

Neutral News

The self-demanding trap

Lately, the messages "we can do it all" and "let's do it all" have become very fashionable, but is it really necessary to "do it all"? Many people, at the end of the day, criticize themselves for those things they failed to do and start a fight with themselves. The internal dialogue is triggered by phrases such as "I am not enough" or "I am not capable". Criticizing or punishing oneself for what has not yet been done is not the way. The belief that we can do everything paralyzes and pressures us. Excessive self-demand generates discomfort and dissatisfaction. In these situations it is always a good idea to take some time, take a breath, stop and observe yourself. It is essential to prioritize ourselves, connect with our essence, set our limits and priorities:

"I forgive myself for the things I have not done, while I embrace my virtues & weaknesses".

La trampa de la auto exigencia

Últimamente está muy de moda los mensajes de "podemos con todo" y "hagamos de todo", pero, en verdad, ¿será necesario "poder con todo"? Muchas personas, al terminar el día, se critican por aquellas cosas que dejaron de hacer y comienzan una lucha consigo misma. El diálogo interno se desata con frases como "No soy suficiente" o "No soy capaz". Criticarse o castigarse por lo que aún no se ha hecho no es el camino. Creer que podemos con todo paraliza, presiona. El exceso de auto exigencia genera malestar e inconformidad. Ante estas situaciones siempre conviene tomarse un tiempo, respirar, detenerse y observarse. Es imprescindible priorizarse, conectar con nuestra esencia, marcar nuestros límites y prioridades:

"Me perdono por las cosas que no he hecho, mientras abrazo mis virtudes y debilidades".

