

4.9

Comentarios (8)

Xiomara Xibille

Bogotá, Colombia

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia, España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Estar bien, Creación hábitos positivos, Pedagogía del autocuidado, Cultura del Bienestar, Ayurveda: Vida Radiante, Alquimia Emocional, Conquista tu Mente, Bienestar en Tus Manos, Somos la Evolución, Liderazgo Exponencial, Exito Vital, MinFOODness, Heartfulness, Yo Soy Mujer, Belleza Interior, Ecología Integral, Conquista tu Corazón, Vida Con Propósito.

Descripción del perfil

Entrenadora y conferencista Internacional en Desarrollo del Ser, Liderazgo Exponencial, Bienestar Integral y Empoderamiento Femenino. Autora del libro Estar Bien, prácticas de bienestar para una vida en equilibrio, del sello Grijalbo Vital - Editorial Penguin Random House. Maestro de Yoga con formación en Raja Yoga, Kundalini Yoga y Soul Flow. Certificada como entrenadora en Salud Ayurveda e Integrativa en California College of Ayurveda. Certificada en Nutrición Vegetal y Desintoxicación en The School of Plant Nutrition's - Fred Busch. Terapeuta certificada en Alimentación Cruda del Instituto de Salud Natural Ann Wigmore. Psicoterapeuta Transpersonal y Energética. Comunicadora Social.

Conferencias, Cursos o Talleres

Conquista La Cumbre de tu Corazón

Flexible

Ofrecer una experiencia transformadora a la medida de los objetivos de sus colaboradores, que los inspire a vivir y crear una vida con sentido y que puedan manifestar sus sueños reconociendo que el poder está dentro de cada uno y que en tiempos de felicidad podemos ser más PRODUCTIVOS Y EXITOSOS

Viaje Con Propósito

Flexible

Ofrecer una experiencia transformadora a la medida de los objetivos de tu empresa para sus colaboradores, que los inspire a vivir y crear una vida con sentido y que puedan manifestar sus sueños reconociendo que el poder está dentro de cada uno

Somos La Evolución

Flexible

Para navegar estos nuevos tiempos, necesitamos recoger todo lo que hemos aprendido hasta hoy como humanidad, y usarlo para alcanzar nuestras metas más altas, y manifestar nuestros sueños más inspiradores. Para pasar de vivir en función del RELOJ, que nos genera afán, estrés y ansiedad, a vivir desde la BRÚJULA, que guía nuestros pasos hacia el norte perfecto de un propósito superior.

Estar Bien

Flexible

Prácticas De Bienestar Para Una Vida En Equilibrio. Darnos la oportunidad de mejorar nuestra calidad de vida es un regalo invaluable para nuestra existencia. Esta vida que tenemos es un proceso constante de aprendizaje; saquémosle el mayor provecho paras Estar Bien y Vivir Bonito

Surfeando El Cambio

Flexible

Vivimos tiempos nuevos, llenos de preguntas, dudas y confirmaciones. Tiempos llenos de posibilidades y desafíos. De alguna extraña manera, los avances realizados por la humanidad en los últimos años han puesto a nuestras formas tradicionales de cooperación y construcción de conocimiento, frente a complejidades sin precedente. Este contexto de transformación puede significar una gran oportunidad para construir nuevas y mejores formas de colaboración, pero ello supone asimilar nuevas competencias, nuevos marcos de pensamiento y habilidades, orientados a enriquecer nuestra capacidad para hablar y pensar juntos, y con ello acceder a la inteligencia y sabiduría colectiva que necesitamos para crear caminos comunes e innovadores hacia el futuro. Y por supuesto, organizaciones más cohesionadas, más flexibles, eficientes, eficaces y conscientes.

Ecología Integral

Flexible

Una visio?n Ecoso?fica de nuestro BienEstar Nos hemos convertido inexorablemente en espectadores de lo que parece un panorama desolador. Un nuevo imaginario contempora?neo se ha instalado bajo las formas de angustia por la posibilidad de la desaparicio?n de la vida humana. Sin embargo, al mismo tiempo, emerge una nueva conciencia integral que nos impulsa a transitar por nuestro medio ambiente interior, por que a veces queremos reforestar afuera cuando estamos deforestados adentro.

Belleza Esencial

Flexible

Cuando no estamos contentos con el presente generamos estre?s junto con sus desafi?os fi?sicos, mentales y emocionales que se relacionan. Podemos cambiar nuestros deseos o cambiar nuestra realidad.

Yo Soy Mujer

Flexible

ara lograr la maestría en EL ARTE DE SER MUJER, debemos pasar de ser obras de arte de “mostrar”, a tener un campo electromagnético que nos de fortaleza para controlarnos a nosotras mismas

Êxito Vital

Flexible

Hacer no es so?lo ejecutar, es tambie?n conocer el arte de Relacionar. Generadores de Salud Profesionales que inspiran a trave?s de su capacidad para construir relaciones armo?nicas caracterizadas por ser efectivas y afectivas.

Ser Exponencial

Flexible

En el mundo abundan personas que tienen una habitacio?n extra en su hogar o que tienen una propiedad que no habitan, y tambie?n abundan los viajeros que buscan una alternativa de alojamiento barata y conveniente. Por supuesto que hubo paradigmas que romper, pero eso es justamente lo que este tipo de organizaciones exponenciales hacen: generan disrupcio?n y transforman industrias y ha?bitos, adema?s de desafiar el status quo en general.

Bienestar En Tus Manos

Flexible

Vamos caminando demasiado de prisa, manteniéndonos tan ocupados, persiguiendo objetos materiales mientras nos sentimos agotados y vacíos internamente. Lo que no nos hemos dado cuenta es que somos co creadores de nuestras realidades y tenemos la maravillosa facultad de ponerle los colores que necesitamos a nuestro lienzo de la vida… de que colores te gustaría que fuera tu vida hoy?

Conquista Tu Propia Mente

Flexible

Todo ser humano que quiera lograr la excelencia y desarrollar el carácter y el calibre quesostengan los valores del alma , necesita una relación directa y fundamental con La Mente, Si nosotros podemos dominar el uso y el comando de la mente, podemos disfrutar de este mundo y vivir verdaderamente, agraciada y prósperamente.

