



endulzadores

de **vidas**

LA REVISTA DE LÍDERES

LENNY HERRERA

"DE LA PROFESIÓN A VIVIR
EL SUEÑO"

RIK BARROSO

Los miedos al emprender

PEPE SÁNCHEZ

La Pensión Alimenticia

NOVIEMBRE 2025
REVISTA NO. 73

WWW.CANDYFARMA.COM



ENDULZADOR DESTACADO

Lideres Agentes de cambio en la Sociedad

PUNTOS DE DULZURA

Emprendedores y Consultores que ayudan y son parte del cambio

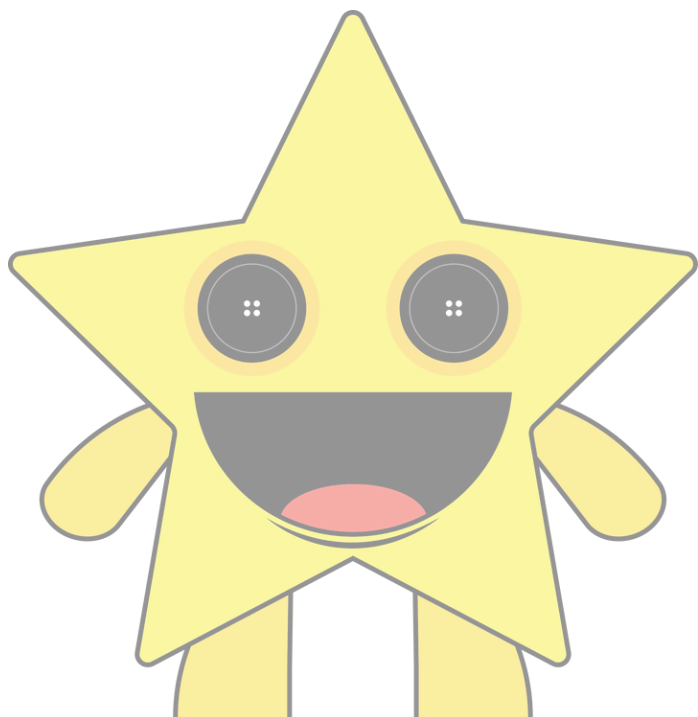
CARAMELOS DE CONSCIENCIA

Articulos que Endulzan vidas escritos por Especialistas

VIDAS QUE ENDULZAN

Emprendedores y Consultores que Endulzan Vidas con lo que hacen

Nuestra Magia



Querido Endulzador de Vidas:

Hoy te escribo como hermano de camino, como testigo de esta misión que el cielo nos ha confiado: llevar dulzura donde el alma duele, esperanza donde todo parece oscuro, y propósito donde solo hay confusión.

Este Ministerio no es una moda ni un proyecto más... es un llamado. Cada caramelo que compartimos, cada palabra que sembramos, cada acción que parece pequeña, tiene el poder de transformar corazones. Aquí no se trata de tener todas las respuestas, sino de ofrecer nuestro amor, aun en medio de nuestras propias luchas.

Tú eres parte vital de este movimiento. No por casualidad llegaste aquí. Tu historia, tus dones, tus heridas y tus sueños forman parte del dulce plan que estamos construyendo. En esta comunidad no hay títulos, solo corazones dispuestos a servir, sanar y brillar.

Gracias por decir sí. Gracias por creer, incluso cuando nadie más lo hace. Gracias por ser instrumento de luz en un mundo que necesita con urgencia volver a sentir.

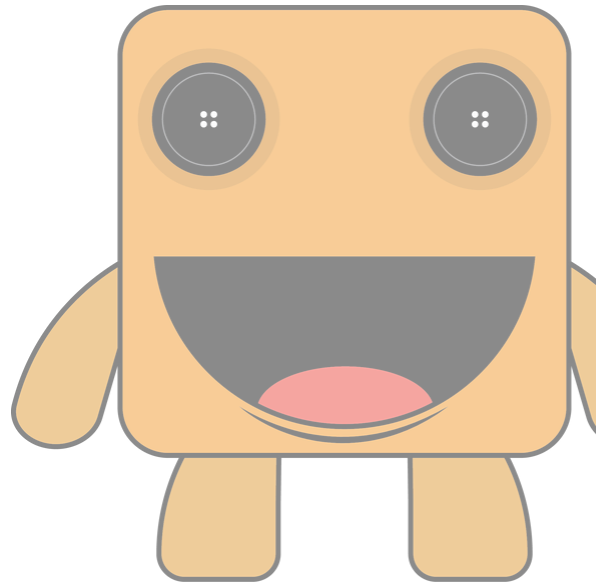
Nuestro Ministerio es un hogar espiritual, una familia con propósito, una revolución desde el alma. Y tú eres indispensable.

Rik Barroso

ENDULZADOR DE VIDAS



PATROCINADORES OFICIALES



Residentes del Sur

LA REVISTA DIGITAL DE
MI ESTILO DE VIDA



BÚSCANOS EN



issuu

Endulzadores Destacados



ENDULZADORES DESTACADOS

Dulcifiesta se vuelve Distribuidor de Dulzura.

En cada rincón donde hay una celebración, Dulcifiesta está presente con dulzura, color y alegría. Este negocio, liderado por personas con corazón generoso, se ha convertido en un punto oficial de distribución de Dosis de Dulzura, llevando mensajes de esperanza y pequeños detalles que transforman días grises en momentos luminosos.

Su compromiso con el movimiento Endulzadores de Vidas no solo endulza fiestas, sino también almas. ¡Gracias por creer, sumar y compartir dulzura auténtica!



Reconocimiento

Speaker y Consultor Guil Mancilla

Se ha destacado como un gran impulsor del movimiento Endulzadores de Vidas, no solo por su experiencia como consultor y speaker, sino por su corazón comprometido con transformar vidas.

Desde sus enérgicos lives hasta sus valiosas aportaciones estratégicas, Guil ha sido una voz poderosa que inspira, guía y comparte con pasión el mensaje de la dulzura interior.