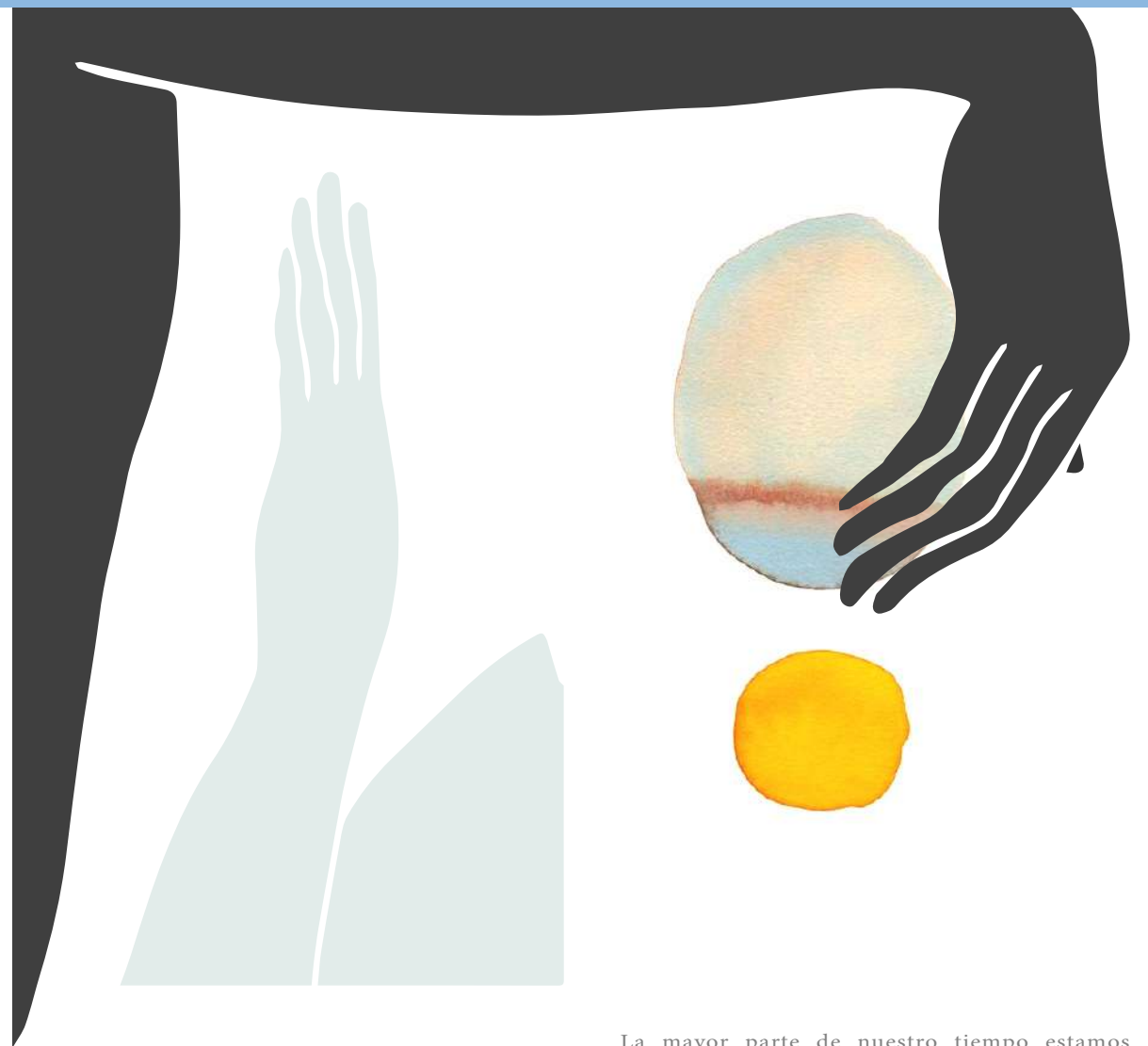


Keeping the intimacy with us

*That which never leaves, returns.
It brings the universe with it, it opens, it closes,
in its inner cycle to remember you.
All movement is the fairy of life.
It may be erratic, it may be pure,
but who am I to judge the unjudgeable.
That which goes away, returns in each one.
One shines, unassisted, shines and nothing else.
It shines.
Habiramy*

Mantener la intimidad con nuestro ser

*Aquello que nunca se va, regresa.
Trae el universo consigo, se abre, se cierra,
en su ciclo interno por recordarte.
Todo el movimiento es el hado de la vida.
Puede ser errático, puede ser puro,
pero quién soy yo para juzgar lo injuzgable.
Aquello que se va, regresa en cada uno.
Uno brilla, sin asistencia, brilla y nada más.
Brilla.
Habiramy*



Always here

Most of the time we are unconscious.

I know, it is a complex statement, but I would like to discuss this with you.

A few years ago I started to investigate about Consciousness. I kept repeating the same things to myself and even, without realizing it, I was thinking the same way; as a result I was possessed by the same emotions.

For a long period I wanted to escape from them, until I discovered that I did not need to escape but rather to find the origin of these, because, more than causes of my suffering, these explosions of anxiety, sadness, anger, were effects.

The answer was: "what you repeat is unconscious". At that point, first, I began to become aware of the emotions, thoughts, experiences; how I interpreted and evidenced them, even to love them, because they opened a new guide towards the wisdom of who I really was.

The process was arduous, and still is. The metric of having built a painful person, because how this entity who claims to be ME thinks and resolves his life, occurs in the realm of the learned; how he organizes his ideas, separates himself, and blames the world for his chaos, is also in the depths of his psyche. It is a Molotov cocktail of separation, fear, guilt, defense and attack, without realizing that we are programmed to function this way, not that we are this way. What we copy, -most of us-, leads us to build a character that defends and victimizes. It was difficult to recognize this fateful elixir, to observe the "ideas" of who I thought I was, to question them, to release them; to realize what was the intention of this character: to be loved, accepted, free, capable, respected, etc., and, of course, to discover that my positive desire, hid the dissatisfaction, hidden in the cavern of my mind as a shadow.

I began to be aware of thoughts and emotions that came and went, but I was always here; even without thoughts and emotions, I was always here.

A force of deep self-conscious stillness was always here. Sweet memories came, hidden voices of lights, waking me up: what you observe, happens in you, it is part of you, but it is not exactly who you are.

These conscious, loving discoveries, detached from the city of fragmented thoughts, originated a return home. An infinite joy, a true discovery. I was always here. I am not who I say I am. I cannot be an idea. She occurs in me, "I am who I am". (Jesus brought that unshakable information).