Alquimia Emocional

Flexible

La alquimia emocional es la transformación de nuestras emociones como la rabia, ira, la envidia, la venganza o cualquiera que nos habite que sintamos que son como el plomo , puedan ser transformadas en estados de más claridad. No es que tengamos que desechar , negar las emociones que son como el carbón , solo debemos observarlas, permitírnos observarlas y entender que lo negativo forma parte del aprendizaje y de nuestra cura.

Ecología Humana

Flexible

Seres humanos conscientes, responsables, entrenados y empoderados en el manejo de la vida: Viviendo con Gracia, Altitud y Calibre. Una persona que está mentalmente clara, físicamente controlada y espiritualmente orientada puede SER una persona feliz, vital, exitosa y radiante.

Ayurveda: Vida Radiante

Flexible

Para el ayurveda , la salud es el estado de equilibrio perfecto entre las tres energías fundamentales o doshas (vata, pitta, kapha) del organismo y el equilibrio igualmente vital del cuerpo, la mente y el alma o conciencia. El ayurveda es una ciencia profunda de vida que abarca todo el conjunto de los seres vivos y establece una relación entre la vida del individuo y la vida del universo, por eso se convierte en un sistema de sanación holísitco.

Experiencias

Psicoterapeuta

Saicuru - Cuerpo Mente Sana

2003 - 2018

Empresaria

Vivir Bonito

2008 - 2015

Actriz

RCN TV

2010 - 2011

Periodista - Presentadora

Casa Editorial El Tiempo - City TV

2001 - 2008

Periodista . Escritora

El Nuevo Siglo

2001 - 2004

Actriz

Caracol TV

1999 - 2001

Periodista

Noticiero 24 Horas

1996 - 2000

Presentadora

ECUAVISA

1999 - 2000

Presentadora

Panamericana de TV

1994 - 1999

Presentadora

Punch TV

1989 - 1993

Periodista - Presentadora

Producciones JES

1991 - 1993

Estudios

Terapeuta Ayurvedica

California College Of Ayurveda

2016

Terapeuta de Alimentación Viva

Ann Wigmore Institute

2014

Estudios avanzados internos y superiores para practicantes espirituales y servidores del mundo

Esocen: Esotheric Center for Synthesis.

2006

Maestra de Kundalini Yoga

KRI Kundalini Research Institute

2006

Psicoterapeuta Transpersonal

Asociación Colombiana de Psicología Transpersonal SASANA

2005

Metafísica de la salud y de la curación esotérica

MDP Integrated Healing Systems

2003

Meditación, trascendencia y espiritualidad

Educación Continuada, Universidad de los Andes, Bogotá)

2002

Maestra de Raja Yoga

Universidad Brahma Kumaris, Barcelona, Londres, Bogotá)

1999

Terapeuta Energética

Camya Bioenergetical Control

1996

Comunicadora Social

Universidad Pontificia Javeriana

1994

Libros

Estar Bien

Prácticas de bienestar para una vida en equilibrio. Las claves de la medicina ayurbédica reveladas en este bello libro. La vida es mucho más sencilla de lo que parece y Xiomara nos ofrece su mano para andar este camino con pleno bienestar" ¿Qué es la medicina ayurvédica? ¿Cuáles son las causas más comunes de toxicidad en nuestro cuerpo? ¿En qué consiste la respiración de fuego? Xiomara Xibillé expone las claves para llevar una vida equilibrada, sana y armoniosa. Al poner en práctica diferentes hábitos a partir de actividades, ejercicios y rutinas el lector descubrirá que es posible verse y sentirse bien.

Tiempo De Siembra

Lograr que el tiempo sea el justo y que las condiciones del terreno para la fecundación sean óptimas y adecuadas nos implica tomar la decisión de realizar un trabajo personal y en pareja que le permita a ese nuevo ser que viene en camino contar con padres consecuentes y responsables. Y si además tenemos la bendición de Dios que, al fin y al cabo, es el gran cómplice cósmico para que un alma pueda volver envuelta en un cuerpo creado, habremos construido 280 mágicos y maravillosos días que se replicarán durante toda la vida del bebé.

Artículos

bienestarcolsanitas articulo xiomara Xibillé

Además de ser coach y practicante de diversas terapias alternativas, es instructora de yoga prenatal y dueña de Vivir Bonito, restaurante y mercado natural. Es además autora del libro Tiempo de siembra, una guía práctica para padres gestantes, y está próxima a publicar Nutriendo la espera, un compendio de consejos para ayudar a las madres a alimentarse física y emocionalmente durante el embarazo.

https://bienestarcolsanitas.com/articulo/xiomara-xibille

Xiomara Xibillé: cómo sacar a la luz el potencial de la espiritualidad

Cómo desatar tu potencial espiritual "Si queremos tocar el infinito, tenemos que convertirnos en el infinito" – Xiomara Xibillé. Xiomara es la nueva invitada en entrevistas a disruptores. En esta ocasión conversamos sobre cómo potenciar la dimensión espiritual y la dimensión emocional que componen el alto rendimiento para ser mejores personas y profesionales.

https://isragarcia.es/xiomara-xibille-entrevista

Xiomara Xibille en Confesiones

Patricia Pardo en entrevista con Xiomara Xibillé, actriz que fue la compañía de miles de niños en los años novelas gracias a su paso por la televisión en programas como Nubeluz, además fue la imagen de comerciales y su voz ha pasado por programas radiales.

http://www.redmas.com.co/confesiones/xiomara-xibille/

LIDERAZGO EXPONENCIAL CON XIOMARA XIBILLÉ

Entrevistamos a la reconocida conferencista y presentadora Xiomara Xibillé, con quien hablamos sobre las claves para ser un líder exponencial. El viaje de a un liderazgo grandioso Herramientas de coaching para alcanzar metas y desarrollar la inteligencia

https://amayaco.com/blog/xiomara-xibille

Xiomara Xibillé

Han pasado 20 años y ella ya logró un equilibrio entre la espiritualidad (es instructora de yoga, especialista en medicina ayurvédica y bioenergética) y la materialidad (ha sido modelo, bailarina de ballet, presentadora, actriz y cantante).

https://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/xiomara-xibille-55938-ISEU136952

