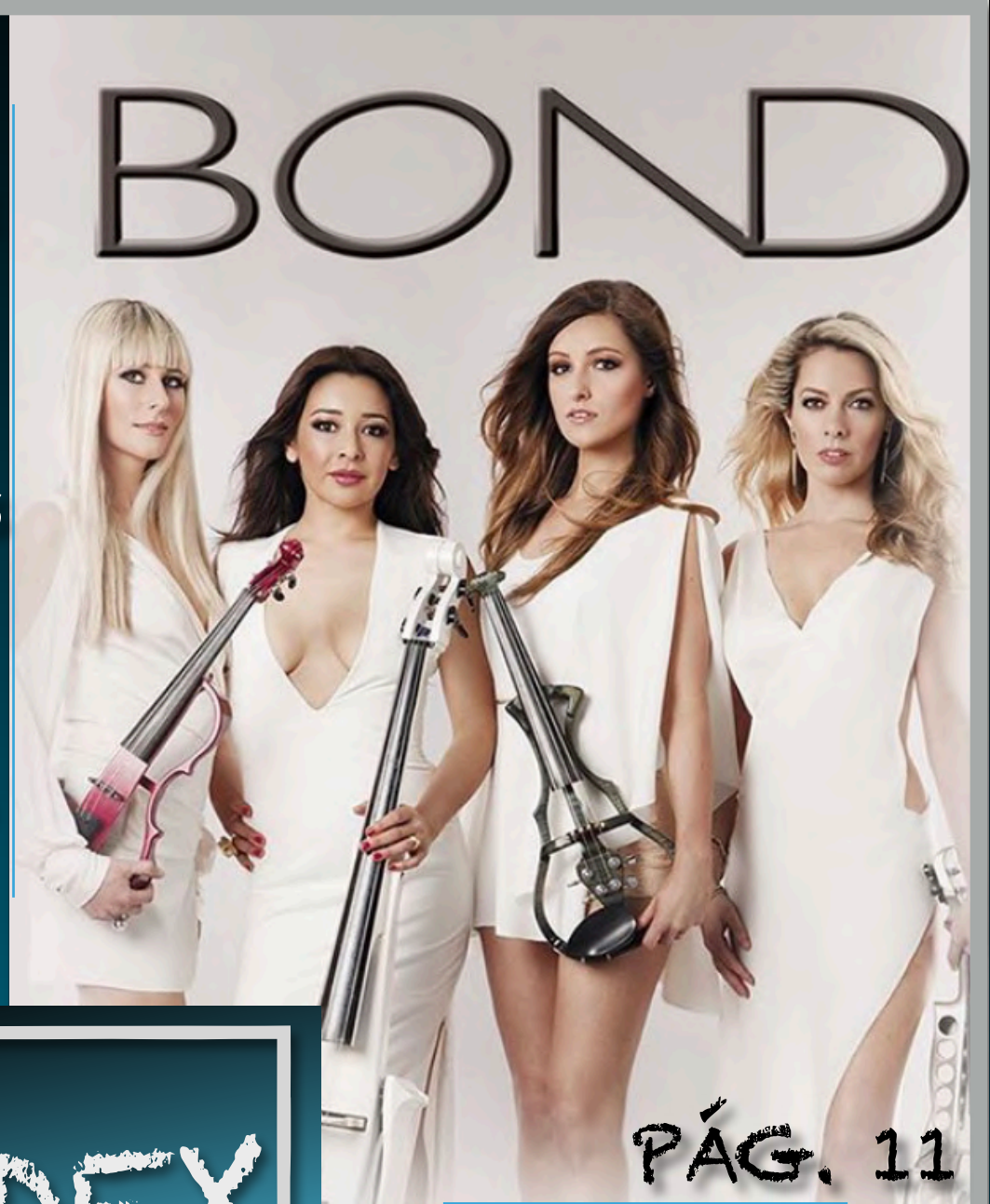
Síguenos



4CONSIENTE-MENTE

7LEYENDA DEL ATRAPASUEÑOS

11ENTREVISTA A BOND



PÁG. 11

INDEX

7 CONSEJOS PARA ATRAVESAR CON EXITO EL 2020

PÁG. 25

LUIS GERARDO ANDRADE

RIDÍCULAS PALABRAS DE AMOR..... **19**

PERDER PESO EN REDES SOCIALES **23**

ATRAVIESA CON ÉXITO EL 2020..... **25**

Vende en línea sin preocupaciones.

Publica tus productos. Las entregas a domicilio, fotografías y publicidad van por nuestra cuenta.



Ingresa a StoreFront.mx/mitienda



StoreFront.mx



CONSIENTE MENTE



Ignacio Morales

TEORÍA DE PROSPECTOS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS: GANANCIAS VS PÉRDIDAS.

DISEÑO ADRIANA HAM

Según la teoría de prospectos, desarrollada por los famosísimos Amos Tversky y Daniel Kahneman (premio Nobel de la economía este último, siendo psicólogo...) el ser humano sufre más cuando un problema se le presenta en términos de pérdidas que en términos de ganancias. ¿Pero qué quiere decir esto exactamente?

Hagamos un par de ejercicios para poder comprender mejor a qué se refieren estos grandes de la psicología con pérdidas y ganancias.

Simulemos que estamos en un centro comercial (por primera vez en la vida esta simulación no será del todo común y corriente dada la situación actual, que no podemos salir de nuestras casas, mucho menos aglomerarse en centros comerciales), llegas directo a tu tienda favorita:

1. Imagina que estás parado o parada en la puerta de esa tienda favorita que tienes en el centro comercial más cercano de tu casa
2. ¿Qué ves? Sí, grandes, rojos y redondos stickers en los aparadores que dicen "SALE" y otros que dicen "hasta 50%"
3. ¿qué sientes? ¿sonreíste? Porque yo sí. De tan sólo imaginar esos descuentos enormes ya hasta me puse a pensar todo lo que podría comprar en esa tienda favorita, aprovechando los precios que sólo hoy estarán disponibles.

Si ya has leído mis artículos anteriores, sabrás que todo esto que imaginamos al estar fuera de la tienda son "empujoncitos" que personas de ventas, marketing, y demás, saben que nos "empujarán" a comprar, o bien que sesga-

rán nuestro raciocinio que nos dice "no necesita esa blusa, no necesitas esa chamarra, no necesitas esas botas..." y que terminaremos entrando y comprando más de lo que pensábamos comprar en un principio.

