Dejar Ir El Camino De La Entrega David R Hawkins

Este es el último libro publicado en español del doctor David Hawkins, pionero de la medicina y de la investigación de la conciencia, y maestro de Un curso de milagros. Basándose en su experiencia personal y en sus más de cuarenta años de práctica clínica, el doctor Hawkins nos propone trabajar conjuntamente con las herramientas del perdón y el dejar ir para mantener en todo momento la paz mental y la alegría, y facilitar la curación. Este viaje que nos lleva del estrés a la paz no solo es posible, sino que está a nuestro alcance. Como nos recuerda el autor, el sol, siempre radiante, se hace visible cuando las nubes se despejan.

2012?????????????????31?????? ???????????????????????????? ??????????????????????Hay House????? ????????????????????…… ???????????????? ???????????????????????????
??????????????????????????????????……?? ???????????????
???
???……. ?????????????????2002???
???2006??2?2????????????????????????????
???……. ???
???????????? ?? ??
?? ??
??……??

Este nuevo libro quiere ayudarte a tomar conciencia de los factores que intervienen en los procesos de cambio. Para lograr llevar a cabo los cambios que deseas en tu vida sin autosabotearte, con verdadera fuerza de voluntad, has de tener en cuenta diversos factores: • Cómo alinear tu energía para que esté disponible• Qué hacer para que tus emociones de supervivencia —miedo, enfado, tristeza— permitan que surjan las emociones creativas: amor, comprensión, empatía, agradecimiento…• Cuáles son las creencias limitantes que te impiden conseguir tus deseos• Qué papel juegan los tres cerebros (neocórtex, límbico y reptiliano) y cómo han de funcionar coordinadamente para que puedas sentirte integrado y coherente Domina tu voluntad se apoya en los avances de la neurociencia para asegurarte un exitoso proceso de cambio regulando el estrés que es incompatible con la fuerza de voluntad. Con reflexiones y ejercicios prácticos que te enseñarán a enfocar tus autosabotajes y a distinguir las oportunidades, podrás entrenar tu cerebro y tu voluntad como si de un músculo se tratara, y de esta manera alcanzar tus sueños y tu plenitud.

,,,,,,,,,, 170 Access Consciouness www.accessjoyofbusiness.com "