Intencionando Un Nuevo Ciclo

Empieza un nuevo ciclo y como todo ritual de “inicio” esta primera semana del año es como una especie de semillero de intenciones. Es el tiempo de reorganizar los cajones internos que deben ser llenados con nuevas experiencias, aprendizajes!!! Debemos empezar como un tablero en blanco en el que está todo por escribirse con el firme propósito de traer tu conciencia al tiempo presente. Abrazando lo que hay por qué podemos agradecer lo que tenemos porqué es lo que necesitamos para nuestro crecimiento. Estos días de vida simple pero inmensamente abundantes en la reserva natural viento solar, me conecto con lo esencial de la vida, el aliento maravilloso del aire puro que respiré. Estos días renuevo mi energía eléctrica celular, purifico mi mente y limpio mi corazón preparándome para llenarlo de LUZ!!! Para permitirle (al corazón) ser el guía de este nuevo sendero La vida simple necesariamente nos conecta con el espacio insondable del alma, nos invita a navegar en las olas de los “Absoluto”, nos sumerge en las profundidades de una noche llena de estrellas y en la caricia suave del sol cuando amanece. Los sentidos se agudizan, los olores penetran con fuerza, los colores dejan una impronta en la vista y los miles de nuevos sonidos percibidos como una verdadera sinfonía. Así doy los primeros pasos de este 2020 con toda la intencionalidad de acercarme cada vez a espacios más amorosos, compasivos y comprensivos de mi misma. Deseando acompañarte en el viaje que tú misma, tú mismo quieres emprender hacia la cumbre más importante: ¡¡¡TU CORAZÓN!!!. Cuenta conmigo, aquí estaré cerquita de tu alma compartiendo esta tecnología de la conciencia que cada vez verifico, me acerca más a mi propósito superior!!! Antes de lanzarte al vacio que presupone construir un nuevo año de vida, un nuevo día a día, un instante sucediéndose en cadena te invito a que te hagas las preguntas que yo misma me hago. . . ¿De qué estoy siendo consciente? ¿Qué necesito? ¿Quién soy yo? ¿Qué es importante para mí? ¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Qué me inspira desde la belleza? ¿Cómo están mis relaciones? ¿Cuál es mi preocupación ultima? Vamos a ganar altitud de conciencia para ir ganado maduración Integral Feliz Camino!!! Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2020/01/08/Intencionando-Un-Nuevo-Ciclo

2020 Un Año Irresistiblemente Poderoso

Abraza la valentía y siempre ganarás; No abandones la esperanza, y siempre tendrás un propósito en la vida; No te expongas y Dios siempre estará contigo. Dios no habita afuera de ti, tu habitas en Dios. Tenemos todos la intención de acercarnos cada vez más a nuestros sueños, llevo estas ultimas semanas cerrando ciclos con mis alumnas y pacientes y ha sido muy especial este tiempo de mapeos y de intencionar lo que quiero en el nuevo ciclo que empieza, sintiendo que si realmente me enfoco y me propongo estar atenta a mi voz intuitiva interior este año 2020 será irresistiblemente potente. Te invito a que te tomes un tiempo y escribas que experiencias quieres tener, en que quieres crecer y cuál va a ser tu huella o legado el próximo año. Habla en primera persona, conéctate con la claridad de lo que deseas manifestar y enriquece tus intenciones que son la energía eléctrica de tu cerebro, con emociones asociadas a la consecución de tus sueños que son la energía magnética del corazón . Recuerda esta formula magistral: INTENCIÓN + EMOCIÓN = MANIFESTACIÓN Conviértete en el vórtice de tu existencia, cree y crea para ti un año 2020 Irresistible!!! PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR Escucha el audio: Tiempo Para El Alma - Decretos de Prosperidad, en mi pagina oficial - Meditaciones Te espero el lunes 20 de enero para que compartamos juntos mi ponencia Tecnología de la conciencia para el éxito, obtén tu cupo gratis en https://xibille123--biz1.thrivecart.com/2020-irresistible/ Te abrazo con toda mi energía vital !!! Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/12/30/2020-Un-Año-Irresistiblemente-Poderoso

Manifestando el YO SOY

Así como Jesús se hizo carne para manifestar el amor, cada uno de nosotros podemos re-nacer para manifestar nuestro más alto destino. La vida es como un tablero en blanco para ser llenado con nuestras intenciones, es una tierra fértil para sembrar las semillas que queramos cosechar. Somos co-creadores con Dios de nuestra existencia, tenemos el libre albeldrio de actuar y dibujar en el lienzo que se nos fue dado para expresar nuestra más bella obra de arte: nuestra vida. Solo tenemos que conectar con la esencia de nuestra verdad ese “Yo Soy”… Para ser manifestado. Yo Soy amor, Yo Soy Abundancia infinita, Yo Soy paz suprema, Yo Soy energía vital Ilimitada, Yo Soy relaciones en equilibrio, Yo soy, eso que quiero realizar en tiempo presente. Después tomamos acción, fertilizamos y regamos esa semilla del Yo Soy con pensamientos, acciones concretas, hábitos y conductas que la nutran. Así la vida se vuelve una sucesión de buenos propósitos que nos acercan a nuestros sueños. Entendemos que la magia de la vida, no está afuera, reside en lo profundo de lo profundo de nuestro corazón, por que es ahí donde está nuestra capacidad creadora, es ahí donde habita nuestro Chaman interior, es ahí donde está nuestro Shakti (poder). Cuando permitimos que la fuente del amor se abra en toda su expresión dentro de nosotros, cada espacio, es llenado abundantemente con lo bello , lo verdadero y lo bueno. Llega a nosotros la armonía perfecta, el amor perfecto, la abundancia perfecta. Intencionar con claridad e impecabilidad nos convierte en magos, en hacedores de milagros, por que el milagro más grande es creer en nosotros mismos, sucede cuando nos sentimos merecedores no de lo bueno si no de lo mejor! Los milagros ocurren cuando tenemos Fé, en nosotros mismos, en la vida que se nos fue dada, por que la fé ve lo invisible, cree lo increíble y recibe lo imposible. Despertar el amor ilimitado, la gratitud infinita, el perdón son la llave para acceder al portal de la manifestación. Cómo quieres dibujar tu lienzo que colores le quieres poner? Cada uno de tus pensamientos te acercan o te alejan de la vida que sueñas, es tu responsabilidad y la de nadie más crear tu realidad. Conectate hoy con el YO PUEDO, ESTE ES EL MOMENTO, YO ELIJO, YO SOY… Permite que tu día hoy sea una sucesión de milagros, de manifestaciones luminosas... Manifiestas lo que está en tu interior, si lo puedes sentir, imaginar, soñar… lo puedes crear. PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR Escucha el audio: Afirmaciones para la Prosperidad y el Éxito, en mi pagina oficial - Meditaciones Todo mi amor Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/12/23/Manifestando-el-YO-SOY