Pero ¿qué es precisamente lo que nos empuja a que caigamos tan fácilmente? Es simple: la manera en que la información nos es presentada.

Te pregunto, entrarías a la tienda si en lugar de decirte "50% de descuento", esa blusa o camisa que tanto te gusta dijera "¡gasta \$2,500 en lugar de \$5,000 pesos!" ¡ajá! Las cosas cambian no es así?

Pero si estamos viendo exactamente la misma ganga, por qué ahora todo cambió en tu cerebro y ya no quieres entrar. Analicemos:

1. Es la misma camisa/blusa
2. Tiene el mismo precio inicial (\$5,000 pesos)
3. Tiene exactamente el mismo descuento (\$2,500 pesos)

¿Por qué en el primer escenario sí entrarías sin pensarlo pero en el segundo te detienes y mejor te vas?

Yo te diré por qué: porque en el primer escenario, te están presentando la "rebaja" en términos de "ganancias" es decir, vas a ganar un 50% de descuento! Mientras que en el segundo escenario (el cual ya vimos que es exactamente el mismo, sólo que con palabras diferentes) te están presentando la "oferta" en términos de pérdidas, es decir, te están aclarando que vas a perder 2,500

pesos menos de lo que traías cuando llegaste (si bien te va y no sales con menos)

Esto se llama "marco positivo" y "marco negativo"

El primer escenario te están enmarcando tu pérdida en un marco positivo, ya que te presentan la oferta como un descuento del 50%.

Por otro lado, el escenario dos, está enmarcado de forma negativa o bien a manera de una pérdida.

Ahora ¿cómo aplica esto en tiempos de coronavirus?

Actualmente, dada la situación de la cuarentena, estamos saturados día y noche, en la televisión, en los periódicos, redes sociales, radios por todos lados acerca del estatus actual de esta pandemia. Habrá quienes a estas alturas ya están hartos de tanta información, mientras que por otro lado hay quienes sólo se asustan más y más al ver cómo la situación del país y del mundo entero sólo empeora.

Considerando que en la época actual el ser humano utiliza las redes sociales (en su mayoría) como tiempo de recreación, imagina qué tan placentera resulta esa experiencia recreativa mientras ves las fotografías de perritos y gatitos, videos chistosos y en eso aparece una noticia escandalizante, aterradora y amarillista sobre el coronavirus. Interrumpen tu paz, tu tiempo de ocio, tu tranquilidad.

Pero el impacto que tiene en tu mente va más allá de sólo hacerte sentir de cierta manera. Inconscientemente nuestro cerebro se encarga de recopilar cientos de millones de datos a diario, información que

muchas veces ni siquiera sabemos que tenemos guardada en él que sin embargo ahí está.

Ahora imagina toda esa saturación de información por todos lados, todos los medios, a donde voltees, a donde te pongas a leer encontrarás del coronavirus ¿cómo te sientes al respecto?

Te diré cómo puedes controlar esa marea de emociones negativas que puedes llegar a sentir de tantas noticias y noticias falsas.

Bien simple, sigue estos 3 pasos para mantenerte tranquilo/tranquila mentalmente durante la cuarentena:

1. Párate en la puerta de esa tienda que te está tratando de vender información sobre el coronavirus

2. Detente y analiza: ¿te está tratando de vender información con 50% de descuento? O ¿te está tratando de vender información con cuánto dinero está perdiendo la economía actual por no salir a trabajar, cómo el país se va a venir a la quiebra por estar en cuarentena?

3. Toma el control y si la tienda (dícese del medio de comunicación masiva) te está tratando de vender todo lo que estás perdiendo por no salir y te está alentando a que salgas como si nada porque esa enfermedad es de gente rica, ahí tienes tu respuesta, esa tienda no es para ti, date la vuelta y sal corriendo de esa tienda...

Tú decides qué contenido te venden, tú decides desde qué perspectiva quieres que te llegue información tan importante como lo es la situación actual del país y el mundo entero.





atrapasueños

EDNA DINORA

DISEÑO ADRIANA HAM



Existe una leyenda proveniente de los pueblos originarios lakotas de origen sioux sobre el atrapasueños que reza así:

Hace mucho tiempo cuando el mundo era aún joven, un viejo líder espiritual lakota estaba en una montaña alta y tuvo una visión. En esta visión, Iktomi -el gran maestro bromista de la sabiduría- se le aparecía en forma de una araña. Iktomi hablaba con él en un lenguaje secreto, que sólo los líderes espirituales de los lakotas sabían entender. Mientras le hablaba, Iktomi -la araña- tomó un trozo de rama del sauce más viejo. Le dio forma redonda y con plumas, pelo de caballo, cuentas y adornos empezó a tejer una telaraña.

Hablaron de los círculos de la vida, de cómo empezamos la existencia como bebés y crecemos a la niñez y después a la edad adulta, para llegar finalmente a la vejez, cuando debemos volver a cuidar de los bebés, completando así el círculo.

Pero Iktomi dijo -mientras continuaba tejiendo su red- "en todo momento de la vida hay muchas fuerzas, algunas buenas otras malas. Si te encuentras en las buenas, ellas te guiarán en la dirección correcta. Pero si escuchas a las fuerzas malas, ellas te lastimarán y te guiarán en la dirección equivocada".

Y continuó: Hay muchas fuerzas y diferentes direcciones y pueden interferir con la armonía de la naturaleza. También con el gran espíritu y sus maravillosas enseñanzas."

Mientras la araña hablaba continuaba entretejiendo su telaraña, empezando de afuera y trabajando hacia el centro. Cuando Iktomi terminó de hablar, le dio al anciano Lakota la red y le dijo: "Mira la telaraña es un círculo perfecto, pero en el centro hay un agujero, úsala para ayudarte a ti mismo y a tu gente, para alcanzar tus metas y hacer buen uso de las ideas de la gente, sus sueños y sus visiones. Si crees en el Gran Espíritu, la telaraña retendrá tus buenas ideas que descenderán por las plumas hasta ti y las malas desaparecerán al amanecer por el agujero".