¿Qué buscamos en la vida? Ser felices, por supuesto. Nadie quiere problemas, pero los hay. Nos esforzamos por tener recursos y una buena vida, así y todo, cosas desagradables ocurren. Muchas veces el trabajo es responsable de nuestro estrés. O nuestra familia que no ven nuestro esfuerzo, nuestra pareja siempre critica, incluso gente que no conocemos escribe un comentario en las redes, ¿y a esta persona quién la conoce! No puedo perder de vista a la economía, la política está en todos lados; con algunos de mis vecinos me saludo y con otros no; tengo que hacer gimnasia, Pilates, pesas, bicicleta, hacer dieta, ¡no consigo lo que quiero! La sociedad, hay que pagar impuestos, te sacan multas, no reparan las veredas ni las calles, el alquiler, los arreglos de la casa, comprar ropa, peluquería... yo no elegí esta vida, o algunas cosas sí, pero otras no, y no quiero las que no me gustan, siempre hay alguien que no está de acuerdo con lo que digo o hago, ¿porque no están de acuerdo? Las relaciones con los demás deberían ser mejores… la lista continúa… Caemos en cuenta que “mi reino no es de este mundo”, entonces buscamos la fe, aunque los hay también ateos, tenemos que valernos por nosotros mismos. Nuestra autoestima está un poco mejor, pero igual hay problemas. Para los estudiosos de la fe, la oración funciona a veces, nadie sabe por qué casi nunca. Para los que niegan la existencia de algún ser superior, les aparece algún secreto develado, amarse a uno mismo, sentirse bien, las emociones positivas cambiarán tu vida. Al final, como no hallamos la solución a nuestros problemas, combinamos entonces la fe con la ciencia, la filosofía con la metafísica en alguna de sus formas modernas, estudiamos el poder de la mente, las emociones y la biodescodificación. Voy entendiendo un poco más de que trata todo esto. La vida sigue, imparable; estoy de buen humor, a veces no, también soy aburrido, divertido, déspota, permisivo con mis congéneres... Entre medio está el Coaching, también el ocio. Si tengo recursos económicos me voy de viaje, lejos, en crucero, avión, automóvil, en ómnibus, a cualquier costo que pueda abonar en cuotas, quiero olvidarme de mis problemas, pero a la vuelta, ahí están, no fueron a ningún lado. Después de un par de años, me doy cuenta que estoy mejor, tengo más conocimientos a nivel general, algo entiendo, soy más inteligente, tengo experiencias, mantengo mi salud, estoy medianamente en forma, me corté el cabello, me hice un tatuaje con el Om, compré un perro, rescaté a varios de la calle, cambié el auto, la bicicleta, salgo a correr, hago caminatas, donaciones a “salvemos el planeta”, hago también mantras, meditaciones y demás. ¿Qué es lo que nos falta? Mi luz cognitiva me dice que la espiritualidad tiene otro enfoque. Ya casi no queda a dónde correr… hay que relajarse. Aquí estamos hoy, en el presente, ¡hay que vivir en el ahora!, ¡éso es!... como si significara algo distinto. Por suerte hay maestros espirituales que saben lo que nos pasa, te nombro los que se incluyen en este libro (todos despiertos, iluminados): Byron Katie, David Hawkins, Dora Gil, Fidel Delgado, Francis Lucille, Gangaji, Gian Girardi, Jeff Foster, Lisa Cairns, Nathan Gill, Nisargadatta Maharaj, Papaji, Paul Smit, Ramana Maharshi, Ramesh Balsekar, Rupert Spira, Sergi Torres, Shiva Shambho. Ellos responden nuestras dudas, ¿quién soy yo?, ¿qué es el ego?, ¿y las emociones, los pensamientos, el condicionamiento, la consciencia, la entrega, la devoción?; ¿existe el alma, el karma, la reencarnación?, ¿qué es el despertar?, ¿cómo reconocer a un maestro espiritual, necesito a un maestro?, ¿por qué somos todos diferentes, por qué no logro lo que quiero?, ¿por qué sufro?, ¿cómo trato con la enfermedad y la muerte? Espero que disfrutes de este trabajo. Es más bien un estudio y compilación de material que puede ser conseguido en la red, pero me pareció importante aunar criterios, como verás, el Advaita es exactamente lo que dice ser, no dualidad.

"Esta obra esta basada en una similar en ingles: New Strong's exhaustive concordance of the Bible"--T.p. verso.

He aquí un libro en que algunos autores célebres examinan la aparente decadencia del mundo y quieren estimularnos a despertar de nuestra inercia ante cosas tales como el cambio climático, la injusticia y, sobre todo, la inconsciencia. Dice Naranjo en su introducción: ¿Cómo caracterizar la mentalidad de eso que a veces se llamó la “Nueva Era”, a veces “la Revolución de la Consciencia” o la “Contracultura”? Primero se asoció con los beatniks de California, luego con los hippies y por último se volvió un movimiento masivo de extraordinaria productividad, de la cual derivaron nuevas formas de psicoterapia y de búsqueda espiritual, así como movimientos políticos, una nueva ola de feminismo, la ecología y el Rock & Roll. Podemos decir que en los años 60, con la aparición de la contracultura, emergió un sentir colectivo que implicaba la des-idealización de la civilización misma. Lászlo nos dice que estamos llegando a un “punto de bifurcación” y Boff se pregunta si estamos condenados a sufrir y a ser testigos de nuestra propia destrucción o todavía podemos corregir el rumbo. Y concluye que “para salir de esta dramática situación, tenemos que reinventarnos como especie: necesitamos una nueva sabiduría que nos lleve a una profunda liberación y transformación personal”. Es de esperar que el efecto coral de tantos pensadores reconocidos pueda sacarnos de la negación resignada y de nuestra