Gracias por las Gracias

Siempre he considerado que la Gratitud, es una fuerza poderosa que abre las puertas de la abundancia. La gratitud es un lente que amplifica las bendiciones que llegan a nuestra vida. Desde la gratitud tenemos un visor que nos permite ver la realidad más clara y podemos apreciar lo que hay, y así podemos agradecer lo que tenemos por que en últimas tenemos lo que verdaderamente necesitamos. Agradecer es una acto profundo de amor, la gratitud toca el corazón y es una onda expansiva que permite que los milagros se sucedan, que las sonrisas se dibujen y que lo abrazos se expresen. Dar gracias por las gracias, nos hace conscientes de la generosidad que hay en el Universo, de lo ricos que somos cuando podemos sentirnos a gusto con lo que hay en nuestras vidas, incluso los aprendizajes y los obstáculos que hacen parte del camino. Mi primer acto al despertarme y saberme viva cuando entra la primera inhalación matutina, es llevar mis manos al corazón y conectarme con la fuente de Todo cuanto existe para decirle “Gracias”por este nuevo día, por esta nueva oportunidad de Ser y estar para mi y para los otros, gracias por la cama que sostuvo mis sueños, gracias por los sueños, por la pareja que los comparte, por mi familia, por mis amigos, los colaboradores, compañeros de trabajo, cómplices de aventuras, maestros… gracias por el aire que respiro, el agua que limpia, la tierra que me sostiene, el fuego que enciendo dentro de mí y afuera para transmutarlo todo, el éter que me conecta con la vacuidad y las posibilidades infnitas…por el alimento que ha recorrido miles de kilómetros para ofrecerse en mi plato , por los pasos que doy cada día que me acercan a mi más alto destino… Gracias por mis sentidos que me conectan con ese mundo que está ahí afuera para ser disfrutado en toda su extensión. Gracias por cada uno de los rincones sagrados de este templo llamado cuerpo Gracias por lo que aún no ha llegado pero está ahí esperándome para cumplir mi propósito superior de Ser Feliz!!! Gracias por estos espacios que se abren para compartirme con ustedes y ustedes conmigo Gracias por estos años bien vividos Gracias por las gracias de las gracias infinitas que quiero que lleguen a mi vida y a tu vida todo los días.. Abre tus brazos que son una extensión de tu corazón y deja que la gratitud emerja como un hálito de vida, que te llena de plenitud, que te hace vibrar en la más alta frecuencia de pureza y te conmueve hasta el llanto que limpia tu alma… Gracias por ser, existir y compartir conmigo esta porción de existencia… Sal hoy al mundo y agradece cada cosa que llegue… cada persona con la que te encuentres… cada situación que este ahí para tu aprendizaje perfecto por que agradezco todo lo que tengo, por que tengo todo lo que necesito!!! Todo mi amor Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/12/19/Gracias-por-las-Gracias

Sintonizar la Voz del Alma

Tu alma trata de guiarte hacia tus sueños solo necesitas aprender a escucharla Toma conciencia de tu grandeza (dentro de ti reside un potencial inimaginable, cuando retires los obstáculos de tus creencias limitantes, la emociones asociadas, los complejos, las inseguridades, los prejuicios y la ignorancia podrás encontrar el inmenso tesoro escondido que esta en tu interior) tu alma es un diamante que hay que desempolvar Que voz escuchas? La voz del miedo o la voz del amor???? (la voz del miedo viene del ego y habla alto y te conecta con la carencia, la necesidad, el sufrimiento O la voz del amor que viene de tu alma y susurra suave a tu oído y te

conecta con tu mas alto destino. El alma conoce el camino hacia tus sueños. Todo mi amor Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/12/12/Sintonizar-la-Voz-del-Alma

Abriendo Espacios Para lo Nuevo

Para renacer a lo nuevo, a veces es necesario morir a lo viejo. A veces lo que ya no funciona debe ser trasmutado para que emerja una nueva manera que equilibre nuestra vida. Cuando nos permitimos depurar, soltar, reciclar, limpiar entonces se abren los espacios para que lo nuevo pueda llegar más grande y mas bello. A veces es importante deconstruir lo que no tiene buenos cimientos, para volver a solidificar nuestra estructura desde las bases fuertes del amor, la dicha, el perdón, la abundancia, la verdad. Para que lo nuevo pueda llegar, hay que dejar morir el pasado y darle paso a un presente pleno que nos permita vislumbrar un futuro lleno de esperanza y radiancia. Es necesario abrir las puertas de la mente a la posibilidad de que sucedan cosas extraordinarias, para esto es necesario soltar el control de querer que las cosas sucedan como queremos, a la hora que queremos… soltar el control es darle espacio a la divinidad para que se haga su voluntad desde un lugar superior infinito y no desde nuestro limitado ego. Enfocarnos y elegir pensamientos positivos nos traerán resultados positivos, la energía sigue a tu pensamiento, así que lo que piensas atrae magnéticamente lo que deseas. Creer que podemos manifestar nuestros sueños es abrir la puerta a que lo imposible se haga posible. Cuando depuro, limpio, reciclo… entonces se abre un espacio, y el universo no deja nada vacío así que se prepara para llenarlo abundantemente. Entonces abrimos espacios, y confiamos en el flujo magnífico de la vida, confiamos es que lo bueno, bello y verdadero llegará a ese lugar para ocupar el espacio vacío. Todo lo que puedes recibir, ganar o vivir está reservado para ti, solo debes decretarlo : YO_____ (TU NOMBRE), SOY _____ (SALUD, ABUNDANCIA, AMOR, SABIDURÍA, BONDAD, DULZURA, INTUICIÓN, BELLEZA...) La acumulación no solo de objetos, si no de emociones o pensamientos limitantes, cortan el flujo dinámico del movimiento natural de la existencia. Por eso la terapia de Saucha (limpieza) es tan efectiva... mira que pasa en tu vida cuando: ordenas el cajón de la mesa de noche, limpias tu escritorio, sacas lo que por años no has utilizado de tu closet, depuras tu alacena... Personalmente me siento liviana, purificada, enfocada. ¿cómo te sientes tú? Verifica abrir espacios, físicos, emocionales, mentales e incluso espirituales… verás como una lluvia o cascadas de nuevas cosas se precipitan hacia ti. Verifica que cuando abres espacios internos el amor curativo te abraza Verifica que cuando abres tu corazón el amor toca las puertas de tu vida Verifica que cuando abres espacios entre pensamiento y pensamiento hay más claridad en tu mente Verifica que cuando haces silencio como una pausa necesaria, entonces oyes la voz de Dios que no es más que esa voz intuitiva y poderosa que te susurra suavemente al oído para