Gracias, Guil, por ser luz, por amplificar esta misión y por recordarnos que cuando un líder cree, el impacto se multiplica.



ENDULZADORES DESTACADOS

1. María del Sol – Maestra rural que cambió la historia de una comunidad

Ubicación: Oaxaca

Acción destacada: Fundó una pequeña biblioteca en una zona sin acceso a internet y creó un programa de lectura en voz alta con los niños.

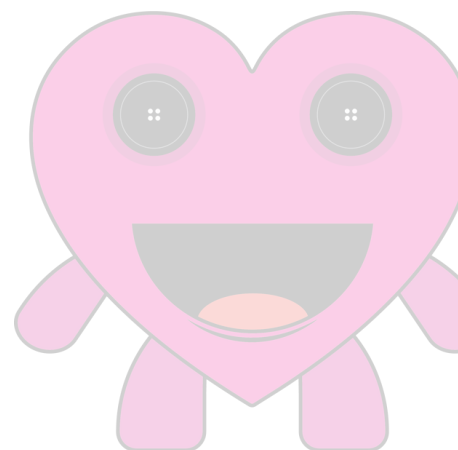


Alejandra “La Dulcera” – Repostera que regala pasteles a niños con cáncer

Ubicación: CDMX

Acción destacada: Cada mes, dona 10 pasteles personalizados con mensajes positivos para hospitales infantiles.

Frase: “Un dulce puede ser medicina para el alma”.



ENDULZADORES DESTACADOS

3. Rodolfo Juárez – Entrenador que motiva a jóvenes en riesgo

Ubicación: Puebla

Acción destacada: Transformó un gimnasio abandonado en un centro de motivación juvenil basado en valores, disciplina y confianza en uno mismo.

Frase: “Creer en ellos fue el primer paso para que ellos creyeran en sí mismos”.

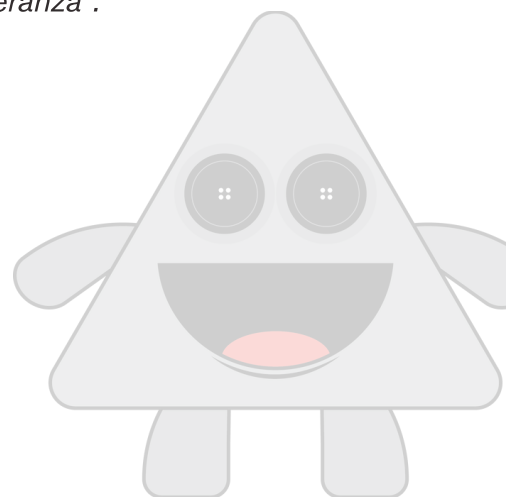


5. Sofía y Elena – Hermanas que hacen eco-acciones en su barrio

Ubicación: Tijuana

Acción destacada: Organizan campañas de reforestación y limpieza con mensajes motivacionales. Cada planta va acompañada de una “Dosis de Dulzura”.

Frase: “Sembrar árboles también es sembrar esperanza”.

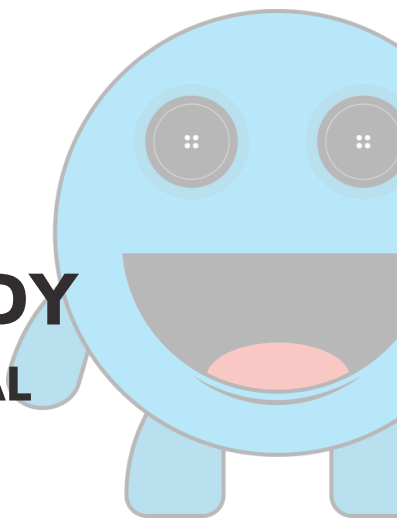


Puntos de Dulzura





EMPRENDIMIENTO **SWEET CANDY** SAMANTHA BERNAL



En un rincón colorido de la ciudad, Sweet Candy se ha convertido en más que una tienda de golosinas: es un lugar donde los sabores despiertan memorias y la atención al cliente deja huella.

Detrás del mostrador está Samantha Bernal, una joven emprendedora que a sus 27 años logró lo que muchos sueñan: transformar su pasión en un negocio próspero. “Desde niña soñaba con tener una tienda de dulces, pero no cualquier tienda... quería un lugar donde los niños se sintieran como en casa, y los adultos volvieran a sentirse niños”, comparte con una sonrisa.

Sweet Candy abrió sus puertas en 2021 y rápidamente ganó el cariño del barrio por su estilo acogedor, sus envoltorios personalizados y la amabilidad con la que atienden a cada persona. Pero lo que más ha destacado es su compromiso con la comunidad: cada mes realiza pequeñas campañas para donar dulces a escuelas rurales, casas hogar y eventos comunitarios.

“Me gusta saber que lo que vendo también puede convertirse en un pequeño gesto de alegría. No se trata solo de negocios, se trata de compartir”, dice Samantha.

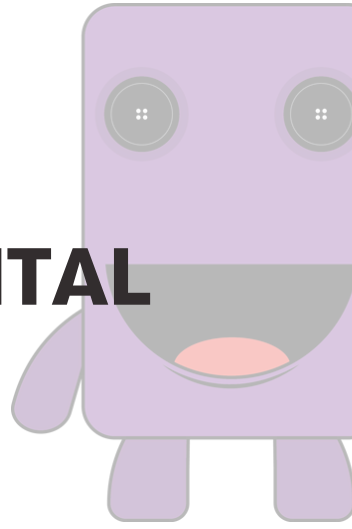
Además, en fechas especiales, organiza talleres gratuitos para niños, enseñándoles a preparar dulces artesanales y a desarrollar la creatividad. Su frase favorita adorna una pared del local: “El mundo necesita más dulzura... y no solo en el paladar.”

Por su ejemplo de emprendimiento con corazón, reconocemos a Samantha y su negocio como Endulzadora Destacada del mes. Porque cuando un negocio tiene alma, se nota... y se siente





EMPRENDIMIENTO CLÍNICA DENTAL HARMONIA EMILIO CASTAÑEDA



En un pequeño pero acogedor consultorio de la ciudad, el Dr. Emilio Castañeda ha construido algo más que una clínica: ha creado un espacio donde la confianza, el respeto y la calidez humana van de la mano con la salud dental.

