

# MUJERES

MARKETING / ASTROLOGÍA / CULTURA / BIENESTAR /  
MENTALIDAD

ERNESTINA HERRERA  
DE NOBLE  
*Story Time*

SOBERANÍA  
EMOCIONAL  
*por Celina Cocimano*

CRÓNICAS DEL  
CAMBIO DE PIEL  
*Bienestar*



VOUCHER DE  
DESCUENTO  
EXCLUSIVOS PARA  
SUSCRIPТОRES

@CIMBRA.UNIDOSPAPOTENCIARNOS

VOLUME REVISTA  
MARZO 2026

# *Bienestar*



# CRÓNICAS DEL CAMBIO DE PIEL

## ¿TE VAS A MORIR CON LA MÚSICA POR DENTRO?

Escuchame bien, la sociedad te vendió un contrato que ya venció. Te dijeron que a los 20 se sueña, a los 30 se construye y a los 40... a los 40 te sentás a esperar que pase el tiempo porque "ya sos grande". ¡Qué mentira tan destructiva!

Si tenés más de 40 o 50 años y sentís que te falta el aire en la vida que armaste, no es una crisis. Es una mudanza emocional. Estás cambiando la piel porque la que tenés ya te queda chica para la mujer en la que te convertiste.

### El mito del "Ya es Tarde"

La mayoría de las personas mueren a los 25 años, pero las entierran a los 75. Se quedan estancadas en una identidad que ya no les pertenece por miedo al qué dirán. Margarita Pasos siempre lo dice: "Tu mente es tu cárcel o tu palacio". Si te decís que ya pasó tu tren, adiviná qué, tenés razón. Pero si entendés que a los 50 tenés algo que una de 20 no tiene, entonces el juego recién empieza.

No es el cambio lo que produce dolor, sino la resistencia al cambio." Esta máxima es la que separa a las que sobreviven de las que lideran su propia vida.

### La Vulnerabilidad es tu Superpoder

Reinventarse no es soplar y hacer botellas. Duele. Da miedo. Te hace temblar las piernas. Pero ahí está el secreto: la vulnerabilidad es el suelo fértil de la expansión. Conocí a una mujer que a los 52 años dejó una gerencia bancaria para poner un taller de arte terapéutico. ¿Sabés qué le dijeron? Que estaba loca. ¿Sabés qué dice ella hoy? Que por fin se siente viva. No cambió de trabajo, cambió de identidad. Dejó de ser "la empleada de" para ser la dueña de su destino.