In that instant I remembered what was never gone, Consciousness. Nameless, formless, worldless, just there, here, everywhere. I found myself.

La mayor parte de nuestro tiempo estamos inconscientes. Lo sé, es una afirmación compleja, mas, me gustaría echarle un vistazo con ustedes.

Hace unos años comencé a indagar sobre la Consciencia. Se me repetían las mismas cosas e incluso, sin darme cuenta, pensaba de la misma manera; como resultado me poseían las mismas emociones.

Por un largo período quise escapar de ellas, hasta que descubrí que no necesitaba huir sino más bien hallar el origen de estas, pues, más que causas de mi sufrimiento, estas explosiones de ansiedad, tristezas, rabias, eran efectos.

La respuesta fue: "lo que repites es inconsciente". En ese punto, primero, comencé a hacerme consciente de las emociones, los pensamientos, las experiencias; cómo las interpretaba y evidenciaba, inclusive, a amarlas, pues abrían una nueva brújula hacia la sabiduría de quién era en realidad.

El proceso fue arduo, lo sigue siendo. La métrica de haber construido una persona dolorosa, pues, como piensa y resuelve su vida esta entidad que dice ser YO, ocurre en el ámbito de lo aprendido; como organiza sus ideas, se separa, y culpabiliza al mundo de su caos, está también en lo más profundo de su psiquis. Es un coctel molotov, de separación, miedo, culpa, de defensa y ataque, sin darse cuenta de que grabamos funcionar así, no que somos así. Lo que copiamos, -la mayoría-, nos lleva a construir un personaje que se defiende y se victimiza.

Me costó reconocer este elixir fatídico, observar las "ideas" de quien creía ser, cuestionarlas, liberarlas; darme cuenta cuál era la intención de este personaje: ser amado, aceptado, libre, capaz, respetado, etc., y, descubrir, por supuesto, que mi deseo positivo, escondía la insatisfacción, oculta en la caverna de mi mente como una sombra.

En algún punto, empecé a ser consciente de los pensamientos y emociones que venían y desaparecían, mas yo, siempre estaba aquí; inclusive, sin pensamientos y emociones, siempre estaba aquí.

Una fuerza de profunda quietud autoconsciente, siempre estaba aquí.

Arribaron memorias dulces, recónditas voces de luces, que me despertaban: aquello que observas, ocurre en ti, es parte de ti, pero no es exactamente quien eres.

Estos descubrimientos conscientes, amorosos, y desligados de la urbe de pensamientos fragmentados, originaron un regreso a casa. Una alegría infinita, un hallazgo verdadero. Siempre estaba aquí. No soy quien digo ser. No puedo ser una idea. Ella ocurre en mí. "yo soy el que soy". (Jesús trajo esa información inquebrantable).

En ese instante recordé lo que nunca se había ido, la Consciencia. Sin nombre, sin forma, sin mundo, solo ahí, aquí, en todas partes. Me hallé.



Habiramy | Escritora, artista visual y empresaria. Es conferencista, facilitadora y terapeuta de Un Curso de Milagros (@habiramy_official)

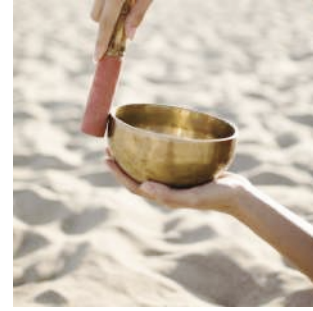
Return to your inner home, to the peace that you are.