¿Cómo nació Clínica Dental Harmonía?

“La idea nació de una necesidad personal. Cuando era joven, tuve problemas de autoestima relacionados con mi sonrisa. Ahí entendí lo poderoso que puede ser sonreír con seguridad. Quería ofrecer eso a otras personas, no solo con técnica, sino con empatía.”



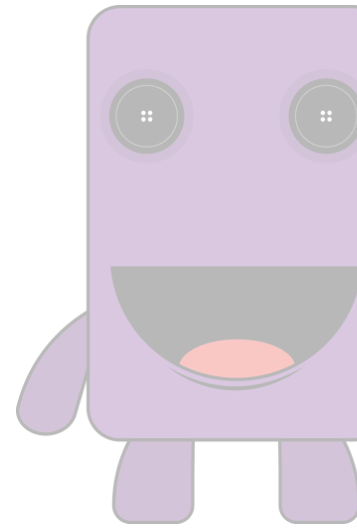
¿Qué distingue a Harmonía de otras clínicas?

“Creo que lo que más valoran nuestros pacientes es el trato humano. Aquí no solo tratamos dientes; escuchamos, acompañamos y explicamos con claridad. No hay juicios, solo soluciones. También somos muy cuidadosos en mantener un ambiente cálido, con aromas relajantes, música tranquila y un equipo que ama lo que hace.”





EMPRENDIMIENTO
**CLÍNICA DENTAL
HARMONIA**
EMILIO CASTAÑEDA



¿A qué tipo de pacientes atienden más comúnmente?

“Tenemos una gran variedad, desde niños pequeños hasta adultos mayores. Nos especializamos en odontología integral, pero también atendemos muchos casos estéticos. Mucha gente llega buscando recuperar la seguridad para sonreír.”

¿Cómo manejan el miedo que muchas personas tienen al dentista?

“Es algo real y válido. Nosotros damos espacio para que el paciente exprese sus miedos, y vamos paso a paso. No forzamos. El respeto por el ritmo de cada persona es clave.”

¿Cuál ha sido uno de los momentos más especiales en tu carrera?

“Recuerdo una paciente que llevaba años sin sonreír en fotos. Después de su tratamiento, me envió una selfie riéndose a carcajadas. Esas cosas te marcan.”

¿Qué planes tienen para el futuro de Harmonía?

“Queremos crecer, sí, pero sin perder lo esencial. Tal vez abrir una segunda sucursal, o crear un programa educativo para escuelas. Pero siempre priorizando el contacto humano.”



Legends OF FITNESS

En Legends encontrarás un espacio ideal sin importar que seas un principiante o un experto

Gratis

Clase

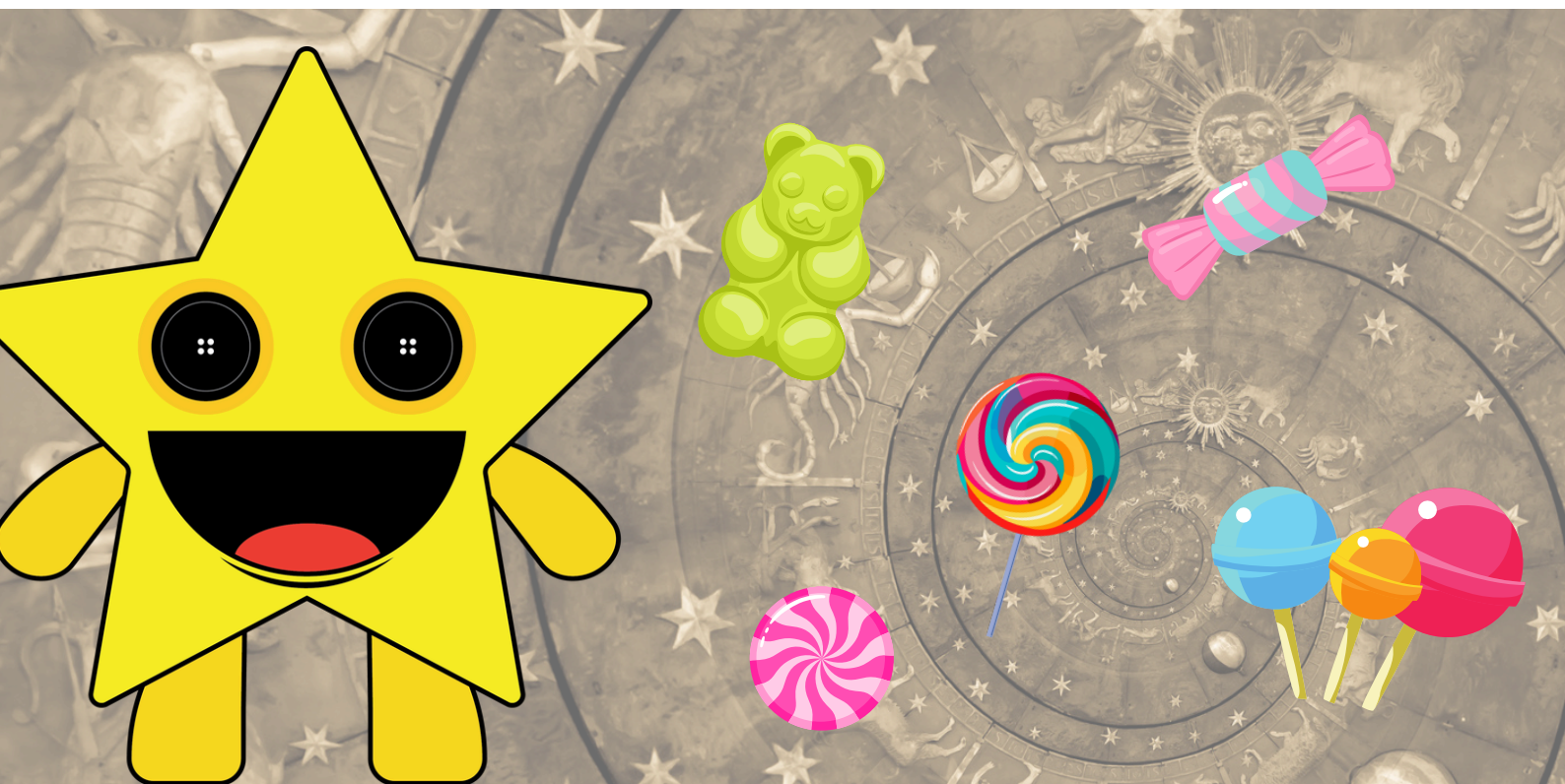
Obtén la mejor versión de ti,
ven y entrena con nosotros