impotencia colectiva, y que pueda facilitar la transición a esa era de la consciencia que reemplace la actual política de la inconsciencia y del engaño.
Un encuentro, de la niña y la mujer, cuando un alma se pierde en el dolor y su pasado renace al rescate de las mejores memorias de su vida. Ya había dejado de sonreír, de soñar. Lejos de su cuna, en otro mundo, en otra tierra, bajo otro cielo. Ya la nostalgia, la tristeza, la soledad, el abuso y la distancia, habían apagado su brillo, su alegría de vivir. 20 años de acumular recuerdos, ir por las calles reviviendo las memorias de las lágrimas que dejó a su paso. Calladamente dejaba en versos su sufrimiento en su pequeño diario. Una noche al desahogar sus lágrimas frente al espejo, mirando detenidamente frente a frente, la imagen de su niñez regresó a su mente, preguntándole directamente: ¿Qué estás haciendo con tu vida? ¿Ya olvidaste de dónde vienes? Dentro de su pecho se formaban las palabras que se fueron acumulando a través del tiempo… ¡y rompieron el silencio! Cuando se pone a prueba el amor de una madre, sólo el amor incondicional separa las prioridades. Cuando el coraje de una mujer nace en el pecho, da a la vida lecciones de las diferentes formas de amar. “Cuando se enfrenta a la vida con un inmenso amor, no importa un futuro incierto. Lo importante es volver a tomar las riendas de su propia vida”.

The journey from stress to peace is not only possible, it is within reach. Hawkins reminds us that the sunshine is always present, and becomes visible when the clouds disappear. Letting go accelerates our growth in all areas of our life. This is the bestseller of our company. Absolutely recommended.

?????·?????????,???????????????????.?????????????????,?????,????,????,???????,????????????,?????????????,???????????.?????????????,????,??????????????,?????????????

NO HAY cuestión alguna que sea de mayor importancia para la humanidad, y que concierna más a cada persona individual para estar bien resuelta, que ésta: ¿Cuáles son las calificaciones distintivas de aquellos que están a favor de Dios, y tienen derecho a sus recompensas eternas? O, lo que es lo mismo, ¿cuál es la naturaleza de la verdadera religión? ¿Y dónde se encuentran las notas distintivas de esa virtud y santidad que es aceptable a los ojos de Dios? Pero aunque sea de tal importancia, y aunque tengamos luz clara y abundante en la palabra de Dios para dirigirnos en este asunto, no hay un punto en el que los cristianos que profesan difieran más unos de otros. Sería interminable hacer un recuento de la variedad de opiniones en este punto, que dividen al mundo cristiano; poniendo de manifiesto la verdad de aquella declaración de nuestro Salvador: "Estrecha es la puerta y angosto el camino que conduce a la vida, y pocos son los que la encuentran". La consideración de estas cosas me ha llevado a ocuparme de este asunto con la mayor diligencia, cuidado y exactitud de búsqueda e investigación de que he sido capaz. Es un tema en el que mi mente ha estado particularmente atenta, desde que comencé a estudiar la divinidad. Pero el éxito de mis investigaciones debe dejarse al juicio del lector del siguiente tratado.

?????????1951??·??????????·??
????

Traditional Chinese edition of Human by Design: From Evolution by Chance to Transformation by Choice

???????????????,??????,?????????,???????????????,???????????????????????????????,??????????,????????,??????????
???????????????????????????????? ??????????????????? ??? ???????????????????? ?????????
?? ????? ??????????????????????…… ??????????•??
???????????????????????????•??…… ??
??????•???Ho’oponopono??
???????????????? ?? ??????????????????? ???? ?????•?•??? ?Ihaleakala Hew Len, PhD.? ??????•??????
??
???•????•????????????????? ?•???•????????????????????????????? ?•????Joe Vitale?
???????????????????Hypnotic Marketing, Inc.??T
Key??? ???? ??? ??MBA?????????????????????????????????????DN
Resonance??

20??????? ??????500??? ????40?????????? ???????????????? ??????????????????????? EQ????????????????? ????????? ???????????????????? ??????????????????????
??????????????? ????????????????????????????????? ??????????????EQ??????????????????????????? ????????????????????????????? ??EQ?? ??????
???1996???????EQ??????????????????????????? ????????????????????????????IQ???????????????????????EQ??? EQ????????????????
??????????EQ???EQ??
???????EQ???
???EQ??
??“???”?“????”?“??”????????????????????????“????”?“?????” ??