SKY MIND

Transcend the mind,
open the heart

Is the next project of *Ser Casassandra*. A retreat that will aim to accompany other people on their path to self-knowledge and spiritual growth through various practices, experiences and exercises. The event will take place from September 29th to October 2nd at the first *Holbox Holistic Center, AHAL*, with the guidance and accompaniment of spiritual leaders Habiramy and Shirayam. Both facilitators have been developing a congruent spiritual structure throughout their lives, during more than 20 years of therapeutic work. Mental trainers who have collaborated in the development of the Synchronic and Sky Mind methods, respectively, of mental reprogramming and undoing to transform our consciousness and purify old behaviors. The program they will lead is designed as a spiritual retreat that seeks to educate your mind towards peace, heal resentments, learn anti-stress and anxiety techniques, connect with our true self and develop new habits of self-care and well-being. Some of the techniques that will be approached in this retreat include active and passive meditation, Satori Dance, Deep Ecology, therapeutic writing, yoga, conscious walks, contemplative practices, ancestral ceremonies, the Course in Miracles and The Work of Byron Katie. Among the benefits of this spiritual retreat are self-confidence, empowerment of emotional intelligence, resilience, lifestyle renovation, emotional healing, mental clarity, relaxation and connection with your life purpose. Join us in this new story that is still to be written. We want to walk, together with you, on this new spiritual path. Be part of our spiritual retreat to train your mind towards the peace, love and joy that we all are.

“Sky Mind, trasciende la mente, abre el corazón” es el próximo proyecto de Ser Casassandra. Un retiro que tendrá como objetivo acompañar a otros seres en su camino hacia el autoconocimiento y el crecimiento espiritual; a través de variadas prácticas, experiencias y ejercicios. La cita será del 29 de septiembre al 2 de octubre en el primer Centro Holístico de Holbox, AHAL, con la guía y el acompañamiento de las líderes espirituales Habiramy y Shirayam. Ambas facilitadoras han ido desarrollando una estructura espiritual congruente a lo largo de sus vidas, durante más de 20 años de trabajo terapéutico. Entrenadoras mentales que han colaborado en el desarrollo de los métodos Sincrodinámica y Sky Mind, respectivamente, de deshacimiento y reprogramación mental para transformar nuestra conciencia, purificar viejas conductas. El programa que liderarán está diseñado como un retiro espiritual que busca educar tu mente hacia la paz, sanar resentimientos, aprender técnicas antiestrés y ansiedad, conectar con nuestro verdadero ser y desarrollar nuevos hábitos de autocuidado y bienestar. Algunas de las técnicas que se abordarán en este encuentro incluirán la meditación activa y pasiva, Satori Dance, Deep Ecology, la escritura terapéutica, yoga, caminatas conscientes, prácticas contemplativas, ceremonias ancestrales, el Curso de Milagros y The Work de Byron Katie. Entre los beneficios que te aportará este retiro espiritual está la autoconfianza, el fortalecimiento de la inteligencia emocional, resiliencia, renovación de tu estilo de vida, sanación emocional, claridad mental, relajación y conexión con tu propósito de vida. Acompáñanos en esta nueva historia que se está por escribir. Queremos caminar, de la mano contigo, en este nuevo camino espiritual. Sé parte de nuestro retiro espiritual para entrenar tu mente hacia la paz, el amor y la dicha que somos todos.



The miracles that surround us

Do you believe that what we do every day influences how we relate to ourselves and others? Do the decisions we make, the ones we discard or the ones we miss affect the way we live in the present? On these and other imperatives of modern life, speaker and activist Marianne Williamson reflects in her text *Expect a Miracle Every Day*. In the pages of this practical and spiritual guide, the renowned author highlights the miracles that enrich our daily routine and highlights those everyday details that build our spirituality. Small events can have the power to attract great riches, but in order to appreciate them we must open our private storehouse: the soul. The power that each of us carries within us is in itself a miracle. That mystical and singular power is what allows us to live life from the fullness; a life with goals and dreams; a life without fear paralyzing us; a life in which we give value to the immaterial; a life in which the connection is not only digital, but also human and spiritual... In short, a life that brings miracles, every day.