Visítanos

<https://legendsofitness.com/>

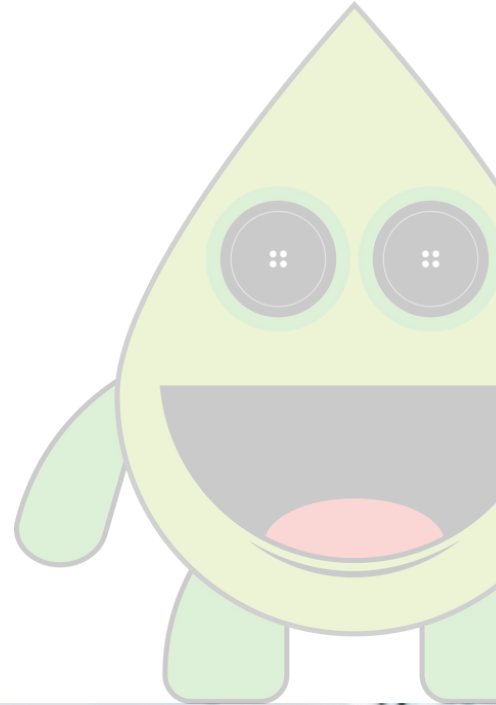


Caramelos de Consciencia



La alimentación:

El puente entre el cuerpo y el alma.





La Alimentación

Comer no es solo un acto biológico. Es un acto sagrado. Cada alimento que entra a tu cuerpo es una forma de energía, una vibración que se convierte en parte de ti. Y lo que eliges poner en tu plato no solo alimenta tus células, también nutre (o debilita) tu mente, tus emociones y tu espíritu.

Vivimos en un mundo que come con prisa. Comemos por ansiedad, por costumbre, por llenar vacíos que no son del estómago, sino del corazón. Y sin darnos cuenta, lo que ponemos en nuestro cuerpo puede reflejar cómo estamos viviendo por dentro.

La alimentación consciente empieza cuando reconoces que cada bocado tiene una historia, una energía, una intención. Y que cada vez que comes, estás eligiendo cómo quieres sentirte.



El alimento como energía de amor

Comer bien no es una moda, es un acto de amor. Cada vez que eliges nutrirte, estás reconectando con la sabiduría natural del cuerpo. Estás devolviendo equilibrio a tu mente, serenidad a tu espíritu y gratitud a la vida.

Porque cuando te alimentas desde el amor, no desde el miedo o la culpa, la comida deja de ser un peso y se convierte en una bendición.

No se trata de ser perfecto, sino de estar presente. De elegir con conciencia, de escuchar lo que tu cuerpo necesita y de honrarlo con respeto. Cuando comes con amor, todo tu ser vibra más alto.

El alimento como energía de amor

Comer bien no es una moda, es un acto de amor. Cada vez que eliges nutrirte, estás reconectando con la sabiduría natural del cuerpo. Estás devolviendo equilibrio a tu mente, serenidad a tu espíritu y gratitud a la vida.

Porque cuando te alimentas desde el amor, no desde el miedo o la culpa, la comida deja de ser un peso y se convierte en una bendición.

No se trata de ser perfecto, sino de estar presente. De elegir con conciencia, de escuchar lo que tu cuerpo necesita y de honrarlo con respeto. Cuando comes con amor, todo tu ser vibra más alto.

Reflexión Final

Tu cuerpo es el templo donde habita tu alma. Alimentarlo bien es una forma de oración silenciosa. Cada fruta, cada semilla, cada vaso de agua pura es un mensaje de amor que le envías a tu interior.

Endulza tu alimentación con conciencia, gratitud y propósito. Porque no solo somos lo que comemos... somos también la energía con la que elegimos nutrirnos.

Cuerpo, mente y alma: una sola mesa

Nuestro cuerpo físico es el templo donde habita nuestra esencia. Cuando lo llenamos de alimentos vivos, coloridos y naturales, le estamos diciendo: "te respeto, te cuido, te escucho." Y ese amor se refleja en todo: en tu claridad mental, tu energía, tu estado de ánimo y tu conexión espiritual.

Por el contrario, cuando abusamos de los alimentos procesados, del exceso, del desorden o la culpa, el cuerpo lo resiente... y el alma también. Porque cada alimento lleva una vibración, y esa vibración influye en tu frecuencia interna. Los alimentos naturales, llenos de vida frutas, verduras, granos, agua pura, elevan tu energía. Los alimentos cargados de químicos, exceso de azúcar o violencia la bajan.

Por eso, comer no solo es una elección física; es una decisión espiritual.

Comer con presencia es una forma de meditación

La alimentación consciente te invita a detenerte. A mirar tu plato con gratitud. A agradecer el esfuerzo de la tierra, el sol, el agua y las manos que hicieron posible ese alimento. A comer sin prisa, masticando cada bocado con atención y amor.

Cuando comes con consciencia, escuchas a tu cuerpo. Sabes cuándo tiene hambre y cuándo ya no. Sabes qué le hace bien y qué lo agota. Y poco a poco, el acto de comer se transforma en un diálogo amoroso contigo mismo.