indicarte el camino más fácil hacia tu realización. Abre espacio para que llegue lo nuevo…. Todo mi amor Xiomara Xibillé. Puro corazón!!!

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/12/05/Abriendo-Espacios-Para-Lo-Nuevo

Toma una pausa y de nuevo otra pausa

Cómo sería tu vida sin estrés? Puedes imaginarte un día en el que te despiertas tomándote le tiempo para hacer meditación. Hacer el trabajo que amas y que además disfrutas. ¿Tener un ritmo interno tranquilo que te permita apreciar todo lo que estás haciendo con atención plena y volver a casa trayendo esa sensación interna que te permita saborear la comida y tener una rica conversación con la familia? Ahora permítete una pausa para traer sensaciones agradables como la brisa acariciando el cabello, la luz del sol penetrando deliciosamente por tus poros de la piel. ¡¡¡Abre los brazos y toma una respiración profunda y limpiadora, exhala haciendo un gran haaaaaaa!!! Como un suspiro delicioso que abra espacios para que entre lo nuevo. Hacer silencio se hace necesario en un tiempo bullicioso como el que vivimos, es la manera más certera que he encontrado para habitarme a mi misma, para estar más cerca de mi corazón, para oír plenamente lo que necesita mi ser. Solo desde el silencio podemos conectar y escuchar nuestros más profundos deseos y nuestras necesidades más auténticas. Tenemos que aprender a cultivar un espacio de bondad interna que nos permita ser responsables de nuestro propio bienestar y crecer en nuestra naturaleza intuitiva CREAR UN ESPACIO INTERIOR Para resolver nuestros deseos insatisfechos o conflictos internos debemos crear primero nuestros espacios de vida que generen tranquilidad Cuando nuestro entorno se convierta en luz, la serenidad invadirá nuestra mente y comenzaran a fluir pensamientos saludables TÓMATE UNA HORA AL DIA PARA CONECTARTE SAL A LA NATURALEZA MEDITA TOMA UN BAÑO DE ACEITES ESENCIALES HAZTE UN MASAJE CAJA DE HERRAMIENTAS PARA RECUPERAR TU VIDA TOMA UNA PAUSA Y DESPUÉS OTRA PAUSA AFLOJA EL PgASO REDUCE LA VELOCIDAD REFORMA TUS HORARIOS CREA ESPACIO Y TIEMPO INTERNO REVALÚA TUS PRIORIDADES REINVENTA TUS NECESIDADES. Podemos seguir buscando el éxito afuera durante toda la vida, sin encontrar tiempo para desarrollar nuestros mayores dones así que a veces es necesario cambiar nuestros sueños y ambiciones para cumplir con lo que verdaderamente es nuestro mayor propósito CUANDO NOS TOMAMOS UNA PAUSA Y DESPUÉS OTRA PAUSA, ENTONCES SE DESPIERTA NUESTRO PODER CURATIVO INTERIOR

Déjame tus datos si te gustaría recibir la meditación de esta semana. Te abrazo vitalmente Xiomara

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/08/22/Toma-una-pausa-y-de-nuevo-otra-pausa