El anciano Lakota, le pasó su visión a su gente y ahora usan el atrapasueños como la red de su vida. Se cuelgan encima de las camas, en su casa para escudriñar sus sueños y visiones. Lo bueno de los sueños queda capturado en la telaraña de la vida y vive con ellos. Lo malo escapa a través del agujero del centro y no será nunca más parte de ellos.



DISEÑO GRÁFICO &

e-Learning

PARA TU NEGOCIO

Implementa experiencias de diseño y aprendizaje
con soluciones e-learning personalizadas.

CONÓCENOS

818 023 0810



UNA NOVELA EXCITANTE

“Jimena luchó por su felicidad en cuanto se enamoró de Mariana”



ADQUIÉRELO:



@ordz.elizabeth

BOND



ELSPETH

EOS

FOTOGRAFÍA CORTESÍA BOND QUARTET WEB

N D

*EL CUARTETO ORIGINAL
DE CUERDAS ELÉCTRICAS.*

ELIZABETH ORTIZ



GAY-YEE



TANIA



A lo mejor muchos de ustedes se preguntarán; ¿Quién es Bond?, pues bueno queridos lectores, primeramente les diré que Bond son nada más y nada menos que el cuarteto de cuerdas más vendido en la historia de la industria de la música, y qué tan solo lleva unos pocos 4 millones de álbumes vendidos y cuentan con más de 70 álbumes de platino y oro.

Cuando hablamos de Bond, simplemente nos referimos al mejor cuarteto femenino que fue fundado hace 20 años y actualmente la agrupación está conformada por Tania Davis (primer violín), Eos Counsell (segundo violín), Elspeth Hanson (viola) & Gay-Yee Westerhoff (chelo).

Tania.- “Empezamos como dos set de amigas, estábamos en el colegio de música, éramos demasiado jóvenes e ingenuas, entonces pensábamos que nos podíamos comer al mundo, fuimos muy suertudas de tener el golpe de inspirarnos en la música clásica y otros tipos de música que nos gusta y podemos crear algo nuevo que exploto todo esto, pasamos cinco o seis años viajando por el mundo para estar juntas como banda 20 años después, es algo impresionante, somos muy afortunadas.”

Eos.- “Supongo que queríamos cazar diferentes tipos de mundos musicales, estábamos entrenando de forma clásica y luego nos juntamos con algunos grupos pop y empezamos a escuchar otros ritmos y estilos de música, entonces nos pareció que sería bueno

tener esos dos mundos diferentes juntos y también para divertirnos porque a veces en el mundo clásico en los colegios de música es muy serio, son muy conservadores, personalmente quería más diversión por eso empezamos Bond, para disfrutar tocar, y pasarla bien y de tocar fuerte pero con el violín”

La agrupación cuenta hasta el día de hoy cuenta con siete álbumes ya terminados, mientras que el octavo se encuentra lanzándose por sencillos, primero se lanzó en agosto del 2019, el sencillo “I can’t wait”, coescrito por Bond y el productor Toby Pitman, este sencillo apareció en el programa tres veces nominado al Emmy, Good Omens. “I can’t wait” también cuenta con dos versiones, una instrumental y otra vocal, cantada totalmente por Eos. Seguido de esto, en octubre lanzaron su sencillo “Panthera”.

Hubo una espera de cinco meses, hasta que “Zadok the priestess” se lanzó en plataformas el 26 de marzo del 2020 y por último su más reciente sencillo lanzado el 25 de Junio, “Come Home”, compuesta en los Air Studio de Londres y lanzada a través de Windsor Avenue Records (Orchard Distribution) y con apenas unos días de haber sido lanzado, se posicionó en el lugar #1 en el iTunes Classic por encima de cantantes de renombre como Celine Dion, Andrea Bocelli con Ed Sheeran y Dua Lipa.

En su página oficial, Eos comentó sobre cómo había nacido “Come Home”: “Escribimos Come Home con Toby

Pitman, y ese día había ido a su oficina en Air Studios para escribir música juntos. A veces algo simplemente hace clic y es como si la música siempre estuviera ahí y simplemente la sacas. Come Home salió en 30 minutos, y solo teníamos que organizarnos para que cada una tuviera partes para grabar.”

Aunque Bond aún no nos revelara cuando específicamente saldrá su álbum completo, sabemos que cada una de las melodías que este incluya hará vibrar a todos sus fans, si tan solo con cuatro sencillos, se han sabido posicionar en #1, es un hecho que son augurio de éxito para su próximo álbum..

Su última presentación en vivo fue el 25 de enero del 2020, en el London Union Chapel, un lugar mágico. Cabe mencionar que la iglesia Unión Chapel corrió el peligro de ser destruida hace unas décadas, sin embargo ahora es considerada el templo musical de Londres.

Gay-Yee.- “Es una locura en ese escenario, toda esa presentación es la del nuevo álbum, fue impresionante tocar en Londres porque no habíamos tocado ahí, muchos de nuestros amigos y familiares pudieron ir a vernos. Fue encantador que los amigos y las familias pudieran ir porque normalmente tocamos y no conocemos a nadie en la audiencia, pero bueno lo hace más estresante porque tienen a la gente que quieres en la audiencia y es aterrador.”

Después de ese excitante y exitosa presentación, las chicas de Bond como

el resto del mundo se encuentra en cuarentena, extrañando los escenarios y a su equipo de trabajo, ellas mismas nos cuentan su día a día en esta contingencia.

Gay-Yee.- "Bueno es difícil porque no te dejan salir mucho y donde vivo es en el centro de Londres que están como locos, esta tan lleno, hay gente que está saliendo, es como esa película que ves que esta el trafico en la calle, hay gente por todos lados. He estado aprendiendo el hukulele, muchas cosas nuevas, me la he estado pasando muy bien. Lo estoy disfrutando, de verdad, lo estoy disfrutando bastante. Dije si voy a estar poder viendo Netflix y muchas cosas pero no he tenido oportunidad, pero eso es por los niños, solamente tengo un niño y lo está haciendo muy difícil pero bueno"

Elsbeth.- "Yo también, me parece que me puedo relajar, estoy cerca de la playa entonces paso mucho tiempo ahí, es un buen momento para hacer música, para escribir música, para empezar a hacer más canto, a mi me parece muy bien porque es algo diferente que siempre estás a la carrera y ahora te detienes un poco."