El alma también tiene hambre

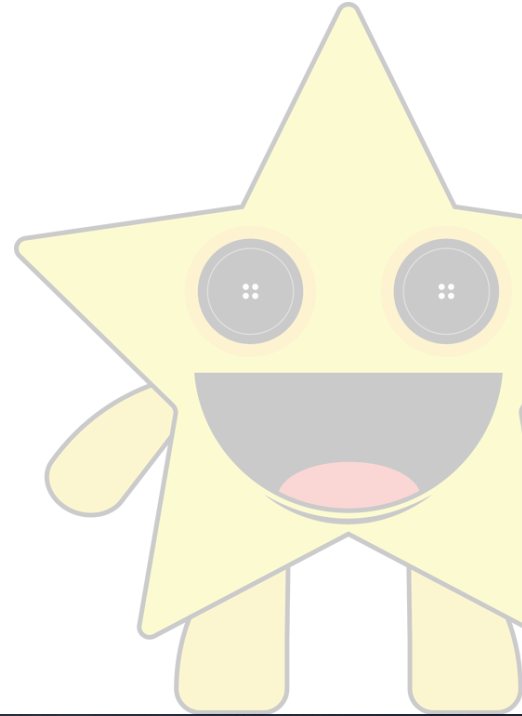
No solo de comida, sino de paz, de descanso, de silencio, de afecto. Y muchas veces, cuando buscamos comida sin control, lo que realmente buscamos es llenar un vacío emocional.

Por eso, la nutrición más profunda no empieza en la boca, sino en el corazón. Empieza cuando sanas la relación contigo mismo, cuando aprendes a tratarte con dulzura, cuando eliges lo que te da vida y no lo que te adormece.

El alma se alimenta de pensamientos limpios, de emociones ligeras, de palabras amables y de acciones conscientes. Y cada alimento que eliges puede ser un aliado para mantener esa luz encendida.

Los miedos al Emprender:

**Cuando el salto da vértigo,
pero el alma pide volar.**





Los miedos al Emprender

Emprender no empieza con un plan de negocios, ni con un logo o una estrategia. Empieza con un susurro del alma que te dice: "tienes algo que ofrecer al mundo".

Y justo cuando decides escuchar esa voz, aparece otra... más fuerte, más insistente: la voz del miedo.

El miedo al fracaso. El miedo a no tener suficiente dinero, apoyo o talento. El miedo a decepcionar, a ser juzgado, a no estar a la altura.

Todos esos miedos se sientan contigo cuando decides empezar algo nuevo. Y aunque a veces parecen gigantes, la verdad es que solo están ahí para preguntarte cuánto deseas realmente tu sueño.

El miedo no desaparece cuando emprendes; aprende a caminar contigo. Y el secreto no está en ignorarlo, sino en transformarlo en impulso.





Porque el miedo, bien entendido, puede ser tu mejor aliado: te mantiene alerta, te invita a prepararte, te recuerda que estás apostando por algo que importa.

Emprender es, en el fondo, un acto de fe. No en los demás, no en el mercado, sino en ti mismo. En tu capacidad de reinventarte, de caer y volver a levantarte, de encontrar soluciones donde otros solo ven problemas.

Cada paso que das, aunque tiemble, es una declaración de amor a tu propósito. Y ese amor es más fuerte que cualquier miedo.

Así que si hoy sientes dudas, si piensas que no puedes, si el camino se ve incierto, respira y da un paso más. No necesitas tener todo claro, solo necesitas mantener viva la llama de tu fe.

Porque el miedo siempre existirá, pero también existirá tu valentía. Y cada vez que eliges avanzar, aunque sea con miedo, te estás convirtiendo en el tipo de persona que un día inspirará a otros a hacer lo mismo.

Emprender no es la ausencia de miedo. Es el arte de seguir adelante a pesar de él.

Y recuerda algo: el miedo es amargo, pero cuando lo endulzas con acción, confianza y propósito, se convierte en el sabor más poderoso de tu crecimiento. 🌸



Reflexión Final – Endulzadores de Vidas

Cada miedo que enfrentas es una oportunidad para creer más en ti. Cada paso que das, aunque tiemble, es una dosis de dulzura para tu historia.

No huyas de tus miedos, abrázalos, entiéndelos y transforma su sabor.

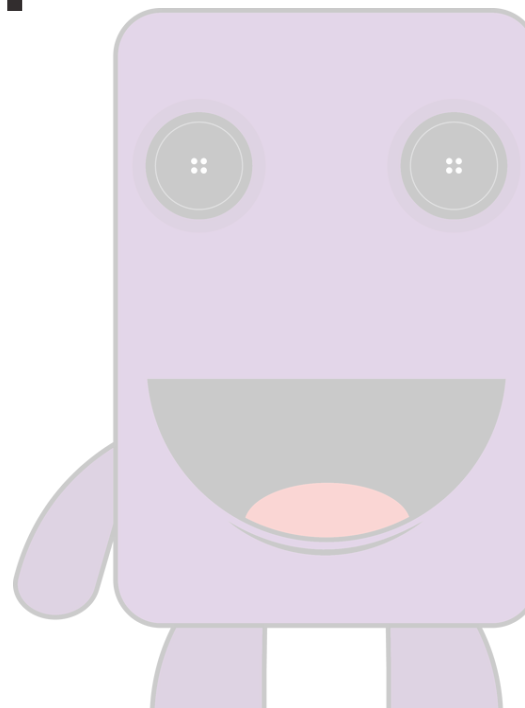
Endulza tus miedos con fe, propósito y amor. Porque cuando emprendes desde el corazón... el miedo deja de ser un obstáculo, y se convierte en tu maestro más dulce.

La Pensión Alimenticia:

De hijos a padres en México



POR: PEPE SÁNCHEZ
TU ABOGADO DE CONFIANZA



La Pensión Alimenticia: De hijos a padres en México



En nuestra cultura jurídica, cuando hablamos de pensión alimenticia, de manera inmediata pensamos en padres obligados a mantener a sus hijos. Sin embargo, pocas veces se reflexiona sobre la obligación que, en sentido inverso, tienen los hijos hacia sus padres.

