

## ***El mes de noviembre ya nos está diciendo adiós***



**Mara Venegas Weisse**  
**Filósofa, Cronista,**  
**Orientadora, Magister en**  
**Ed. Universidad Mayor**

**Q**ueridos Lectores/as: No podía dejar pasar el mes que más me agrada -ya saben por qué- Algunos le llaman el "mes de los muertos"; es una mala práctica.

Es un mes que las/los sagitarianos planeamos el año que viene o hacemos viajes.

El sagitariano es un eterno viajero /a. Después del 23 comienza un buen periodo para nosotros. Nuestra energía se verá potenciada.

No nos cansemos con las malas noticias o peor con la mala farándula. Ello no le deja nada positivo a nuestro espíritu.

Sócrates tenía un "método" -Por eso encantaba a los jóvenes que lo escuchaban y hoy ese método se usa en la experticia de

profesionales líderes- es la Mayéutica.

No les contaré en que consiste -me alargaría mucho-. Mi fin es que ustedes para desestresarse del trajín diario y oscuro, deben tener un método espiritual. Comemos y nos alimentamos todos los días y ¿Qué le damos a nuestro espíritu?

De mañana un saludo al sol y a dios por estar viva, respirando cinco veces lenta y profundamente por la nariz. Deje algún momento para un relajo del cuerpo con ejercicios de yoga-¿No tiene tiempo? Bueno en la noche antes de dormir, medita.

Ya estás en casa, has tomado un té de hierbas y una fruta. Antes de orar medita acerca de algún principio vital y humano: la naturaleza, la vida, los animales, la lealtad, la paciencia, la libertad, el agradecimiento, el perdón. Simplemente SÉ TÚ.

Di "soy yo la que estoy aquí, yo respiro, yo pienso, yo siento, yo puedo manejar mi futuro, no tengo miedo, no tengo ira, soy humana- tengo un espíritu imperecedero".

Adiós mes de noviembre, ya vendrá el mes más santo del año y yo voy a estar ahí.

maravenegas050@gmail.com