Eos.- "Si es muy bonito tener tiempo para la familia, las mascotas, no tener que ir a la carrera algún lado es una de las cosas que más disfruto sobretodo en las mañanas, tener que ir a Londres tan lleno de gente, no tengo que estar en ningún lado, me parece mejor pero extraño a mi gente a mis colegas, a mi familia."

Tania.- "Yo creo que similar a las demás, normalmente siempre estoy a la carrera hacia todos lados y cuando estas a la fuerza a quedarte en algún lugar sin moverte, me hace pensar mucho sobre las cosas si realmente son importante así que si, tengo que decir que de algunas maneras trato de cortarme del mundo exterior y de disfrutar de todo lo que escribo para el violín, esperar a leer los libros que he estado acumulando, es un momento de cumplir varios propósitos y también de cocinar mucho. No tanto ejercicio."

Entre muchas preguntas que sus fans desean hacerle a este increíble grupo, existe una que para mi fue de suma importancia realizarla y es, si cada una de sus integrantes ha realizado sus sueños a lo largo de estos años siendo parte de Bond.

Gay-Yee.- "Si, creo que si hemos tenido muy buenos momentos a lo largo de nuestra carrera, hemos tocado en lugares impresionantes, son cosas que puedes ir palomeando de tu lista de cosas por hacer, entonces si, me siento muy satisfecha."

Tania.- "Si, creo que hemos tenido la oportunidad de viajar por el mundo, visitar estos grande países, estos grandes lugares para dar conciertos ciudades, conocer culturas, somos tan afortunadas que si, si hemos logrado muchas cosas impresionantes y estamos muy agradecidas de haber experimentado eso, y no podemos esperar a regresar ya lo más pronto posible."

Elsbeth.- Creo que eso sería un sueño, de continuar, que esto siga creciendo como sea posible con esto porque nos divertimos mucho haciéndolo, poder tocar juntas, con tus amigas más cercanas es una cosa hermosa.

¿Qué país y/o audiencia, disfrutan más al estar ustedes en el escenario?

Elsbeth.- ¡MÉXICO!

Gay-Yee.- Es el mejor, realmente aprecian la música.

Elsbeth.- La siguiente vez vamos a ir, de verdad esperamos volver, si sería muy divertido tener más conciertos con los mexicanos, hermoso.

Tania.- Tenemos que visitar Monterrey, nos gustaría regresar a México, y América del Sur, sería impresionante. También quiero ir a Australia otra vez, me gustaría ver a mi familia, me siento muy lejos de ellos, es difícil y sería bueno tocar otra vez en la casa de la ópera en Sídney, no sé qué piensen ustedes.

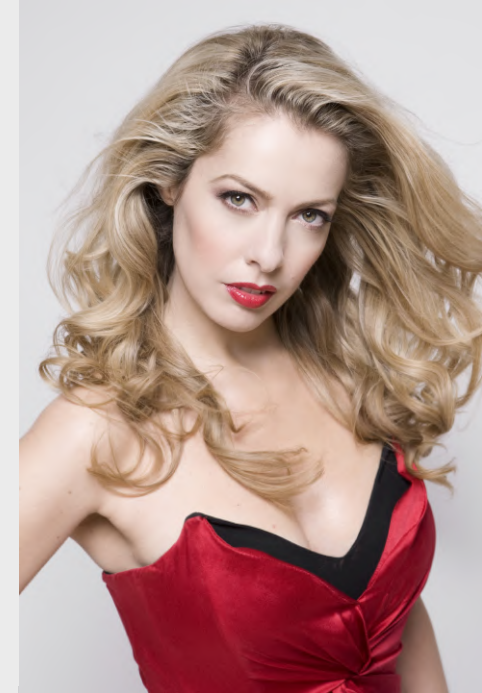
Gay-Yee.- "Si a mi también me gustaría ir a Australia, y en Italia también.

Cuéntenos chicas, ¿Cuanta diferencia hay entre las audiencias de Europa, Asia a las de Latinoamérica?

Gay-Yee.- "Si hay mucha diferencia en las audiencias, sobre todo en las de Asia a las de América del Sur por ejemplo, diferentes civilizaciones."

Eos.- "Son muy diferentes porque puedes tener algo de Inglaterra, algo de España o de Italia, son más apasionados, son más considerados por ejemplo en Francia, dentro de Europa en general así son pero luego America Latina es muy emocionante."

Gay-Yee.- "O en Corea donde solamente se sientan y están ahí sentados con los globos que hacen que se golpeen."



Eos.- "En el norte de Europa solamente están aplaudiendo todos juntos, creo que era Suecia o Noruega, no recuerdo, pero solo estaban aplaudiendo todos al mismo tiempo y no sabíamos qué hacer."

Elsbeth.- "Cuando fuimos a centro America, antes de que salgamos ya están gritando y divirtiéndose, la fiesta ya empezó antes de que siquiera salgas y des la primera nota, es muy divertido y como banda nos alimenta ese tipo de reacciones de las audiencias, nos ayuda."

¿Que siente Bond al estar en un escenario?

Gay-Yee.- "Es impresionante, es algo muy emocionante, porque nos hace vibrar cuando haces un concierto, nos toma tanto bajar porque estamos tan alto, con los humos muy altos, es orgásmico. Pero de verdad es algo que no puedes decir exactamente qué es porque estás soltando todo tipo de químicos en tu cerebro, estás muy emocionada."

Eos.- Si a veces con la audiencia es algo muy personal, es un momento en particular con ese público,

puedes estar haciendo el mismo show todas las noches pero no es lo mismo todas las noches, pero no es lo mismo todas las noches por las diferentes audiencias, son diferentes reacciones, eso es lo que me gusta de los conciertos en vivo, de cuando estás haciendo tu música, porque son únicos esos momentos, es algo mágico realmente. Es impresionante, es como dice Gay-Yee, no puedes decir específicamente que es porque es algo que sientes como mágico, ojalá que todos en el concierto estén sintiendo lo mismo, es muy especial.