¿Qué se entiende por alimentos?

El concepto de alimentos va más allá de la comida. Incluye lo necesario para la subsistencia digna:

- Comida nutritiva.
- Vestido adecuado.
- Vivienda.
- Atención médica y psicológica.
- En algunos casos, recreación mínima indispensable. Es decir, los alimentos buscan garantizar una vida digna, en apego al principio constitucional de protección de la familia.

Fundamento legal

El artículo 301 del Código Civil para la CDMX establece expresamente que los hijos están obligados a dar alimentos a los padres en línea recta ascendiente. Esto significa que no sólo se trata de una obligación moral, sino de un deber jurídico exigible en tribunales.

¿Cuándo nace esta obligación?

1. Necesidad de los padres: que no puedan solventar su subsistencia por edad avanzada, enfermedad, desempleo o cualquier condición de vulnerabilidad.
2. Posibilidad económica de los hijos: los hijos deben aportar según sus capacidades y en proporción a sus ingresos. Si son varios, la carga se distribuye entre todos.

Procedimiento para exigir la pensión

Si el diálogo familiar no es suficiente, el padre o madre puede acudir a un juez familiar en la CDMX para solicitar que se fije la pensión. El procedimiento es similar al de una pensión de hijos menores:- Se presenta una demanda de alimentos.- El juez valora pruebas de necesidad del padre y capacidad del hijo.- Se fija un porcentaje de ingresos o una cantidad fija, según el caso.

Aspecto social y humano

Más allá de lo legal, este tema toca fibras profundas: en México, la familia es la base de la sociedad, y se espera que exista reciprocidad entre generaciones. Sin embargo, la realidad económica y emocional muchas veces fractura este vínculo.

Retos actuales

- Adultos mayores sin seguridad social: para ellos, la pensión de los hijos se convierte en única fuente de subsistencia.
- Hijos con bajos salarios o empleos informales, lo que dificulta cumplir con la obligación.
- Conflictos familiares previos, donde los hijos consideran injusto mantener a padres que en su infancia no cumplieron sus deberes.

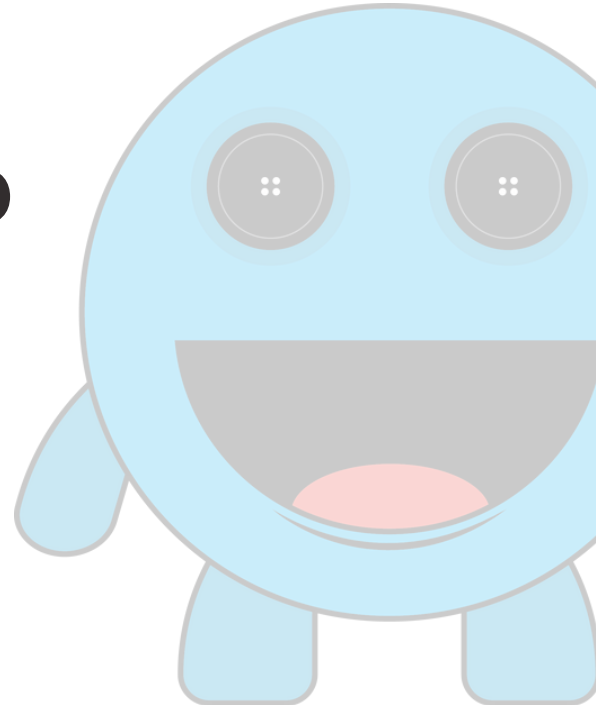
Reflexión final

La pensión alimenticia de hijos a padres es una institución que equilibra la relación familiar en sentido recíproco. Se trata no sólo de una norma jurídica, sino de un principio de justicia intergeneracional: así como los padres dieron vida y sostén, los hijos están llamados a retribuir con solidaridad y responsabilidad cuando aquellos lo necesitan. Cumplir esta obligación no debe verse como un castigo, sino como parte de la cohesión social y el respeto a la dignidad de las personas mayores.



Emprender es como boxear:

Se gana golpe a golpe, con el corazón por delante



Emprender es como boxear:

Se gana golpe a golpe, con el corazón por delante

Emprender no es un camino suave. Es una pelea constante con tus propios límites, tus miedos y tus ganas de rendirte. Por eso, el boxeo y el emprendimiento tienen más en común de lo que parece.

Ambos empiezan igual: con una decisión valiente. Esa es la que te miras al espejo y dices: “voy a intentarlo, aunque me cueste, aunque duela, aunque me tiemblen las piernas.”

En el boxeo, antes de subir al ring, el luchador entrena, se disciplina y se prepara mentalmente para recibir golpes. En el emprendimiento pasa lo mismo: te preparas, estudias, planeas...pero sabes que tarde o temprano vendrán los golpes.

Golpes de fracaso, de decepción, de cansancio, de miedo, de crítica. Y justo ahí, en el momento más duro, se revela tu verdadero carácter. Porque el campeón no es el que nunca cae, sino el que siempre se levanta.

Primera similitud: la mente es tu mejor defensa

En el ring, quien domina su mente tiene la pelea ganada antes de empezar. Lo mismo ocurre al emprender: si crees que puedes, encuentras cómo. Si dudas de ti, cualquier obstáculo te noquea.

Tu mentalidad es tu guardia. Cuando la bajas, los miedos y la frustración te golpean. Pero cuando te enfocas, respiras y recuerdas por qué empezaste, recuperas fuerza.

Segunda similitud: cada golpe enseña algo

En el boxeo, ningún golpe es inútil; todos enseñan una lección. En el emprendimiento, cada error, pérdida o rechazo también lo hace. Cada caída te prepara para una versión más fuerte, más sabia y más resiliente de ti mismo.





Tercera similitud: el corazón lo es todo

Puedes tener técnica, estrategia y talento...pero sin corazón, te rindes al primer golpe.

El corazón es lo que te mantiene de pie cuando los números no cuadran, cuando las ventas no llegan, cuando te sientes solo en tu idea. Es el motor invisible que te empuja a seguir soñando, incluso cuando parece que nadie lo entiende.