# CRÓNICAS DEL CAMBIO DE PIEL

## ¿TE VAS A MORIR CON LA MÚSICA POR DENTRO?

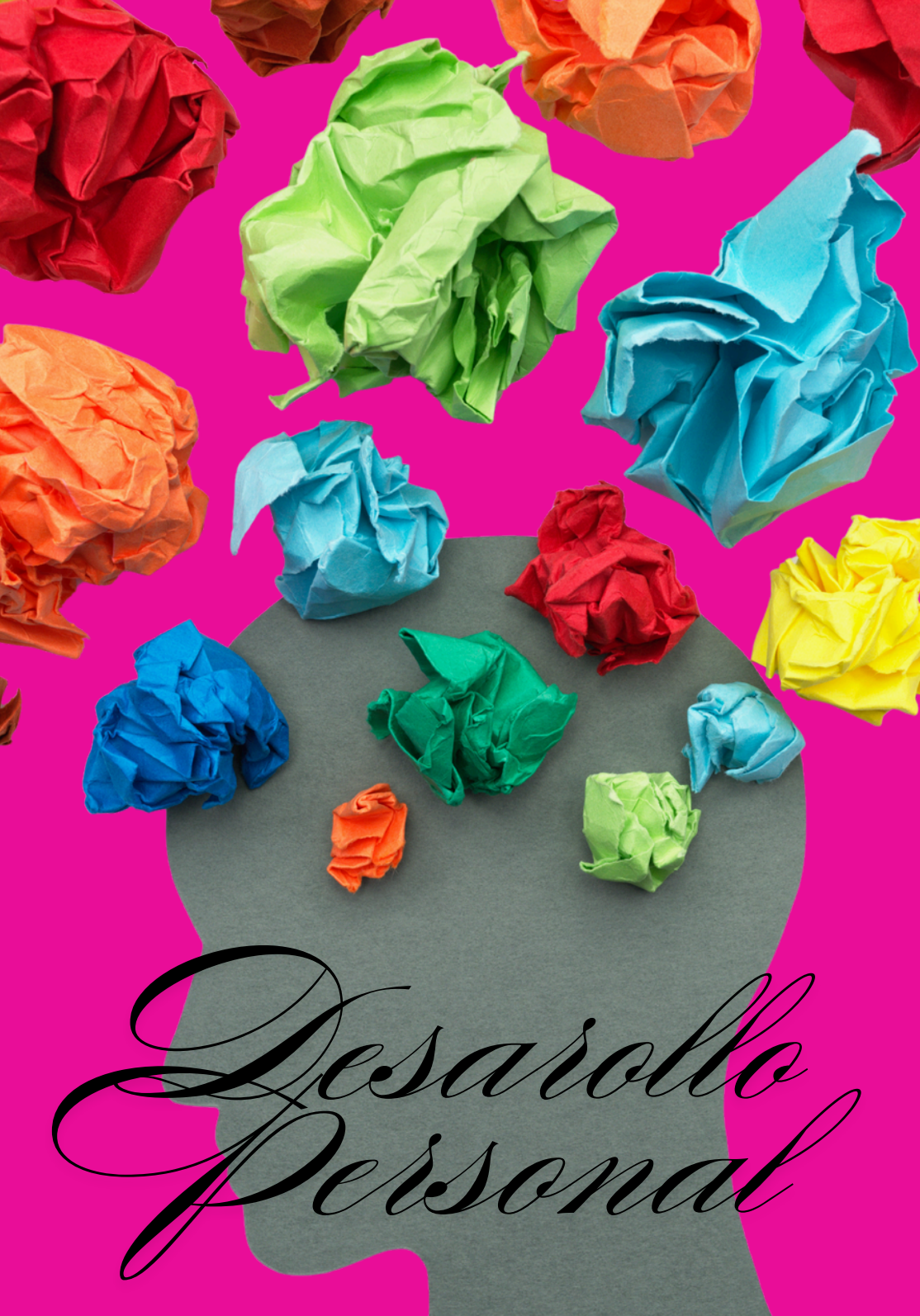
Tres verdades para tu nueva piel:

1. Tu pasado no es tu futuro: A menos que decidas vivir en él. Lo que hiciste los últimos 20 años fue solo el entrenamiento para lo que vas a hacer ahora.
2. La comodidad es el enemigo del crecimiento: Si estás cómoda pero insatisfecha, estás en la zona más peligrosa del mundo. Salí de ahí. El crecimiento está en la incertidumbre.
3. El reloj no se detiene, pero vos decidís el ritmo: Dejá de medir tu éxito con el calendario ajeno. Tu "marzo" empieza cuando vos decidís despertar.

### Tu turno, MUJER

Este marzo no es para que te regalen flores. Es para que te mires al espejo y te preguntes: ¿Quién sería yo si no tuviera miedo? El cambio de piel no es estético, es una decisión visceral. No esperes a que las condiciones sean perfectas, porque nunca lo serán. El momento de saltar es cuando sentís el vacío, porque es ahí donde te crecen las alas.

¿Estás lista para tu expansión o vas a seguir usando una piel que ya no te deja respirar?



*Desarollo  
Personal*



# CELINA COCIMANO

Dejá de tratarte como una máquina...  
porque no lo sos

¿Alguna vez te sentiste culpable por no tener la misma energía un lunes de lluvia que el jueves pasado cuando te comías el mundo? Si la respuesta es sí, bienvenida al club de las víctimas del "modelo lineal". Nos han programado para creer que el éxito es una flecha que siempre apunta hacia arriba, una línea recta de rendimiento constante, 24/7, los 365 días del año.

Pero dejame decirte una verdad que te va a liberar o te va a incomodar: tratar de ser constante es la forma más rápida de anular tu poder femenino.