Elsbeth.- "Yo creo que nada puede remplazar ir a un concierto o tocar un concierto en vivo porque cada concierto al que vas tiene algo diferente, la música que estás escuchando, como público hacia algo contigo, o sea te cambia y como el artista es lo más divertido en el mundo porque haces lo que más te gusta que es tocar la música y luego tienes la oportunidad de compartirlo con mucha gente es un privilegio que tienes, es muy emocionante. Son las palabras que puedo pensar, es el mejor sentimiento salir y tocar. Nos toma toda una noche bajarnos de la nube después de tocar un

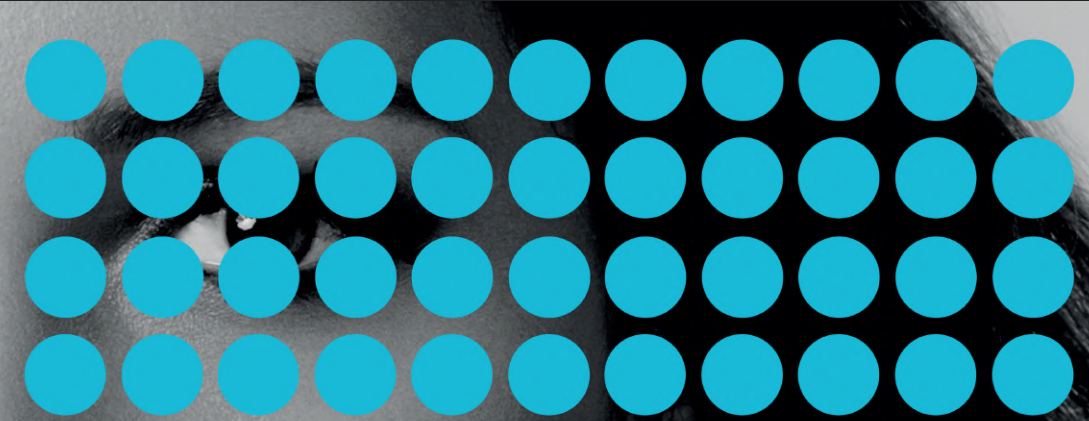
concierto, es una de las mejores cosas del mundo."

Tania.- "Si, yo solo tengo que decir lo mismo que todas las demás, es raro cuando estás en un concierto porque muy seguido sales y te das cuenta que has estado tanto en la zona de tocar tu música que ahora estás en un espacio especial que ya no piensas en nada más, más que en tocar, y eso es lo que me gusta, se siente tan raro cuando te bajas del concierto y dices, ¿Qué acaba de pasar? porque vas a este lugar especial, cuando te conectas con el público sientes la misma vibra de ellos, y eso lo hace todavía más especial, por eso todos los músicos al rededor del mundo ya queremos regresar, porque eso es por lo que lo hacemos."

Algo que sin duda caracteriza a las chicas de Bond, es su constante trabajo en los escenarios, y el modo en el que se tienen que dividir entre músicos, amas de casa, madres, compositoras y sobre todo tratar de buscar un tiempo para ellas mismas, las mismas chicas de Bond, consideran que no tienen espacio libre.

Olvidándonos un poco de la pandemia que existe en estos





momentos en el mundo entero y qué nos ha obligado a permanecer en casa, ustedes, Tania, Eos, Elspeth y Gay-Yee; ¿Qué hacen cuando entre giras y conciertos llegan a tener un tiempo libre?

Tania.- "¿Cuál tiempo libre?"

Gay-Yee.- "No tenemos tiempo libre, todas tenemos hijos, entonces no tenemos tiempo libre, nunca hay tiempo libre, siempre tenemos mucha gente que depende de nosotros, es 100% dedicarnos a las demás personas, si tuviera una oportunidad de detener el tiempo para mi, colapsaría, sería demasiado placentero para mi."

Elspeth.- "Probablemente esta es mi última aparición por un tiempo por mi nuevo bebé, ahora tengo tres hijos, entonces si estoy muy ocupada. Cuando tengo tiempo libre corro."

Tania.- "Tengo tres niños y también tengo una perrita hermosa que es mi nuevo bebé, cuando tengo

tiempo lo llevo a la playa porque vivo muy cerca de la playa así que la llevo a caminar, paso tiempo con ella, mi vida es muy ocupada."

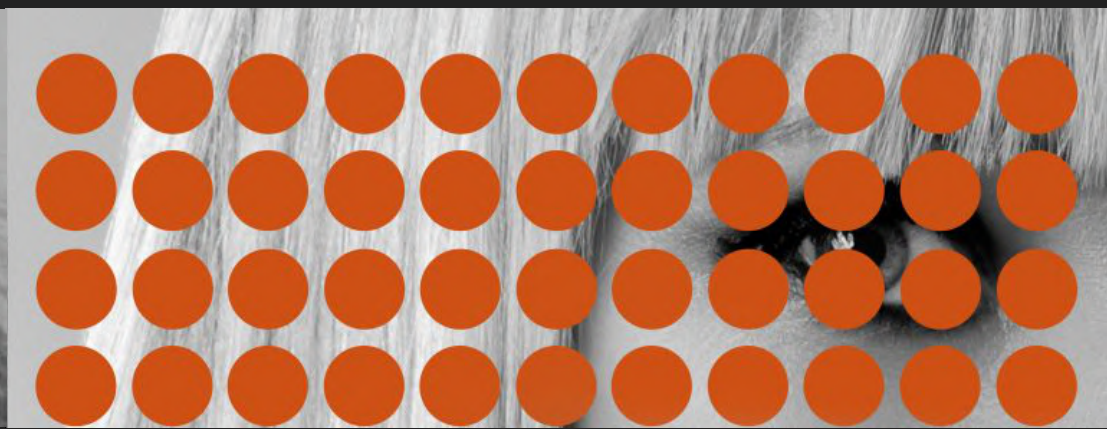
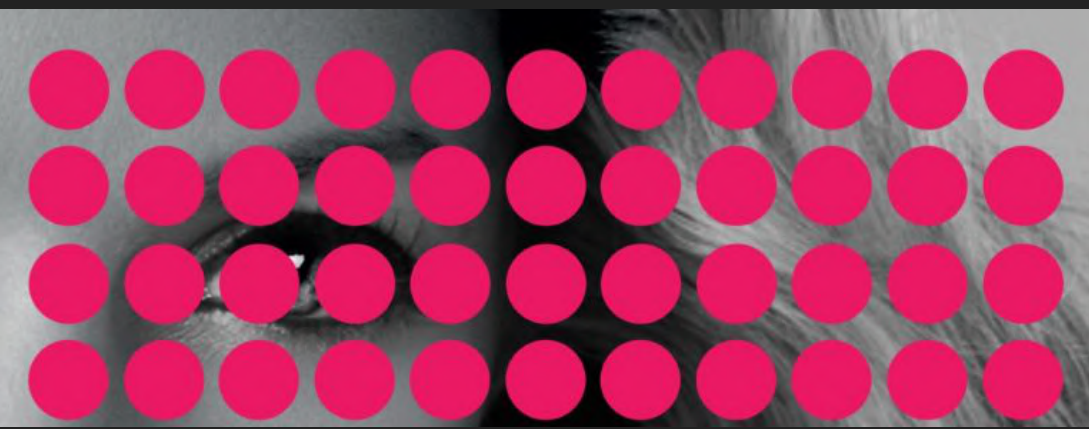
Eos.- "Es una de las cosas que hacer, he estado tratando de pensarlo en otra forma, porque es trabajo, también cuando estás con los niños, sobre todo cuando haces escuela en casa, mi tiempo libre es hacer todas estas cosas con los niños y en la casa, así que tengo que cambiar de pensamiento, este es mi tiempo libre pero vamos a hacer esto juntos, a pesar de que vengo de trabajar mucho de otra manera puedo decir a es mi tiempo libre y siento que, trato de hacerlo que dure mucho hasta la mañana siguiente pero es realmente cansado"