Iluminando La Sombra

En estos primeros meses sentimos, percibimos, intuimos que algo profundo, muy profundo, sucede en nuestro ser; al empezar la gestación todo en nosotras ocurre bajo la superficie, en lo más hondo de nuestro interior, y, como sucede tras la siembra, la semilla en la gestación está oculta bajo la tierra, aún no necesita recibir la luz del sol, sólo necesita tiempo y agua para desarrollarse. Así mismo, la implantación de la semilla en nuestro útero es silenciosa y sigilosa… pareciera que nada pasa, el movimiento es casi imperceptible. Sin embargo, como el volcán que aparentemente está tranquilo, en las entrañas habita el fuego, todo bulle… Ese movimiento silencioso traspasa nuestro cuerpo físico permea nuestras emociones y transforma profundamente nuestra alma. Ya no somos las mismas… En esos primeros meses, yo ya no soy yo, la identidad se va transformando en un sinnúmero de sensaciones… Somos cuerpo pero en una condición que desconocemos. Todo cambia. Es como si por un instante la imagen segura de nosotras mismas, la tranquilidad, perdieran la quietud y la inercia, y la brújula se descontrolará pues no hay un sólo norte, hay dos. La incertidumbre toca nuestra puerta. Es estar en tierra de nadie esperando, expectantes y un poco impacientes por qué la semilla sembrada brote y de repente salga de la profundidad oscura y emerja llena de vida a la luz. Así como nuestra mente y nuestras emociones se ven, el cuerpo también hace su ajuste; es común que notamos como enfermas, y digo cómo, pues el embarazo no es una enfermedad. La mayoría de nosotras, y en ese grupo me incluyo, no nos libramos de las maluqueras, las náuseas, la inapetencia. Son las hormonas, pero también las emociones en esa relación cuerpo-mente, las que influyen como un todo psicosomático en nuestras sensaciones corporales. Nuestro yo aflora a la superficie y con él todas las emociones que hemos ido represando, acumulando, guardando, anquilosando en los rincones de nuestro cuerpo, de nuestras articulaciones, de nuestros órganos…y un poco más allá: en nuestra alma. Estamos expuestas a nosotras mismas, podemos vernos en un espejo que refleja lo que somos. Lo hermoso es reconocer que existe la posibilidad de aceptar con gratitud esta etapa increíble y así escribir nuestra propia historia reconociendo nuestro pasado y proyectando desde el corazón nuestro futuro. Pero sobre todo viviendo intensamente este presente de mujer florecida. Permitimos, a través de nosotras, que un ser nazca a la vida y al mismo tiempo podemos permitir que nosotras como mujeres nazcamos nuevamente a la vida. Ésta es la bendición de nuestro tiempo de siembra. Recorre tu biografia Robert Bly dice en su texto “El gran saco que arrastramos” que nos pasamos los primeros años de nuestra vida llenando la mochila con todo tipo de vivencias y experiencias… Y luego nos pasamos el resto de nuestra vida tratando de vaciarla. Durante el embarazo sí que es importante vaciar nuestra mochila, aprender a desaprender. Es una oportunidad para revlsar las creencias que rigen nuestra mente, las palabras que determinan nuestra realidad, los comportamientos que construyen los ambientes en los que nos movemos, las emociones que nos permiten relacionarnos con nosotras mismas y con las demás personas. Es un momento maravilloso y único para vaciar de nuestra mochila lo que no nos ayude a vivir en paz, en armonía. Una cosa es enterarse de lo que les pasa a las mamás y otra muy importante es convertirse en mamá. Esta inmersión en el nuevo significado de ser mujer-mamá hace inevitable que tengamos que ir a las profundidades de nuestras emociones y revisar a fondo la propia historia, aunque a veces prefiramos no hacerlo pues revolver las aguas puede ser un ejercicio confrontador. Pueden aparecer sombras de un pasado marcado por abandonos emocionales, maltratos, falta de amor, padres inmaduros o ausentes, pobreza o tristezas intangibles. Estos “paquetitos” de información duelen tanto que los vamos almacenando en la despensa, en el cuarto de los trastos viejos de nuestro inconsciente, pero si no los depuramos, si no los procesamos adecuadamente, pueden hacer apariciones intempestivas, con una fuerza devastadora para nosotros y nuestras relaciones. Por eso es necesario iluminar esas sombras y reconocer que existen en la psique. “Un recién nacido es la manifestación organizada de la sombra de uno mismo” (Laura Gutman). Ahora que vas a ser madre cómo sería de importante que te dieras un tiempo para encontrar el silencio, y desde ahí, permitir que afloren todos los sentimientos para llorarlos, expresarlos, asumirlos. Es un tiempo para abrir el corazón, para escribir tu historia, para recordar las huellas que van quedando marcadas y que son el fino tejido que sustenta tu vida emocional. Saber con qué herramientas contamos y de cuáles carecemos para el ejercicio de entregarnos en el continuo dar que implica el maternaje, es un ejercicio indispensable en este tiempo de siembra. El embarazo es una oportunidad maravillosa para pensa y reflexionar… tomarse el tiempo para hacer conciencia de los cambios que se suceden cuando uno está gestando, del bebé que está por nacer y de cada instante de la existencia. Esto puede marcar la diferencia en esos mágicos meses en que una vida toma forma en nuestro útero, en nuestra vida. Poner tus manos en el corazón y sentir el sagrado tiempo de estar con nosotras para poder estar para ese otro que necesitará de toda nuestra energía. Poner las manos en el corazón para entender su lenguaje y desde ese lugar conectarnos con los sueños más íntimos, ésos que no hemos compartido con nadie. Es un tiempo para dejar volar la imaginación, para proyectarnos en libertad, para permitirnos ser tal como somos. Es sagrado que la mujer se encuentre en el centro del hogar. Es un tiempo en el que lo que menos necesitamos es ser invisibles. Por el contrario, queremos ser vistas, escuchadas, consentidas. Es poderoso para nuestro desarrollo espiritual preguntarnos durante la gestación: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi misión en la vida? ¿Cuáles son mis necesidades para estar tranquila, en paz y feliz? Sana tu historia familiar En la tarea de revisar nuestra biografía, vemos claramente que la vida es una trama que se entreteje secretamente, una trama que puede tener nudos y desequilibrios entre el dar y el recibir. Nos damos cuenta de que es imposible vivir la vida sin esas conexiones con los demás seres, pues aunque cada persona tiene su propia identidad, depende de su relación con los demás. Somos parte de un sistema y nuestra naturaleza es vincularnos, crear lazos de pertenencia. Por eso ahora que vas a darte el espacio para reconectarte con esa red que te ha sostenido y que son tus antepasados, es primordial crear el espacio para el reconocimiento y la gratitud a todos los que te han antecedido. Aunque hayas tenido momentos difíciles en tus relaciones, sin ellos no existirías. Es un orden de jerarquía, como lo denomina Bert Hellinger, el creador de las constelaciones familiares. Desde ese lugar de autoobservación puedes ver cuál ha sido el patrón común de la familia en sus comportamientos, en sus creencias, y revi- sar también si estamos dispuestas a perdonar y a abrazar desde la conciencia ese pasado que ya pasó pero que no podemos negar y que nos duele. Iluminar sus rincones nos permitirá caminar sin pensar que en cada esquina puede aparecer un “monstruo que nos devorará" Ilumina los miedos La gestación es una época especialmente sensible durante la que nos descubrimos de repente como si fuéramos un capullo frágil que deviene en flor. Es posible que un senti- miento de desvalía nos inunde y debemos trabajar en pos de aceptar que es esencial sentirnos apoyadas, aconsejadas, amadas y sostenidas, pues de lo contrario llegaremos al momento del parto con mucho miedo, llenas de incertidumbre. La preparación física de los cursos psicoprofilácticos es una herramienta que nos da seguridad para asumir de una buena manera y desde la fisiología nuestro parto. Conocer nuestra anatomía, saber respirar, prepararnos para el preparto, conocer las etapas previas al alumbramiento, nos da seguridad y confianza pero tenemos que dar un paso más allá y ocuparnos intensamente de prepararnos emocionalmente. Saber que muchas veces esa “dulce espera”, en ciertas circunstancias, no es tan dulce. Que la idea romántica de los tules y escarpines tiene otras realidades más intensas y profundas que hacen que nos enfrentemos a un mundo desconocido, a nuevas responsabilidades para las que no encontramos instrucciones en las revistas o en los libros. Tenemos que hacer una transición obligatoria de nuestra alma niña, que tiene un imaginario de jugar a las muñecas e ir en pos de nuestra alma mujer que dará a luz muy pronto un bebé real con necesidades que tendrán que empezar a ser descifradas desde la intuición. Permitirle al alma que se quiebre, que atraviese el laberinto y pueda, desde la conciencia mirar esos rincones oscuros, esos lugares que nos molestan, pararnos en el filo de la navaja de nuestros sentimientos como dicen los budistas, asumirlos, aceptarlos, dejarlos ser en nosotras y luego dejarlos pasar. Y si es necesario para poder vivir a fondo ese proceso, no temer, ni sentir vergüenza de pedir ayuda, apoyo profesional. La psicoterapia en esta etapa es de gran ayuda; lo he comprobado en mi experiencia profesional con pacientes. Ofrecerle a la mujer que está convirtiéndose en madre un espacio de contención es sumamente sanador, reconfortante para ella y para su alma que está pasando de ser oruga a ser mariposa alada y multicolor. Asumir nuestra sombra, esos sentimientos ocultos que se develan para llenarnos de sabiduría, nos preparará para vivir nuestra maternidad en paz y con responsabilidad frente al ser que estamos gestando Comunicación asertiva Es importante poder abrir el corazón, hablar desde la intuición, sentir que nuestros sentimientos tienen eco, que las palabras se dicen para construir, elevar al otro y fortalecer el nosotros; y entender que la comunicación es el puente que nos une y