Vivimos en un mundo diseñado por y para la energía masculina, que es solar, rítmica y predecible. Pero vos, mujer, sos lunar. Sos cíclica. Intentar encajar tu naturaleza en un molde cuadrado es como pedirle al mar que no tenga mareas. ¡Es ridículo!

Cuando ignorás tus señales biológicas para cumplir con una agenda que no respeta tus fases, no estás siendo "productiva", estás siendo violenta con vos misma. Estás quemando tus naves antes de llegar a la batalla. La verdadera soberanía emocional empieza cuando dejás de pedir perdón por tus ritmos y empezás a usarlos como tu ventaja competitiva más grande.



# CELINA COCIMANO

Dejá de tratarte como una máquina...  
porque no lo sos

Tu biología no es una debilidad, es tu GPS.

El bienestar no es la ausencia de cansancio, es la maestría en la gestión de tu energía. Hay momentos del mes donde sos una negociadora implacable, una comunicadora que hipnotiza. Pero hay otros donde tu cuerpo te está pidiendo a gritos que te retires, que evalúes, que hagas silencio.

Nos enseñaron que descansar es "no hacer nada". Mentira. El descanso es una función estratégica. Si no sabés retirarte a tiempo, tu cuerpo va a tomar la decisión por vos en forma de ansiedad, migrañas o un burnout que te va a frenar en seco.

En la fase donde el mundo te dice que estás "floja", es donde tenés la mayor claridad intuitiva. Es el momento de planificar, no de ejecutar. Si forzás la máquina en ese punto, lo que construyas va a estar viciado de agotamiento.

¿Querés expansión? Entonces dejá de medirte con la vara de los demás. La soberanía emocional es el coraje de decir: "Hoy no voy a esa reunión porque mi energía está en otro lugar, y voy a ser diez veces más efectiva mañana porque hoy me respeté".



# CELINA COCIMANO

Dejá de tratarte como una máquina...  
porque no lo sos



¿Vas a seguir intentando  
ser una línea recta en un  
universo que es circular, o  
vas a empezar a usar tu  
ciclo para conquistar tu  
mundo?

La mayoría de las mujeres operan desde el miedo: miedo a no llegar, miedo a ser reemplazadas, miedo a parecer débiles. Pero la mujer que domina su ciclicidad no tiene miedo, tiene estrategia. Sabe cuándo acelerar a fondo y cuándo poner el freno de mano para recalibrar. Eso no es debilidad, eso es liderazgo de alto impacto.

Este mes de la mujer, te desafío a algo disruptivo: Hacé las paces con tu biología. Dejá de ver tus cambios de ánimo o de energía como un problema a resolver. Empezá a verlos como datos. Tu cuerpo no te traiciona, tu cuerpo te informa.

Si querés bienestar real, tenés que reclamar tu soberanía. Dejá de ser una empleada de tu agenda y convertite en la CEO de tu propia naturaleza. La expansión que buscás no está en esforzarte más, sino en fluir con más inteligencia.

# MUJERES

EL NUEVO PISO DE LAS MUJERES QUE SE  
ATREVIERON A SER VISTAS



Si vamos a hablar de mujeres en este mes, no quiero hablar de conceptos abstractos ni de felicitaciones vacías. Quiero hablar de ellas. De las que tienen nombre, apellido y una historia que, hasta hace poco, latía en silencio esperando el momento justo para estallar.

Hablo de las mujeres que aceptaron el desafío de los Teatros de Impacto de CIMBRA. Pero no se confundan, ellas no me dijeron "sí" a mí, ni a mi propuesta, ni al equipo. Se lo dijeron a cada una de ellas mismas. Subirse al escenario de un teatro no es un acto de vanidad, es un acto de valentía disruptiva. Es decidir, de una vez por todas, que tu saber pesa más que tu miedo y que tu mensaje merece ser escuchado. Al subir ese escalón físico hacia las tablas, lo que realmente hicieron fue elevar su nuevo piso.