Después de toda esta amena platica que tuve con el cuarteto inglés, me he dado cuenta como es que ha sabido ganarse el cariño de la gente y es gracias a toda esta dedicación y pasión que le ponen a su trabajo, y ahora que las logré conocer aunque sea a través de una videollamada por la computadora, me percaté de que

son unas mujeres sumamente sencillas que se deben a su público, y cuando uno logra estar "más cerca de ellas" como yo a través del ordenador, se puede percibir una sencillez inigualable que a pesar de tener millones de copias vendidas, y de ser precisamente el día de esta entrevista, el cumpleaños de una de ellas, y todavía darse el tiempo y el espacio para compartirnos un poco de su tiempo, es algo que se agradece enormemente, porque si antes las admiraba, ahora las admiro mucho más.

Por último, queremos darle un enorme agradecimiento a Natalie Chalcraft por la coordinación y disponibilidad para concretar una entrevista con Bond.

El video de esta entrevista y cosas que no se publicaron aquí en la revista, se los estaremos compartiendo a todos ustedes, sus fans y a los nuevos que apenas descubren a Bond, a través de nuestro canal de youtube; Prensa Acuario Tv.







@BONDQUARTET



BOND QUARTET



@BONDQUARTET



www.bondquartet.com

YouTube

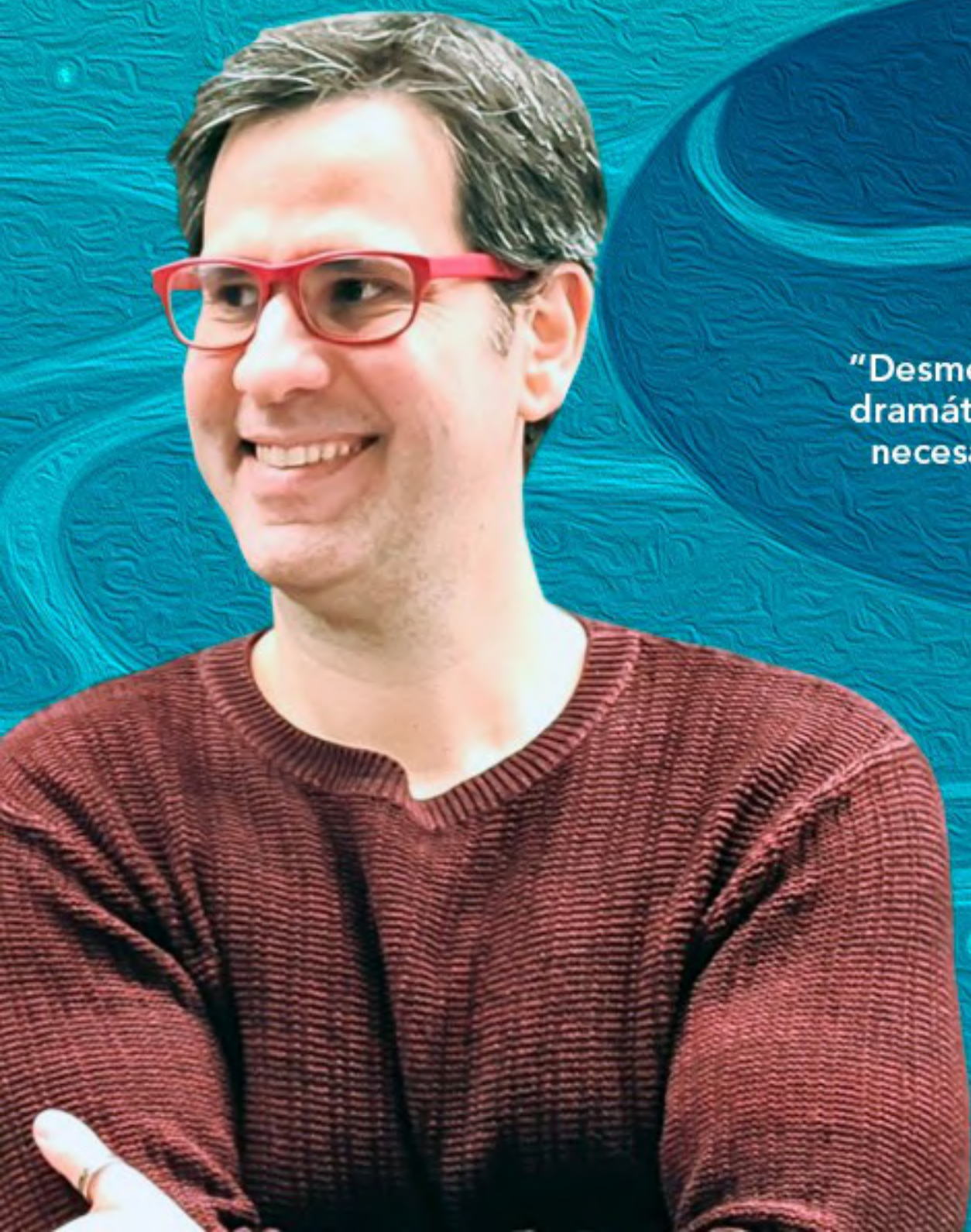
BONDOFFICIAL



BOND

Ridículas

palabras de amor



"Desmesuradas, pomposas, irracionales, dramáticas, melancólicas...pero también necesarias. Son las palabras de amor."