Lester Levenson fue un sabio de nuestro tiempo. Su historia es sencilla. Era un hombre de éxito, físico y empresario. Después de su segundo infarto, se dio cuenta de que no le quedaba mucho tiempo y quiso resolver los grandes enigmas de la vida. ¿Qué soy? ¿Qué me hace feliz? ¿Qué es la felicidad? Entonces se dio cuenta de que lo que le hacía feliz era su capacidad de amar, más que la necesidad de ser amado, y resolvió amar todo su pasado hasta disiparlo y liberarse de él. El autor habla de su experiencia directa, de su vida, con la frescura y alegría que rezuman estas páginas y que transmite a sus alumnos y al lector. Su mensaje es próximo y cálido, transparente y sin complicaciones. No necesita hacer concesiones a una tradición, ni encajar en ningún molde. Mira más allá de los obstáculos y limitaciones de nuestra mente concreta hacia la realidad omnipresente del Ser. Lester nos habla del Amor. Lester alcanzó un alto nivel de realización y fue el impulsor del Método Sedona, cuyo núcleo de dejar ir sería popularizado más adelante por su discípulo David R. Hawkins.

En la vida poco se nos habla de lo importante que es la autoestima, crecemos y somos criados dándole mas importancia al físico, al éxito y logros de los demás, pero poco se nos enseña la importancia de

querernos a nosotros mismos, de creer en nosotros mismos y de todo el potencial que tenemos para dar. A través de el tiempo han existido grandes lideres, emperadores, escritores, artistas, etc, todos ellos han sido simples personas como tu o como yo, solo han creído en ellos mismos y se han dado cuenta de la gran influencia que se puede lograr cuando entrenas tu mente y cuidar a su yo interno, así como esas personas todos tenemos el potencial y las capacidades para triunfar, solo debemos despertarlas.

Esta vez Dana Milano se esforzó en Escribir un Libro con sentido humano dejando en cada página un rastro que le permitirá reforzar todas las armas espirituales que le sirvan al lector como lanza en cada momento del día El Manual de consulta que presenta lo llevara sin retorno hacia la paz interior que siempre estuvo buscando. ¿Quiere ser Feliz?, búscalo en este Libro donde cada línea te guiara sin descanso por el sendero que una vez soñaste caminar

Las fases de la muerte, la retrospectiva de la vida, los mundos astrales… Jana Haas describe lo que sucede durante la muerte terrenal y cómo nuestro camino continúa en el más allá. ¿Nos acompaña algún ángel? Si es así, ¿a dónde nos conduce y cómo pueden comunicarse los muertos con las personas que han dejado atrás? La autora responde a todas estas preguntas con suma delicadeza y un profundo conocimiento del mundo espiritual. Se trata de un libro lleno de cariño que ofrece consuelo y transmite confianza en que la muerte no es el fi n. «El libro da esperanza y quita el miedo al invisible y desconocido Más Allá ». Raum & Zeit. «Dios y los ángeles únicamente ven el lado positivo y amoroso de cada persona y nunca valoran o juzgan lo negativo. En el mundo espiritual no se reparten culpas. El único «juicio fi nal» que existe es el de la propia confrontación con el pasado»

????????????????? ????????????????????????? ?????????????????????????????? ??????????????????? ??? Phyllis??????? ??????? ?????????????????? ????????????? ??????????
???????????????????????????? ??? ??? ?????????????????????????????????
??? ?? ?????????????????????????
?? ??? ??????????????????? ??????????????????????????????? ?????????????????????????????
???????????????????????????????? ???????????????????????? ??? ???????????????? ????????????????????????????????
?????????????????????????????? ????????????????????????????????? ??? ?????????? 1.
?? 2.
?? 3.
?? ????????? ??
???
???
???
??
??
?????????????????????? ????????????????????????? ?????????????????????????????????? ?????????RT?????????????????????????????? ???????????????????? ??2012???????????????????????????
??? ??? ??????????????????????????????????? ??????????
??? ???
??????????????????????? ??????? ?????? ??? ?????? ??……???
??? ??RT?? ??……????????????????????????
???Setfan Raets ??????????

En este notable libro, Andries Lievaart explica que la historia del Esposo de Sangre, como se menciona en Éxodo 4, solo puede entenderse estudiando los cuarenta años sin descubrir que Moisés pasó en la tierra de Madián. Ningún otro investigador de la Biblia ha logrado expresar de manera clara lo que sucedió en ese período en la vida de Moisés, en la vida de su esposa Séfora y en la del suegro Jetro. El lector, por así decirlo, es llevado a la vida de estos tres protagonistas y se sorprenderá una y otra vez. El corazón de muchos cristianos latirá más rápido cuando lean la historia bíblica no descubierta sobre el Esposo de Sangre.