Los milagros que nos rodean



¿Crees que lo que hacemos a diario influye en cómo nos relacionamos con nosotros mismos y los demás? ¿Las decisiones que tomamos, las que desechamos o las que faltaron por cumplir marcan la forma en la que afrontamos el presente? Sobre estos y otros imperativos de la vida moderna reflexiona la conferencista y activista Marianne Williamson en su texto *Espera un milagro cada día*. En las páginas de esta guía práctica y espiritual, la renombrada autora destaca los milagros que enriquecen nuestra rutina diaria y pone luz sobre esos detalles cotidianos que van construyendo nuestra espiritualidad. Pequeños sucesos pueden tener el poder de atraer grandes riquezas, pero para poderlos apreciar habría que abrir nuestro almacén privado: el alma. El poder que cada uno de nosotros lleva dentro es en sí mismo un milagro. Ese poder místico y singular es el que nos permite vivir la vida desde la plenitud; una vida con metas y sueños; una vida sin que el miedo nos paralice; una vida en la que le demos valor a lo inmaterial; una vida en la que la conexión no sea solo digital, sino también humana y espiritual... En definitiva, una vida que trae milagros, cada día.

From inside yourself

Some time ago, in a small town, a very dear old woman named Rabiya started looking for something in the street. People who saw her approached her and asked:

- *What are you looking for Rabiya, can we help you?*
- *I dropped a needle.*
- *A needle? It will be difficult, but we will help you.*
- *Do you remember where in the street you dropped it? -asked her neighbors.*
- *Oh, the thing is, I didn't drop it in the street, I dropped it in my house.*
- *Why are we looking for something we can't find here?*
- *That's what I ask myself when I see you looking for happiness in the street, far away from you, instead of looking for it inside yourselves.*

Our species has spent its life searching in the street for "that needle" that it could find in its own homes. You lose focus when you look outside and stop noticing the wealth that might be nearby. So it is with happiness. You can find it where you least expect it: in a sunset, in the sound of the waves, in an accomplice smile, in you. The person who appreciates beauty is happy. Happy is the person who searches little outside and searches a lot inside. Happy is the person who knows how to be happy for all that IS.

De dentro hacia afuera

Hace un tiempo, en un pequeño pueblo, una anciana muy querida llamada Rabiya comenzó a buscar algo en la calle. Las personas que la vieron se le acercaron y preguntaron:

- *¿Qué buscas Rabiya? ¿Te podemos ayudar?*
- *Se me ha caído una aguja.*
- *¿Una aguja? Será difícil, pero te ayudaremos.*
- *¿Recuerdas en qué zona de la calle se te cayó? -le preguntaron sus vecinos.*
- *Oh, el caso es que no se me cayó la calle, sino en mi casa.*
- *¿Cómo es posible? ¿Por qué buscamos algo que no podremos encontrar aquí?*
- *Eso mismo me pregunto yo cuando los veo buscando la felicidad en la calle, lejos de ustedes, en lugar de buscarla en su interior.*

Nuestra especie se ha pasado la vida buscando en la calle “esa aguja” que pudiera encontrar en sus propios hogares. Se pierde el foco cuando se busca fuera y se deja de ver la riqueza que puede estar cerca. Así también ocurre con la felicidad. La puedes hallar en donde menos lo esperas: en una puesta de sol, en el sonido de las olas, en una sonrisa cómplice, en ti. Es feliz quien sabe apreciar la belleza que atesora. Es feliz quien busca poco fuera e indaga mucho dentro. Es feliz quien se sabe dichoso por todo lo que ES.

Recommendations Ser Casassandra

Recomendaciones Ser Casassandra



- 1 CLANDESTINO COFEE @clandestino_cafe
- 2 NOA JOYERÍA / NOA JEWELRY @noa.925holbox @noaholbox
- 3 CRÓNICAS CERVECERÍA ARTESANAL CRÓNICAS CRAFT BEER @cronicashbx
- 4 REFUGIO ANIMAL HOLBOX ANIMAL SANCTUARY HOLBOX @refugioanimalholbox
- 5 ZHUBI HOLBOX CLOTHES @zhubiholbox
- 6 SER ESENCIA RESTAURANT @casassandra
- 7 MOJITO BEACH CLUB @casassandra
- 8 DUPLAS STORE @duplas_store_
- 9 MANGLAR CAKES @_manglar

Ahāl
HOLISTIC CENTER



MOJITO
BEACH CLUB



Maiy
POOL RESTAURANT



SER ESENCIA
RESTAURANT