MIGUEL A. MESA

"Cuando veas a tu chica esperar una llamada tuya, esperar sentada mientras terminas de arreglarte, esperar en el coche si te bajas para comprar algo, esperar pacientemente a que aterrices en el aeropuerto, esperar en el hospital a que salgas del médico, esperar a encontraros después del trabajo para abrazarte y decirte "he estado esperando este momento durante todo el día", esperar a que se te pase el efecto del alcohol y que dejes de articular palabras absurdas, esperar a que tu mirada se desvíe del partido de futbol para que observes lo guapa que se ha puesto, esperar a que te metas en la ducha con ella, esperar para decidir juntos dónde y qué comer, esperar a tu lado o en la distancia, en lo bueno y en lo malo, esperar el disfrute diario de una vida fiel junto a ti y esperar tu fidelidad eterna...cuando veas todo eso y lo analices con método cabal, entenderás que esa espera está compuesta por un inmenso mundo lleno de átomos de amor, de respeto, de nobleza, devoción e inigualable afecto que no merece menos que una inmaculada entrega hacia esta mujer. Y si lo pasas por alto y te acomodas en el descuido, con el tiempo comprenderás, a la fuerza, que los tesoros más valiosos no esperan para siempre."



Ridículas palabras de amor



@ridiculas_palabras_de_amor



sigiLabs


web design, e-commerce & apps

 @sigilabs

 contacto@sigilabs.com



XV



A & J

\$750

CADA LETRA SOLAMENTE PINTADA

\$1500

CADA LETRA PINTADA CON LUZ LED

\$1800 CORAZON Y (&)

0%

DESCUENTO

A PARTIR DE

10 PIEZAS

RENTA

dependiendo la cantidad de letras es el costo un ejemplo 5 letras por \$1500 en todas las rentas se cobra un costo extra de flete, dependiendo el de tu evento. **se solicita un 50% de deposito para poder agendar tu evento.**

CONTÁCTANOS 8126685637 / 8110363763



DISEÑO & ILUMINACIÓN



MUCHA INFORMACIÓN EN REDES SOCIALES PARA PERDER PESO

¿A quién le hago caso?



Lía Kimú
Licenciada en Nutrición y Health Coach



Página Facebook
KIMÚLife&nutrition-Veganfriendly
Perfil de Facebook
Nutrióloga Lía Kimú



lia_kimu



Cuántas veces no hemos visto en redes sociales a personas diciendo este tipo de cosas: "No comas carbohidratos después de las 6:00pm", "haz ayuno intermitente", "si tomas estos batidos por 30 días vas a lograr el cuerpo que siempre soñaste". Todo esto dicho por personas con cuerpos delgados y tonificados. Quizás pienses que si ellos lo dicen debería ser verdad, no por nada tienen ese cuerpo. Imagina la siguiente situación: Es verano tienes un viaje próximo a la playa, te abrumas porque quieres perder peso y quizás anotes todos esos consejos para recordar seguirlos o bien quieres saber más del tema y comienzas una búsqueda para saber cómo hacerlo.

Al poner en el buscador de Google ¿cómo bajar de peso? Te saldrán cerca de 140,000,000 resultados, algunas de las búsquedas más frecuentes son: como bajar de peso en una noche, como bajar de peso en 3 días, como bajar de peso con limón, el resto de los resultados no varía tanto, básicamente lo que se buscan son soluciones rápidas.

Si hacemos el mismo ejercicio, pero esta vez en Facebook, encontraremos los siguientes resultados: como bajar de peso en una semana, como bajar de peso rápido, como bajar de peso ya rápido urgente, bastante similares a los que obtuvimos de Google, y así la misma historia se repite en otros lugares, no importa si son videos en YouTube de 30 minutos o más o videos de 1 minuto como los que encontramos en Tik tok.

Una de las redes sociales que ha sido de las más destacadas en este tipo de contenidos es Instagram, ya que en ella encontramos cuentas con fotos de antes y después de perder peso, con frases animándote hacerlo, videos y fotos de comida de distintos influencers contándote y mostrándote en sus fotos lo que comieron para así lograrlo, también encontramos a estos mismos promocionando geles, pastillas, polvos para perder peso, es tan común que de hecho cada cierto tiempo se agregan a la lista de los Hashtags prohibidos algunos como son: #loseweight, #thinspiration #bikinibody.

Respondiendo a la pregunta ¿a quién le hago caso? mi mejor consejo es que acudas a un profesional experto en el tema, ya que mucha de la información que encontramos en internet puede no ser verídica, y en algunos casos puede incluso poner en riesgo tu salud, en este caso el profesional capacitado al que debes acudir si es que te interesa perder peso, es un Licenciado en Nutrición, o como solemos conocerlo más frecuentemente un Nutriólogo.

Los Nutriólogos son aquellos profesionales de la salud que cursaron una carrera universitaria de 5 años, tienen un conocimiento profundo sobre las funciones de los órganos y sistemas relacionados con el aporte de los alimentos en el cuerpo. Combaten enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer, la hipertensión, etc.; durante la carrera se llevan materias como Anatomía y Fisiología humana, Microbiología, Química de los alimentos, Educación alimentaria entre otras. Él es el profesional capacitado para ayudarte.

En ocasiones también se lleva el tratamiento Nutricional acompañado de la mano de un tratamiento psicológico, ya que muchas veces no solemos tener en cuenta factores que determinan nuestro comportamiento alimentario, es decir nuestros pensamientos y emociones. Por ello la mancuerna Nutriólogo - Psicólogo es ideal.

Ahora que lo sabes, cuídate y no pongas tu salud en manos de cualquier persona, acude a un profesional capacitado que te ayude a lograr tus objetivos.



2020

7 CONSEJOS PARA ATRAVESAR CON ÉXITO EL 2020



LUIS GERARDO ANDRADE

DISEÑO ADRIANA HAM



Este año ha sido confrontante para todos nosotros y ha resultado todo un reto hasta la fecha. Si bien es un año difícil, es necesario agregar que tampoco es imposible de conquistar. A continuación comparto contigo algunos consejos para sobrellevar mejor el 2020 y espero que alguno te pueda servir. ¡Te deseo éxito!