Ese lugar desde donde hoy se exponen, comparten su sabiduría y habitan su poder ya no es el mismo que antes. El techo se rompió, y el suelo se volvió más firme.

Es momento de gestar amistades vitamínicas!

Con muchas de ellas hoy me une algo que trasciende lo profesional, lo que yo llamo Amistades Vitamina. Son esos vínculos que no te drenan, sino que te expanden. Pero hay un "ingrediente secreto" que compartimos todas en este equipo y que parece escasear en el mundo de los negocios tradicionales: la ADMIRACIÓN profunda por la otra.

*¿Vas a seguir intentando ser una línea recta en un universo que es circular, o vas a empezar a usar tu ciclo para conquistar tu mundo?*

# MUJERES

EL NUEVO PISO DE LAS MUJERES QUE SE ATREVIERON A SER VISTAS



En un mundo que nos entrenó para la comparación y la escasez, nosotras elegimos la abundancia. Cuando tenés confianza plena en tu saber y, por sobre todo, en tu Ser, la competencia simplemente deja de existir. No hay espacio para habladorías ni para el juego pequeño de la crítica. Cuando una brilla, el resto no se encandila, se ilumina.

Los condimentos esenciales son: respeto, expansión y nutrición de la buena

Este mes de la mujer yo quiero celebrar a las Mujeres Vitamina, reconocer su fuerza y la expansión de ese lazo que nos une.

Lo que vivimos en CIMBRA es la prueba viva de que, cuando un grupo de mujeres decide jugar en grande, lo que ocurre es nutrición de la buena. Es respeto, es expansión y es, sobre todo, verdad.

Quiero reconocerlas a todas ustedes. A las que se subieron al escenario y a las que están por hacerlo. Gracias por sumarse a esta propuesta y por ser parte de un equipo que siempre lo dio todo. Gracias por demostrar que, cuando una mujer se adueña de su voz, el mundo entero se ve obligado a cambiar el ritmo.

A todas ustedes, mis mujeres vitamina: gracias por enseñarme que el impacto real sucede cuando nos atrevemos a ser vistas y unidas.

¿Y vos? ¿Desde qué piso estás hablando

hoy? Es hora de subir un escalón más.



# ELLAS SON

Te dejo sus perfiles para que conozcas un poco más a estas grandiosas Mujeres!

Te dejo los perfiles de cada una para que puedas conocer un poco más a estas maravillosas Mujeres!!

AMORINA DIAZ: Psicóloga Cognitiva y Coach. Co-autora: PONE(TE)PRIMERA.  
@amodiazpsicologa

ANABELLA OLIVERA: Empresaria en bombacha. Podcast y comunidad para mujeres de negocios DISRUPTIVAS.  
@empresaria\_en\_bombacha

CAROLINA MIRAGLIO: Lic. en Administración Coach Ejecutivo y Profesional (ICF). Escritora.  
@caro\_miraglio

CLARISA IRURZÚN: Método HOLY cuerpo • estética • energía  
@holystic.life

JOLI MAGLIO: Docente de danzas. UGC y edición de videos. Dirección y acompañamiento en contenido artístico.  
@jolimaglio

KARINA LOPUZZO: Mentora & Speaker | Ventas | Motivación | Bienestar y Felicidad.  
@karinalopuzzo

LAS ADMIRO!!!



# ELLAS SON

Te dejo sus perfiles para que conozcas un poco más a estas grandiosas Mujeres!

Te dejo los perfiles de cada una para que puedas conocer un poco más a estas maravillosas Mujeres!!

MARIANELA VICTOREL: Marianela|Coaching y Neurociencia de las emociones.

@marianv.coach

NATALIA REINOSO: Licenciada en Nutrición.

@natireinosonutricion

PATO TORINO: Life Coach | Mentora de Bienestar.

@patotorino

SILVIA RAMAJO: Radio & Experiencias.

@desveladas.ar

VERONICA CASATI: Terapeuta emocional • Mental Trainer • alto rendimiento • Salud consciente.

@actitudbienestarok

VERONICA BIORDI: Fotografa de Marcas Personales.

@vb.fotografia

GRACIAS TOTALES POR CONFIAR, ESTAR Y  
ACOMPÑAR SIEMPRE!!