Nuestros ancestros vivían en consonancia con los ritmos del día, de las estaciones y de los años por cuestión de necesidad. La vida moderna pasa por alto estos ciclos poniendo en peligro la salud y la felicidad de las mujeres. Son millones las mujeres que siempre intentan hacerlo todo, todo el tiempo, y terminan sintiéndose agotadas y sin una pizca de energía. En su nuevo libro, Sara Avant Stover nos enseña unos ejercicios sencillos, naturales y divertidos que pondrán a las mujeres nuevamente en sintonía con sus propios ciclos y con los de la naturaleza. Cuando consideramos el tiempo de siembra de la primavera, el colorido del verano, la cosecha en otoño y la quietud del invierno, nuestro mundo interior entra en armonía con el mundo exterior. Las ideas de Sara alimentan el cuerpo, tonifican la mente y elevan el espíritu, aportándoles los mismos beneficios que cualquier retiro espiritual. El camino de la mujer feliz Incluye ilustraciones de posturas de yoga, apetitosas recetas y técnicas innovadoras de journaling, meditación y brainstorming que ayudan a restablecer la conexión con lo esencial, no sólo durante un fin de semana o una semana, sino durante un año entero y de por vida.

El Camino del Corazón es un libro canalizado de las almas de Yeshúa y María Magdalena. Es una invitación a conectarnos con la sabiduría de nuestro corazón y a regresar al estado de Unidad, en el que reconocemos que somos Uno con Dios y con todo lo que existe. Contiene poderosas enseñanzas expuestas en un lenguaje sencillo y ameno, por medio de las cuales los Maestros Ascendidos buscan ayudarnos en nuestro viaje espiritual. “A medida que lees este libro, te será recordada tu naturaleza espiritual. El deseo de los Maestros es abrir el camino hacia una nueva era de iluminación espiritual. Este libro, al igual que muchos otros, es un intento de traer enseñanzas espirituales antiguas a aquellos que están listos para recibirlas”. –Sophie Rose. “El objetivo de este libro es conectarte con tu naturaleza espiritual y hacer que te abras a ser guiado por esta. Esto podría tomar semanas, meses o años, pero en última instancia es el objetivo de cada una de las almas encarnadas en este planeta: encontrar a Dios adentro y ascender. Estudiar o leer este libro no te llevará allí, únicamente lo hará tu corazón. Solamente estamos aquí para mostrarte el camino”. –Yeshúa y María Magdalena

Eli (o Lisa) es una náufraga. Mal que bien, ha podido sobrevivir a su deriva autodestructiva, hasta que una explosión le roba a su único hijo, Igor. La soledad que experimenta tras la pérdida es terrible, pero aún más terrible es no haber conocido a su propio hijo. Porque ¿quién era Igor en realidad?, ¿qué fue lo que lo llevó a aquel apartamento de Salou donde sólo quedó un cadáver desmembrado? Pero la vida sigue. Lisa se refugia en el trabajo, y es contratada para cuidar de un anciano y de su casa. El hombre guarda un secreto que Lisa irá descubriendo poco a poco, y que tiene que ver con un episodio de la

Guerra Civil en la Ribera Navarra. A Lisa sin embargo, sus indagaciones le servirán para descubrir las claves de la vida de su hijo. Los personajes cobran especial importancia en esta novela de gran intensidad narrativa. Se trata de una emotiva galería de náufragos; los hay de veinte años, de cuarenta y de noventa. Todos ellos son marineros en tierra.

Google?????Google???????? ???????????????????? SPRINT????——5?5?????????? ?????????????????????????????????? ?? ????????????? ??????????AMAZON?????????????????? ?Inc.?????2016?????? AMAZON????????? ?Gmail?Google Search?Google X?Chrome???????????????????????????? ????????????????????????????23andMe???????Anne Wojcicki??Twitter?Blogger?Medium???????Ev Williams????YouTube??????Chad Hurley????????? ?Google???GV???????????????100???????????????????????????????Blue Bottle Coffee??Nest?Flatiron Health? Medium?????????????????????????????????? ?SPRINT????????Google???Google Ventures???GV?????????????????5?5?? GV?????????????????????? ???????????? ??????? ??????????????? ???????????????????????????? ??? ???????????????????????????????????SPRINT?????? ?????????Jake Knapp??Google??????????????????????????????sprint??????????????????????????Google?????????????Google Search?Gmail?Chrome?Google X??????? ????GV??????????????????Braden Kowitz??????????John Zeratsky?????????????YouTube?Gmail??????????????GV?????????????????????????Blue Bottle Coffee??Nest?Flatiron Health? Medium?? ?? ??Fortune 100??