1. Actitud de aprendiz

Todo lo que nos resulta difícil sencillamente se debe a que no tenemos la suficiente información y/o la suficiente práctica con respecto al tema en cuestión... y estos tiempos de pandemia no son la excepción. Últimamente han surgido muchos cambios, retos y giros inesperados para todos nosotros y seguramente de inicio nos ha resultado difícil lidiar con ello. Aunque es válido hacerlo, la solución a todo esto jamás va a estar en quejarse o sufrir por lo que ocurre, sino en aprender a manejarlo mejor. Entonces si quieres salir adelante más pronto, mírate al espejo y dite a ti mismo o misma: "tú puedes aprender, tú tienes la capacidad, sólo necesitas más información y más práctica y con ello cualquier situación se te hará cada vez más fácil de manejar".

2. Hazte amigo o amiga de tu cuerpo

Para tener éxito en este 2020 necesitas aliados y uno poderoso es tu propio cuerpo. Debes saber que tu cuerpo es capaz de hacerte la vida de cuadritos si lo tratas mal y servirte de un gran apoyo en todo cuando lo tratas bien. Créeme, no lo quieres en tu contra y te conviene tenerlo de tu lado. Haz ejercicio para liberar serotonina, dopamina y norepinefrina. Come bien, evita la carne roja, el alcohol y los excesos para que tu cerebro se oxigene mejor. Busca tener contacto con la naturaleza, si estas respetando la cuarentena al menos puedes buscar tomar el sol, practicar jardinería o hacer ejercicios de respiración profunda. Hidrátate bien, para que puedas eliminar mejor las toxinas. Este tipo de cuidados, entre otros, tendrá contento a tu cuerpo y seguramente te lo compensará con una mejor salud física y mental.

3. Mantén tu mente ocupada

Dicen que el ocio es la madre de todos los vicios. Yo diría que más bien es la abuela... Cuando la mente está de ociosa, es más fácil que nuestra atención se dirija a nuestros pensamientos más negativos y catastróficos, y este tipo de pensamientos son los dan a luz a actitudes y conductas viciosas. A menos que disfrutes ponerte trabas innecesarias en tu vida, es recomendable evitar estos comportamientos y en muchas ocasiones puedes hacerlo sencillamente interviniendo sobre el origen: el ocio.

No dejes tu mente sin ocupaciones, presta tu atención total a cualquier actividad que estés haciendo, y si no estas haciendo ninguna actividad, entonces busca hacer alguna y de preferencia que sea una saludable.

4. Enfócate en lo que realmente está ocurriendo en tu vida

Podemos llenarnos de ansiedad cuando le permitimos a nuestro pensamiento perderse en posibilidades catastróficas. Pero debemos reconocer que muchas de esas posibilidades no están sucediendo en tu vida actualmente y existe la posibilidad de que tampoco sucedan en el futuro. Es importante distinguir que lo que sucede en el mundo es diferente a lo que sucede en la vida de tu vecino y estos dos son diferentes a lo que realmente está sucediendo en tu vida. Entonces toda esa ansiedad está siendo un desperdicio de energía porque esta asociada a eventos que no están ocurriendo en tu realidad inmediata. Entonces detente y pregúntate: ¿Qué es lo que realmente está sucediendo en mi vida? ¿En qué situación sí debería prestar atención y tomar acciones?

5. Infórmate bien

Las medidas de precaución no son nada nuevo, hemos estado utilizando medidas de precaución desde hace muchos años porque son necesarias para un sinnúmero de actividades. Lo que me gusta de esto es que las utilizamos sin sentir ningún miedo... tranquilamente nos ponemos el cinturón de seguridad al conducir un auto, nos ponemos guantes de cocina para manipular una olla caliente, la industria de los anticonceptivos de barrera está en su auge, desinfectamos frutas y verduras antes de consumirlas, etc.

Entonces, las medidas de precaución son una parte normal de nuestras vidas y podemos realizarlas sin miedo ni sufrimiento. Para evitar el Covid-19 hay diversas medidas de precaución y puedes informarte sobre ellas para empezarlas a tomar, sin miedos, y continuar con tu vida.

6. Desarrolla una mente flexible

Estamos en una época de muchos cambios. Muchas personas están cambiando de rutina, de trabajo, de sueldo, de estado de salud, de ambientes sociales, de dieta y de estilo de vida. Los cambios no son ni buenos ni malos, solamente son eso, cambios. Y sin embargo pueden ser tu peor pesadilla si tienes una mente rígida. Y de ser así, pongamos las cartas sobre la mesa, tu problema no son los cambios, tampoco lo es si estos cambios te gustan o no, ni siquiera si estos cambios te favorecen o desfavorecen. Tu verdadero problema es una mentalidad rígida. Los cosas no tienen que ser siempre como tú quieres para que puedas ser feliz. Busca ayuda, información y un guía que te oriente sobre cómo flexibilizar tu mente para que todos estos cambios los vivas como si fuera una aventura de auto descubrimiento y crecimiento personal y no como una pesadilla.

7. Incrementa tu resiliencia

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas para superar las adversidades y recuperarse de ellas. Todos tenemos habilidades de resiliencia en mayor o menor medida. Estas habilidades son: 1) Autoconocimiento y autoestima, 2) Empatía, 3) Autonomía, 4) Enfoque positivo ante la adversidad, 5) Conciencia del presente y optimismo, 6) Flexibilidad y constancia, 7) Sociabilidad y 8) Tolerancia a la incertidumbre. ¿Ya reflexionaste sobre cuales habilidades ya desarrollaste y cuales te faltan por desarrollar? La crisis del Coronavirus nunca ha sido nuestro verdadero problema, sino una ayuda para revelarnos cuál es y mostrarnos que tan alta o baja está nuestra capacidad de resiliencia. Tu verdadero problema es tu mentalidad actual.

Si ya te diste cuenta de eso ¡te felicito y te invito a que sigas trabajando en ti y busques como seguir cultivando tu mente!



psicologoclinicodelasalud




81-1230-1021



Globos Mty

Envíos gratis dentro del área metropolitana

8110045235



Prensa Acuario

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS**

publicidad@prensaacuاريو.com