STORY

*Time*

## STORY TIME

## ERNESTINA HERRERA DE NOBLE



Pasó de ser una mujer de perfil bajo a convertirse en la primera mujer en dirigir un diario de circulación masiva en Sudamérica

¿Qué hacés cuando el destino te suelta el volante a 120 kilómetros por hora? ¿Te tirás del auto o agarrás el mando y acelerás?

En 1969, Ernestina Herrera de Noble se encontró frente al abismo. Su esposo, el fundador de uno de los diarios más grandes del país, acababa de morir. El mundo de los negocios en Argentina, ese "club de caballeros" de traje y habano, ya le estaba firmando el certificado de defunción a la empresa. Nadie daba un peso por ella. La veían como "la viuda de", una figura decorativa que pronto entregaría las llaves.

Pero se equivocaron de mujer.

Ernestina no solo se sentó en el sillón de mando, se atornilló a él. Entendió que, para sobrevivir en el mundo empresarial argentino, no basta con ser inteligente, tenés que ser implacable. "La gente exitosa no tiene menos problemas, tiene mejores estrategias". Y ella diseñó la mejor de todas: la expansión.

Bajo su mando, lo que era un diario se convirtió en un holding multimedia gigante. No se quedó rezando para que la economía ayudara, ella salió a crear las condiciones. Rompió el contrato de "mujer que acompaña" para convertirse en la mujer que decide el rumbo de la información de un país.

## STORY TIME

## ERNESTINA HERRERA DE NOBLE

Pasó de ser una mujer de perfil bajo a convertirse en la primera mujer en dirigir un diario de circulación masiva en Sudamérica

Imaginate el peso emocional. El miedo a fallar, el juicio constante de sus pares masculinos, la responsabilidad de miles de familias. Ernestina aplicó la psicología que hoy enseñamos en coaching: Transformó el miedo en combustible.

No pidió permiso:, ocupó el lugar con autoridad de hierro.

No buscó aprobación: Buscó resultados.

No se conformó: Supo que si no crecía, moría.

¿Cuál es tu "imperio" pendiente?

Ernestina Herrera de Noble estuvo al frente de su organización por casi 50 años. Se fue de este mundo habiendo demostrado que una mujer argentina puede no solo dirigir una empresa, sino liderar una industria entera.

Hoy te pregunto a vos, que estás leyendo esto en marzo de 2026: ¿Hasta cuándo vas a dejar que otros manejen el diario de tu vida? Reinventarse después de una pérdida o de un cambio brusco no es una opción, es una necesidad de supervivencia. Ernestina no nació CEO, se hizo CEO en el fuego de la crisis. Dejó de ser la sombra de alguien para ser su propia luz.

**¿Vas a seguir siendo un personaje secundario en tu propia historia o vas a tomar el mando de tu expansión hoy mismo?**

*BIENESTAR, TECNOLOGÍA,  
MENTALIDAD*

**LO QUE TENÉS  
QUE SABER  
PARA LA  
CHARLA DE  
CAFÉ**



# Bienestar

La "Cronobiología" de la que nadie habla:

¿Alguna vez sentiste que a las 3 de la tarde tu cerebro "se apaga" y por más café que te metas no lográs concentrarte? ¿O que tenés ráfagas de lucidez absoluta a las 10 de la noche cuando el mundo te dice que deberías estar durmiendo?

Eso no es pereza, ni falta de voluntad. Es tu cronotipo gritándote que estás remando contra la corriente.

No sos una vaga, sos un "animal" diferente.

La ciencia de la cronobiología nos dice que no todos los relojes biológicos están sincronizados igual. Están los "Alondras" (madrugadores natos) y los "Búhos" (nocturnos).

La sociedad premia al que se levanta a las 5 a.m. (el club de las 5 de la mañana). Pero si vos sos un búho, levantarte a esa hora es como tratar de correr una maratón con los cordones atados. Estás operando en un estado de jet-lag social permanente.

El éxito no es madrugar, el éxito es conocer tus ventanas de máxima eficiencia y protegerlas como si fueran oro.