que desde ahí debemos buscar siempre un lugar asertivo de expresión, un lugar que no juzgue ni critique sino que construya, que respete. Crear tejidos a través de la comunicación significa comprender que a las palabras les anteceden nuestros pensamientos; éstos, a su vez, generan las palabras, que posibilitan las acciones; las acciones forman los hábitos y nuestros hábitos el carácter. Cuando somos conscientes de esta cadena que generamos constantemente, podemos, voluntariamente, abrirnos a la posibilidad de cuidar y de ser responsables de lo que pensamos, decimos y hacemos. Cada acción trae su reacción correspondiente, recibes lo que das. Si nos proponemos que los pensamientos sean de oro, es decir, constructivos, positivos y amorosos, también lo serán nuestras palabras y acciones. De todos los pensamientos que pasan por nuestra mente somos nosotros los que elegimos a cuáles darles importancia y a cuáles convertirlos en palabras. Este punto es neurálgico cuando empiezas una nueva etapa en pareja, y ahora no se trata sólo de tus dudas, tus miedos, tus sueños, sino también de las dudas, los miedos y los sueños de tu compañero. Por esto es fundamental hacerse cargo responsablemente de los pensamientos y de las palabras que creamos y propiciar momentos de diálogo consciente dentro de una comunicación amorosa con la pareja. Si esto no se construye es probable que sea uno de los lugares que más se resienta dentro de la relación; tú no expresas para no sentirte vulnerable, para que el otro no vea tu debilidad, y él tampoco lo hace porque le cuesta manifestar ciertos sentimientos que lo despojan de su fuerza masculina rígida y dura. Sin embargo, el problema no es ni de la mujer ni del hombre. Es algo de lo que se deben ocupar como pareja. La pareja tiene la posibilidad de construir y fortalecer los espacios de comunicación y tejer un nosotros a partir del cual se puedan expresar adecuadamente los sentimientos, pensamientos, deseos y sueños. Desde un nosotros de oro podemos estar al servicio del otro, podemos leerlo, comprenderlo, Amarlo; es la comunión absoluta. En mi trabajo y en mi propio embarazo he encontrado una percepción que es común a todas las mujeres gestantes y es que nos sentimos profunda y visceralmente solas nos desestructuramos por dentro tratando de encontrar esta nueva identidad de mujer-mamá, y pareciera que no tenemos con quien compartirlo… Ellos, nuestros esposos, parejas o compañeros tienen sus propias vivencias que tampoco comparten con nosotras. En algunos casos nos da miedo compartirnos y en otros simplemente ignoramos como hacerlo. Lo que sucede, inevitablemente, en ambos casos es que vamos creando lenguajes y experiencias paralelas que forman abismos en lugar de puentes que nos permitan encontrarnos y apoyarnos. Y es que la comunicación es un arte que es posible aprender y pulir, y más cuando en nuestro interior, durante la gestación, bullen tantas emociones y hormonas que hacen que nos comportemos de manera tan incierta, tan impredecible. Es preciso entender que el hombre y la mujer son de naturaleza distintas. Él es solar, es decir, su esencia es irradiar y proyectar, mientras que nosotras somos lunares, introvertidas y cíclicas. Por eso el hombre, así como el sol, es más constante. La mujer, como la luna, va cambiando, tiene ciclos y un sistema glandular que hace que seamos forzosamente “hormonodependientes”. Tenemos que hacer un esfuerzo mucho mayor para controlar nuestras emociones, y tal vez por eso necesitamos que nuestros compañeros desarrollen un poco más las funciones de su hemisferio cerebral derecho para que desde su intuición puedan acompañarnos en nuestros ires hacia adentro, para que nos cuiden y consientan cuando necesitamos liberar esa energía de luna llena que a veces se desborda de mala manera. Y nosotras a la vez a partir del respeto profundo debemos reconocer que ellos son lineales, concretos, que miden la vida por los resultados por las acciones. Como afirma el Kundalini Yoga: “nos conocemos con base en nuestras semejanzas y crecemos con base en nuestras diferencias”. Un hombre y una mujer son comparativamente como el óvulo y el espermatozoide: el óvulo espera para que en su carrera el espermatozoide lo fecunde. La mujer debe ir caminando tranquila y el hombre debe aprender a dominar su ego, su naturaleza conquistadora y competitiva. Sin embargo, cada día vemos emerger un centro de intuición y sensibilidad en los hombres cada vez mayor, y eso les permite ser más asertivos frente a su vida emocional y darse la posibilidad maravillosa de ser más vinculares y generar más conexión desde sus corazones En la comunicación tenemos que reconocer que nosotras somos multicanales; podemos hacer seis cosas al mismo tiempo, hablar por teléfono, hacer la sopa, sostener al bebé, revisar las cuentas, limarnos la uña que se partió y enterarnos de los titulares de las noticias en televisión. El hombre es unicanal; si él está viendo el partido de fútbol no pretendamos que haga otra actividad diferente porque va a ser difícil encontrar una respuesta. Nosotras somos circulares y por eso damos muchas vueltas para llegar a algún punto; ellos van directo al grano Cuando no juzgas al otro sino que hablas con base en tu sentir, en el “yo siento que…”, la comunicación construye, se vuelve un ejercicio de no violencia, y esto podemos reforzarlo antes de que nazcan nuestros hijos. De lo contrario, con él estrés propio de la crianza es muy fácil caer en comportamientos de comunicación viciados por la culpa y el juicio que conducen a resquebrajar profundamente nuestra relación de pareja. EL EXPERTO DICE… MARIA