Cuarta similitud: el rival más fuerte eres tú

En ambos caminos, la pelea más dura no es contra los demás, sino contra ti mismo. Contra tu miedo, tu ego, tu cansancio, tu impaciencia. Vencerte a ti es el verdadero campeonato.

Y al final...

Emprender y boxear son artes que mezclan dolor, pasión y propósito. En ambos, cada ronda te transforma. Cada golpe te despierta. Cada victoria te recuerda por qué valió la pena pelear.

Así que cuando sientas que la vida te tiene contra las cuerdas, no te rindas. Ajusta tus guantes, levanta la mirada y sigue lanzando golpes con fe, con amor y con propósito.

Porque ningún campeón nació sin miedo, y ningún emprendedor triunfó sin haber sido derribado antes.

Reflexión Final – Endulzadores de Vidas

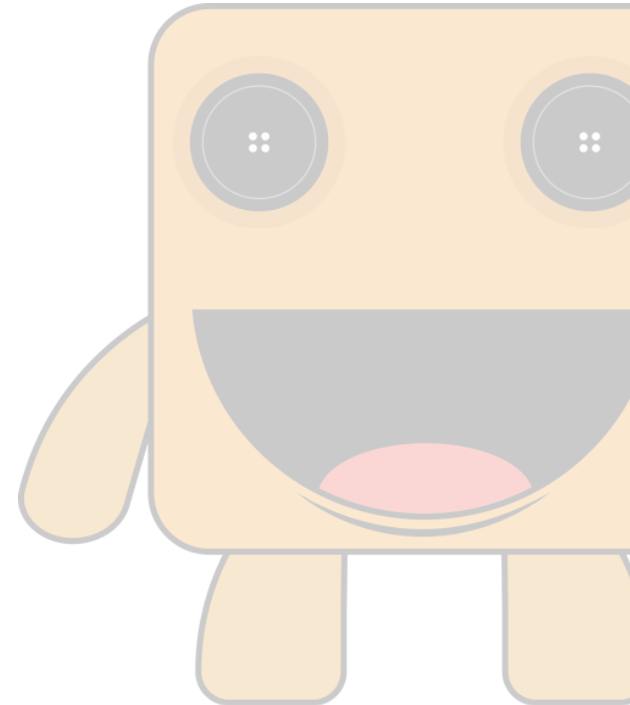
Cada caída es un entrenamiento para tu alma. Cada golpe te acerca a tu mejor versión. Y cada vez que eliges levantarte, estás ganando más que una pelea: estás ganando el derecho de creer en ti otra vez.

Endulza tus batallas con fe, propósito y corazón. Porque los grandes campeones no solo pelean con fuerza...pelean con dulzura.



El Deporte

Una escuela para el alma





El Deporte

Una escuela para el alma

El deporte no es solo movimiento, es una metáfora viva de la vida. Es una conversación entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Cada gota de sudor cuenta una historia, cada respiración profunda es una promesa de superación, y cada paso, por pequeño que parezca, es una declaración de que sigues avanzando.

Cuando practicas deporte, no solo trabajas tus músculos; trabajas tu carácter. Aprendes a levantarte después de caer, a seguir aunque duela, a confiar en ti cuando nadie más lo hace. Descubres que el verdadero enemigo no está afuera, sino dentro: es la voz que te dice "ya no puedo", "para qué seguir", "esto no vale la pena". Y justo en ese momento, aparece tu fuerza interior, esa parte de ti que dice: "solo un poco más."

El deporte te enseña algo que pocos libros pueden: que la vida no siempre es justa, pero siempre te da la oportunidad de volver a intentarlo. Te enseña que la disciplina vale más que la inspiración, y que la constancia vence al talento cuando el talento no se esfuerza.



El entrenamiento de la mente

Cada vez que decides entrenar, no solo fortaleces el cuerpo, sino también la mente. Porque cada vez que superas la pereza, vences el desánimo o el cansancio, estás entrenando tu voluntad. Y eso es algo que pocos valoran: la mente también necesita ejercicios diarios.

El deporte es una meditación en movimiento. Te enseña a respirar, a estar presente, a enfocar tus pensamientos. Mientras corres, boxeas, nadas o levantas pesas, tu mente se limpia de ruido, y algo dentro de ti se ordena. Encuentras respuestas que no aparecían cuando estabas sentado. El deporte te devuelve a ti mismo.

El valor del esfuerzo

En un mundo que busca resultados rápidos, el deporte te recuerda que todo lo valioso toma tiempo. Nadie logra un cuerpo fuerte, una mente enfocada o un espíritu resiliente en un día. Cada entrenamiento es una siembra, cada gota de sudor es una semilla que tarde o temprano florece.

El esfuerzo tiene un sabor que pocos conocen: el de la satisfacción auténtica. Esa que llega cuando sabes que lo diste todo, incluso si nadie lo aplaude. El deporte te enseña que el mayor reconocimiento no está en una medalla, sino en la sensación de haber superado tus propios límites.

Caer, perder y volver a empezar

En el deporte, como en la vida, hay derrotas. Y cuando llegan, duelen. Pero también enseñan. Te muestran que perder no te define; te moldea. Cada tropiezo te da una lección que te prepara para el siguiente intento. Porque la victoria más grande no es ganar una competencia, sino no rendirte cuando la mente dice basta.

El deporte te enseña a perder con humildad y a ganar con gratitud. A reconocer que el camino de cada uno es distinto, que no hay carreras iguales, y que el único marcador real es el crecimiento personal.

Cuerpo, mente y espíritu: el equilibrio perfecto

El deporte te recuerda que somos una unidad. Que el cuerpo no funciona sin la mente, y la mente no brilla sin el espíritu. Moverte no solo oxigena tus pulmones, también renueva tus pensamientos. Cada entrenamiento es una conversación silenciosa con tu alma, una manera de decirle: "sigo aquí, sigo intentándolo."

Cuando te ejercitas, limpias emociones, descargas tensiones y transformas la energía. Corres y te liberas. Respiras y te sanas. Sudas y sueltas. Por eso, el deporte es mucho más que un hábito saludable: es una forma de espiritualidad en acción.