Dejar IRGrano de Mostaza

Esta obra aborda situaciones del diario vivir que tantas veces afectan el equilibrio físico, mental y espiritual en cada uno de nosotros. Los autores analizan estas dificultades comunes a todos y brindan herramientas que pueden ser utilizadas por los lectores para lograr el balance adecuado que les permita enfrentar lo inesperado y estar preparados para andar por el camino de la vida gracias a diferentes técnicas médicas no convencionales.No se pierda esta oportunidad para desarrollar dinámicamente su vida y ser más feliz.

?2012?1????????????????????????60??????????? ?2012????????????????????2000????????????????PI??????? ????????30???????2014?7/25???????????????????????????500?????? ???? ????? ?? ???? ??????? ????? ????? ????? ?????? ????? goodreads??? ???? ?????? ?????…… ?????????????2012??????? ?? ?????? ????????????????????????????????? ???????????????????????????? ?????????????????????????????????? ??? ??? ???……. ???????? ??????Choyce??????? Fu?? ?? ????????????????????????Heero????March?Astraes?MRW?????????????????????????Gwai Tsai?????Swallow?TinaRay??????????????????????Y??????????? ?????? ???——??????????????? ??——??????????????? ????????????????????????——?????? ??????????——?????? ??????????????????????????????——?????? ???????????????????????——???????? ??——???????? ???????????????????????……??——??????? ???????????????——???????

F.S.????????????????????????????????“????”??? ??????????????????????????? ??——??

“Este libro llena un gran vacío existente, hasta ahora, en la descripción y comprensión de la historia de la psicología moderna. Arroja luz sobre uno de los aspectos más desconocidos y menos asumidos del desarrollo histórico de la psicoterapia de orientación humanista-transpersonal al poner al descubierto, de modo sistemático y adecuadamente documentado, los detalles del desarrollo de los procesos terapéuticos, las historias personales de los pioneros del Movimiento de Potencial Humano y el, en muchos sentidos, profundo impacto que el maestro espiritual Osho (también conocido como Bhagwan Shree Rajneesh) tuvo sobre centenares de psicólogos, psiquiatras y terapeutas entre las décadas de 1970 y 1990”. André Sassenfeld - Psicoterapeuta, Universidad de Chile.

¿Solo en 21 días un verdadero cambio? Mi experiencia me dice que sí. He escrito este libro para que puedas recuperar el poder que hay dentro de ti. A través de estas páginas descubrirás una serie de herramientas para el cambio que dispones en tu interior: tu capacidad de elegir el amor por ti mismo, el agradecimiento, la aceptación de nuestros padres, el perdón, la expresión de tus emociones, cambiar tus pensamientos, el poder de tus palabras, tus acciones, ser tú mismo y aprender a fluir en cada momento, redescubrir tu sabiduría interior, conectar con tu propósito de vida, observar, contemplar y confiar, practicar la ley del espejo, del desapego y merecimiento, sembrar el amor incondicional, meditar… Descubrirás toda esta sabiduría que se encuentra en ti, a tu alcance en todo momento para lograr la transformación que cambiará tu vida para siempre. Prepárate y disfruta de este amoroso y transformador viaje.

La Concordancia Strong ha sido la preferida de pastores, eruditos y estudiantes bíblicos de habla inglesa durante más de un siglo. Editorial Caribe se complace en presentarla en castellano. A través de ella uno puede no solo encontrar el versículo en que aparece la palabra que busca, sino también saber cuál fue la palabra hebrea o griega que así se tradujo y los diversos significados de la misma en su uso original.

Esta historia es basada en hechos reales. Para A. Paredes, sus primeros años de juventud fueron pasando llenos de aventuras, peligros y sobrevivencias; comenzando dentro de su propio pais natal y luego a travez de diferentes paises. Pedro le prometio el sueño Americano, lo cual para llegar hasta el fue una pesadilla y un largo camino de siete años.

Copyright: 7e2cc4c3349a22d1f30fd08b2397be44