MERCEDES OLIVARES SHMEDLING PROFESORA, ORIENTADORA Y PSICOTERAPEUTA A ti, hombre-papá y mujer-mamá, quienes se preparan para recibir a un ser que viene a formar parte de este sagrado espacio llamado hogar, les doy la bienvenida a una experiencia maravillosa cargada de emociones, inquietudes, sabiduría, un toque de ignorancia, expectativas, angustias, certezas, dudas, desconciertos, sorpresas, enigmas, ilusiones y decepciones. Sagrado espacio no es otra cosa que ese rincón que existe en un corazón dispuesto a dar lo mejor de sí, aunque no sepa exactamente qué quiere decir lo que dice. Hogar: aquel fuego que calienta con sus suaves rayos el corazón de los seres que vienen a entrar en la carne “encarnar” es continuar con su proceso evolutivo de aprendizaje, es un curso nuevo, con útiles y lonchera nuevos, con profes nuevos. Y… entrar en la carne es sentir ese afectuoso abrazo, ese arrunche delicioso, que huele a bebé, que ampara el amor, emana protección, sabe a bienvenida, garantiza un seguro refugio… Prueba de embarazo o examen de laboratorio; soltero, casado, viudo o monje; prohibido o deseado; planeado o sorpresa; el veredicto es Positivo! Hay un bebé a bordo! Ese momento en que el corazón se arruga, ya bien sea de alegría o de temor, de celebración o de naufragio. Ese momento que confirma que un ser humano me ha escogido como su mamá, como su papa… Y ¿a quién ha escogido? Escogió a un ser humano que sabe pero qué también ignora: un ser humano que ama y que odia; un ser humano con su lado amable y su lado no grato; un ser humano que acierta y que también comete errores. Un ser humano que puede enseñarle tanto lo verdadero como lo falso. Eso somos los padres: seres humanos. Pero ¿qué es lo divino? Es aquella fuerza más allá de lo natural, que comúnmente se llama sobrenatural, ese impulso que anima e inyecta una fuerza asombrosa que nos lleva a conectarnos con esa energía creadora. Nos invita a re-inventarnos, nos cuestiona sobre nuestros contenidos nos envuelve en esa maravilla transmisora, en ese compromiso con lo vivo. ¿Podré ser yo, como papá o como mamá, ese modelo de amor digno de ser imitado por mi hijo? ¿Podrá ese bebé confiar en un mundo bello, bueno y verdadero, en unos padres buenos, bellos y verdaderos, quienes puedan mostrarle con sus pensamientos, palabras y actitudes que la verdad, la belleza y la bondad son los ingredientes que formarán la base de su propia historia? Y es en este momento cuando nos encontramos con nuestra propia historia. Ahora nosotros, próximos a ser padres, miramos nuestra propia historia, de cara a nuestros padres… y encontramos risas y llanto… Tan humanos todos… ¿Saben ustedes bellos seres humanos, aspirantes a ser papás, que no somos ni mejores ni peores qué nuestros propios viejos? Simplemente somos diferentes, como diferentes pueden ser dos frutas del mismo árbol, como diferentes puedan ser dos flores de la misma mata, como diferentes puedan ser dos ramas del mismo tronco. Cada uno con su historia, con su biografía: una grafía o forma que hemos dibujado en el espacio y hemos vivido en el tiempo de nuestra existencia. Formas que dejan huella, pasos que marcan nuestro camino, testigos de nuestros momentos: momentos de sabiduría, momentos de ignorancia. Libros en blanco, libros a medio escribir, libros completados… algunos corregidos, otros incompletos… la diferencia es únicamente el momento en que se escribió la primera letra. Hijos de nuestros padres, de nuestros nietos, nietos de los abuelos: todos en la misma historia. En ésta no hay buenos ni malos, solamente seres humanos correspondientes con combinatorias genéticas similares y experiencias compartidas: biografías cercanas. No le temamos al error. Inevitablemente caeremos en él, ya que es la única manera que tenemos de aprender. El profundo valor del error consiste en que éste me muestra cómo se hacen las cosas de una manera inadecuada, que deja sabores amargos. El gran valor del acierto es que nos muestra cómo ese error, metamorfoseado, se puede convertir en un valor muy grande. “Todo error es una virtud en pañales” Dice Gerardo Schmeding que “el error representa no solamente una extraordinaria forma de evaluar lo que aún no sabemos hacer acertadamente, sino también, una maravillosa oportunidad para aprender a hacerlo correctamente. El error siempre está asociado con el pasado lo Cual significa que aprender de los errores es lo mismo que aprender del pasado y aprender del pasado es encontrar los valores para construir el futuro. Aprender del error es mirar con otros ojos la sombra, ese tan temido aspecto oscuro de nuestra vida. No temerle es ver esa sombra como un ser vivo que tiene como propósito una enseñanza de amor. Pero para ver el amor en lo sombrío de nuestra vida se necesita ser humildes, se requiere estar dispuestos a vernos tal como somos, aceptarnos como seres inacabados en vía de una mayor perfección, peregrinos y aprendices, aspirantes a la sabiduría. Sabiendo que Dios no hace basura, apostémosle a la vida, con alegría y entusiasmo, seguros de que en esta maravillosa experiencia de la paternidad/maternidad seremos los más beneficiados, pues es una experiencia de crecimiento mutuo. ¡Así sea! PRÁCTICAS PARA EL BIENESTAR Ejercicio para la liberación del estrés: “Respira”, descarga el Podcast “Tiempo de Siembra, Pista 6 Respira, en mi pagina oficial y mira el video

“One Minute Breath”, en mi canal de Youtube. Xiomara Xibillé. TIEMPO DE SIEMBRA. Editorial Planeta 2009. Paginas 115 a 128.

https://www.xiomaraxibille.com/single-post/2019/05/11/Iluminando-La-Sombra

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/xiomara