La victoria interior

El verdadero triunfo no está en los aplausos ni en las medallas. Está en la mirada serena de quien sabe que dio su máximo. En el orgullo silencioso de quien, aun sin ganar, no se rindió. Porque el éxito más profundo es mirar atrás y decir: "no soy el mismo que empecé; ahora soy más fuerte, más consciente, más agradecido."

El deporte, como la vida, no se trata de ser el mejor, sino de ser mejor que ayer. Y ese es un logro que nadie te puede quitar.

Reflexión Final

El deporte es una forma de amor propio. Cada vez que eliges moverte, estás diciéndote a ti mismo: "me importo, creo en mí, quiero seguir creciendo."

Haz del deporte tu aliado, tu maestro y tu terapia. Deja que el movimiento endulce tus pensamientos, fortalezca tu espíritu y te recuerde que cada esfuerzo tiene sentido.



Ponemos a volar tus ideas

Diseño Web Responsivo

Puedes elegir entre una página rápida y económica armada en WordPress o código HTML desde cero.



<http://alascreativas.com/>

enodizadores
vidas

Vidas que Endulzan



Lenny Herrera

*“De la profesión a vivir
el sueño”*



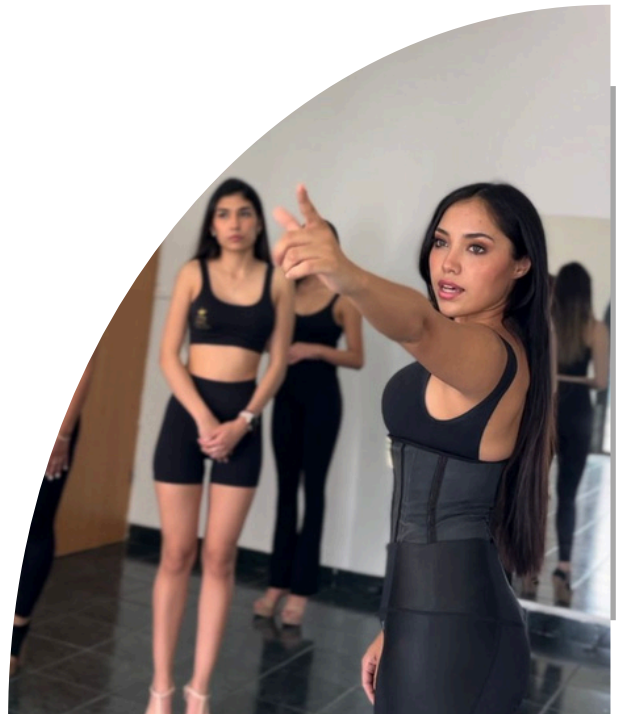


¿Quién es Lenny?

Una mujer soñadora, perseverante y apasionada, una mujer que renunció a la arquitectura para ser modelo, que logró portar coronas municipales, estatales y nacionales aun cuando su estatura la limitaba, pero sobre todo una mujer luchona que pudo abrir su propia Academia y Agencia de Modelaje "Studio 49/12" y sigue cosechando más éxitos porque superó el miedo al rechazo y a los ideales de una sociedad, la vida está llena de altibajos y nunca es un camino lineal al éxito, pero se demostró a sí misma que su éxito viene de las caídas y de los obstáculos que la hicieron levantarse cada vez más fuerte.

¿Cuál es tu sueño?

Inspira a más personas a alcanzar sus metas, sin importar que tan pequeñas o grandes sean, lo importante es atreverse a dar ese "salto de fe", romper la rutina para descubrir todo lo que somos capaces de lograr cuando creemos en nosotros mismos, brindándoles herramientas como seguridad, autoestima, confianza y amor propio para ofrecer al mundo su mejor versión.



¿Cómo fomentas el amor en lo que haces?

Como Runway Coach y maestra de pasarela, mi trabajo es hacer que las personas luzcan espectaculares en una pasarela, detrás de una cámara o incluso frente a un auditorio, pero el secreto para lograr esa perfección es trabajar desde el interior, dándoles la confianza a mis alumnos y alentándolos a dar siempre su 101%. Demuestro respeto y amor a lo que hago al dedicar tiempo a la persona que confía en mi trabajo, que en mí no solo vean a la Coach, sino a una amiga y compañera con la que pueden ser ellos mismos y por qué no, una versión mejorada.



¿Cómo fomentas la felicidad lo que haces?

La felicidad es vivir siendo uno mismo, sin miedo al qué dirán y sin arrepentimientos. Yo me di cuenta que mi felicidad estaba en el modelaje y fue así como renuncié a la arquitectura por vivir mi sueño, el sueño que me ha hecho feliz desde hace 13 años, del que he conocido infinidad de personas, que me ha dado la oportunidad de viajar y de hacer sentir orgullosa a mi familia.



¿Cómo fomentas la unión en lo que haces?

Principalmente cuando se trata de un Certamen de Belleza, y que sabemos que es una competencia, no hay que olvidar que todas tenemos el mismo propósito, al final del día es una oportunidad de conectar con personas nuevas, ya sea a nivel estatal, nacional o incluso internacional, la experiencia muchas veces vale más que cualquier título.

¿Qué nos aconsejas para emprender?

Nunca te rindas, no dejes de tocar puertas, y aunque muchas veces esas puertas permanezcan cerradas, siempre habrá una ventana abierta, siempre habrá alguien que crea en ti, pero lo más importante es que creas fielmente en ti, en lo que eres, en lo que has trabajado y en lo que has crecido, ¡sé tú mayor fan! Haz de tu hobby tu mejor inversión.

¿Cuál es tu mayor miedo?

Definitivamente la soledad, no me imagino mi vida sin mi familia y sin mis amigos. Aunque a veces es sano elegir estar sola, únicamente con mis pensamientos vivir un momento de paz conmigo misma, no podría imaginar mi vida sin el cariño y apoyo de mis seres queridos y más cercanos