2. El ciclo de la dopamina y el enfoque

Chicas, dejen de intentar ser productivas como si fueran robots de silicio. Somos seres biológicos. La próxima vez que se sientan culpables por no rendir, pregunten: '¿Estoy peleando contra mi reloj o estoy bailando con él?'. La verdadera expansión empieza cuando dejás de forzar la máquina y empezás a liderar tu ritmo

# Tecnología

¿Sos la usuaria o el producto de la IA?

Hoy todo el mundo habla de ChatGPT o de la IA como si fuera magia, pero la mayoría de las mujeres la usan solo para que les redacte un mail aburrido. Eso es jugar en las ligas menores.

La IA no viene a reemplazarte, viene a comprar tu tiempo. Si antes tardabas tres horas en organizar tu agenda o investigar un tema para tus sesiones, y ahora lo hacés en diez minutos, ¿qué hacés con esas dos horas y cincuenta minutos restantes?

"Chicas, la tecnología no es para 'hacer más', es para 'ser más'. Si la IA te ahorra tiempo y vos lo usás para scrollar Instagram, perdiste el juego. La pregunta no es qué puede hacer la IA por vos, sino quién vas a ser vos ahora que tenés más tiempo libre para pensar en grande".

Tu mente siempre va a tratar de mantenerte a salvo, y para tu cerebro, "a salvo" significa "igual que ayer". La reinvenCIÓN no falla por falta de capacidad, falla por lealtad al pasado.

La disrupción en el café: "¿Se dieron cuenta de que a veces nos esforzamos por sostener una versión de nosotras mismas que ya nos queda chica solo por no defraudar a los demás? La mentalidad de expansión requiere que seas lo suficientemente valiente para serle infiel a tu pasado. Si no estás incomodando a nadie con tu crecimiento, es que no estás creciendo lo suficiente".



# Mentalidad

La Trampa de la "Lealtad al Pasado"

¿Por qué nos cuesta tanto dar el salto, aunque tengamos los títulos, la experiencia y el deseo? No es falta de capacidad, es un problema de identidad.

Tu cerebro prefiere que seas infeliz en lo conocido a que seas exitosa en lo incierto. A veces, sin darte cuenta, sos leal a una versión tuya que ya no existe (la que tiene miedo, la que busca aprobación, la que "no sabe de plata").

La expansión real no es aprender algo nuevo, es desaprender quién te dijeron que eras. El éxito es un juego psicológico, el 80% es mentalidad y el 20% es técnica. Si no actualizás tu "software" mental, vas a seguir usando herramientas de oro con una mentalidad de escasez.



Chicas, dejen de pedir permiso para ser quienes ya son. La confianza no se siente, se construye actuando a pesar del miedo. No podés conquistar un nuevo mundo con el mapa del viejo.



**EVENTOS, TALLERES, NETWORKING**

# **CALENDARIO**



# Calendario

## TEATRO "AMAR SIN VACIARSE" (ABRIL)

11 de Abril, 10:00 hs

Este encuentro de alto impacto en El Vitral no es una charla común; es una experiencia inmersiva y sensorial de 5 horas diseñada para resetear tu forma de vincularte. El objetivo es claro: dejar de buscar "medias naranjas" y convertirte en una naranja entera que nadie pueda exprimir.

¿Qué vamos a transformar?

- Anatomía de la Toxicidad: Identificaremos por qué confundís ansiedad con amor y qué "hambre emocional" te lleva a elegir lo que te rompe.
- El Quirófano Emocional: Herramientas para poner límites sin culpa y decidir si una relación tiene cura o es momento de declarar su "hora de muerte".
- Duelo Digital: Estrategias reales para sobrevivir al ghosting y al stalkeo constante; el desamor no se cura scrolleando.
- Ingeniería del Valor: Renunciar al rol de "segunda opción" y entender que el respeto se emite, no se mendiga.
- Arquitectura del Renacer: Aprender a habitarte desde la expansión para diseñar vínculos sanos y de alto impacto.

La premisa es simple: Si duele, NO es ahí. Vení a romper el molde y a dejar de sacrificarte en nombre del amor.

