

#buenostips

SARAH MACMILLAN

Esta colombiana residente en Miami, mamá de Rafaela y Antonieta, gemelas de 7 años, es coach de transformación personal, lidera sesiones grupales de respiración y sanación con sonidos y es la fundadora de Be generation love, un movimiento que inspira a otros a llevar una vida consciente y balanceada.



CRISTALES

“Desde que los uso, he notado mucha diferencia. Mi favorito es el cuarzo transparente porque es el más poderoso y mantiene nuestra mente más clara. Es importante asignarle una intención precisa al cristal con lo que uno quiere cambiar de su vida”.



COLORES

“Uso una lámpara para meditar donde selecciono los colores de la luz. Yo escijo el verde porque representa el equilibrio y el azul porque es relajante. Cada color te ayuda a trabajar distintos aspectos que quieras modificar. ¡Puedes usarlos en algo tan simple como tu ropa!”.



INFUSIONES

“Me gusta tomarme un té de matcha por día porque es antioxidante, lo que te protege de enfermedades y frena el envejecimiento. Y cada noche, me tomo mi tacita de Golden Milk con leche de almendras, ya que me relaja y fortalece el sistema inmunológico”.



AROMAS

“Predisponen al cuerpo para la meditación. Si hay un incienso que te encanta, una vela que te gusta o un aceite esencial que es tu favorito, y lo usas repetidamente, va haciendo el hábito más fácil. Al cabo de un tiempo el aroma mismo te llevará al silencio de meditar”.

MAMÁ ESTRELLA

Alejandra Espinoza

La modelo mexicana, que presentará a partir de septiembre “Nuestra belleza Latina”, por Univisión, encontró la fórmula para no perderse ni un momento en la vida de Matteo, su hijo de 3 años.

POR JULIA TORTORIELLO



A curar heridas

“Nunca voy a olvidar lo difícil que fue para mí ser mamá. Pero cuando Matteo nació, y lo tuve en mis brazos por primera vez, es como si yo también hubiera vuelto a nacer”.

Bien entrenada

“Antes de ser mamá, yo ya era tía como de 15 sobrinos. Y yo tenía unos 12 años cuando mi hermano más chico nació. Entonces he tenido la posibilidad de crecer siempre con niños a mi lado”.

Palabra sabia

“Una vez llamé a mi mamá llorando, histérica, porque Matteo era bebé y se había caído de la cama. Él estaba bien, pero yo me sentía irresponsable y mala madre. Ella, que había tenido 10 hijos, me dijo: ‘Si te vas a poner a sufrir así cada vez que el niño se caiga, vas a tener una vida muy miserable’. Y yo dije: ‘OK’. Desde entonces soy superrelajada”.

Orgullo Latino

“Celebro mi hispanidad con mis platillos, con las cosas que me enseñó mi mamá. Preparo tacos dorados, flautas, enchiladas, chilaquiles, mole. Yo cocino mucho y se me da bien”.

A tiempo completo

“Hago cosas muy temprano o muy de noche para no perderme el día a día con mi niño. Para ir al gimnasio me levanto pronto, así estoy cuando él se despierta”.



DISPUESTA A AYUDAR

“Cuando St. Jude Children’s Research Hospital se acercó a pedirme colaboración, ni lo dudé. Pese a las circunstancias, es un sitio de alegría, con papás fuertes, llenos de esperanza”

“

A Matteo lo dejo que explore, que se ensucie, que ande descalzo, para que experimente cosas que yo experimenté de chiquita y que me hicieron muy feliz”.