Conseguí la entrada en [www.masentrada.app](http://www.masentrada.app)



**AMAR SIN VACIARSE**  
2026  
11/04/2026 - 10HS

**AMAR SIN VACIARSE**  
2026  
11/04/2026 - 10HS  
TICKET: 12345

PUERTA	FILA	ASIENTO
<b>CI</b>	<b>MB</b>	<b>RA</b>

EL VITRAL TEATRO  
RODRIGUEZ PEÑA 344. CABA

ORGANIZA:  
**CIMBRA TEATRO**

ZARA LOREN - FABRICIO GRILLO  
DIANA MIGUEL - FERNANDO RANCICH  
CELINA COCIMANO

EL VITRAL TEATRO  
RODRIGUEZ PEÑA 344. CABA

ORGANIZA:  
CIMBRA TEATRO

EL VITRAL TEATRO  
RODRIGUEZ PEÑA 344. CABA



EVENTOS, TALLERES, NETWORKING

ANUNCIA  
TU AGENDA

CALENDARIO

AQUÍ



# ASTROLOGIA



# Astrología

## Aries

(21 de marzo - 19 de abril)

Palabra clave: Renacimiento. Este es tu mes. Con el Sol entrando en tu signo, sentirás una inyección de vitalidad. Sin embargo, Marte te pide que no actúes por impulso.

- En lo emocional: Es un momento ideal para trabajar el "yo soy" sin caer en el egoísmo.
- Consejo de coach: Aprovechá esa energía para iniciar proyectos que tenías pausados, pero asegurate de que tengan un propósito sólido.



## Tauro

(20 de abril - 20 de mayo)

Palabra clave: Introspección. Antes de que el Sol llegue a tu signo el mes que viene, marzo te pide que bajes la velocidad. Hay mucha actividad en tu zona del inconsciente.

- En lo emocional: Podés sentir cierta nostalgia o cansancio. No te castigues por no estar al 100%.
- Consejo de coach: Escuchá lo que tu cuerpo te está diciendo. El descanso también es productivo para tu salud mental.



## Geminis

(21 de mayo - 20 de junio)

Palabra clave: Conexión social. Tus redes y amistades cobran protagonismo. Es un mes excelente para el networking y para compartir tus ideas con grupos grandes.

- En lo emocional: Sentirás la necesidad de pertenecer a una causa o comunidad.
- Consejo de coach: Tené cuidado con la dispersión. Elegí bien en qué conversaciones vas a invertir tu energía.



MARZO 2026

# Astrología

## Cáncer

(21 de junio - 22 de julio)

Palabra clave: Visibilidad. Marzo pone el foco en tu carrera y en cómo te ven los demás. Es un período de cosecha después de tanto esfuerzo silencioso.

- En lo emocional: Puede aparecer el miedo a la exposición. Recordá que tu sensibilidad es tu mayor fortaleza, no una debilidad.
- Consejo de coach: No le temas al éxito. Estás lista para ocupar el lugar que te ganaste.



## Leo

(23 de julio - 22 de agosto)

Palabra clave: Expansión. Tu mente pide nuevos horizontes. Puede ser a través de un viaje físico o un viaje intelectual (estudios o filosofía).

- En lo emocional: Sentirás una gran necesidad de libertad. Las estructuras rígidas te van a incomodar más de lo habitual.
- Consejo de coach: Aprovechá para ampliar tu mirada. Cuestioná tus propias creencias limitantes.



## Virgo

(23 de agosto - 22 de septiembre)

Palabra clave: Transformación. Este mes te invita a sumergirte en las profundidades. Es un tiempo de sanación y de soltar cargas que ya no te pertenecen (emocionales o financieras).

- En lo emocional: Es un periodo de gran intensidad. Las relaciones se vuelven más profundas o se terminan de definir.
- Consejo de coach: Practicá el desapego. Soltá el control para permitir que lo nuevo llegue a tu vida.



# Astrología

## Libra

(23 de septiembre - 22 de octubre)

Palabra clave: Espejo. Con el Sol transitando tu zona de pareja y socios, el foco está puesto en el "otro". Es un mes para negociar y encontrar el equilibrio que tanto buscás.

- En lo emocional: Cuidado con postergar tus necesidades por complacer. El impacto emocional de no poner límites se sentirá fuerte este mes.
- Consejo de coach: Practicá la asertividad. Recordá que un "no" a tiempo es un "sí" a vos misma.



## Escorpio

(23 de octubre - 21 de noviembre)

Palabra clave: Purificación. Marzo te pide poner orden en tu día a día. Salud, rutinas y hábitos de trabajo son el centro de atención.

- En lo emocional: Podés sentir una carga de estrés si no delegás. Tu intensidad necesita un canal físico (ejercicio o terapia corporal).
- Consejo de coach: Limpiá tu agenda de tareas que drenan tu energía sin darte resultados. Menos es más.



## Sagitario

(22 de noviembre - 21 de diciembre)

Palabra clave: Creatividad. La energía de Aries te activa el deseo de disfrutar, crear y enamorarte de la vida otra vez. Es un excelente momento para proyectos personales "hijo".

- En lo emocional: Sentirás un empuje de confianza. Aprovechalo para sanar al niño interno a través del juego y la expresión.
- Consejo de coach: No dejes que la responsabilidad eclipse tu brillo. Dedicá tiempo a lo que te apasiona genuinamente.



# Astrología

## Capricornio

(22 de diciembre - 19 de enero)

Palabra clave: Raíces. El foco se traslada al hogar y a la familia. Es un mes de introspección doméstica, ideal para resolver temas de convivencia o de propiedad.

- En lo emocional: Podés sentir la necesidad de proteger tu intimidad. Es un buen momento para trabajar temas transgeneracionales.
- Consejo de coach: Tu seguridad no solo viene de tus logros externos, sino de la solidez de tu base emocional. Nutrí tu nido.



## Acuario

(20 de enero - 18 de febrero)

Palabra clave: Comunicación. Tu mente está a mil por hora. Es un periodo ideal para cursos cortos, ventas, mudanzas cercanas o simplemente para decir lo que pensás.

- En lo emocional: Cuidado con la desconexión emocional por estar "muy en la cabeza". El exceso de información puede generarte ansiedad.

Consejo de coach: Bajá a tierra tus ideas. Escribir o hacer journaling te ayudará a procesar el volumen de pensamientos.



## Piscis

(19 de febrero - 20 de marzo)

Palabra clave: Valoración. Mientras el Sol abandona tu signo para entrar en Aries, el tema central pasa a ser tu autovaloración y tus recursos (materiales y talentos).

- En lo emocional: Es momento de cobrar lo que valés, no solo en dinero, sino en respeto y afecto.
- Consejo de coach: Revisá tu relación con la abundancia. ¿Sentís que merecés lo que deseás? Trabajá en la afirmación de tu propio valor.



# CÓDIGOS SAGRADOS

DEL MES

# Códigos

*¿Cómo se utiliza?*

## El paso a paso

919

Para que un CÓdigo Sagrado funcione, no necesitas ser un experto, pero sí conectar con tu intención y gratitud.

1. La repetición matemática: Cada código debe repetirse 45 veces exactamente. ¿Por qué? El 45 es un número de manifestación y es el que activa la energía del código en nuestro plano.
2. El formato: Puedes decir el número como prefieras. Por ejemplo, para el código de la Abundancia (897), puedes decir: "ocho, nueve, siete", "ochocientos noventa y siete" o "ocho, noventa y siete". Lo que importa es la vibración.
3. La intención: Debes comenzar diciendo: "Activo el CÓdigo Sagrado [número] para [tu intención]".
4. Cierre: Al terminar las 45 repeticiones, es fundamental cerrar con un agradecimiento: "Gracias, gracias, gracias. El código está activado".
5. Herramientas: Para no perder la cuenta, muchas personas utilizan un collar de 45 cuentas (similar a un rosario o mala) para concentrarse exclusivamente en la vibración del número.

124

### 3 Códigos Clave para empezar hoy:

- Resiliencia y superación de adversidades (Código 919)
- Motivación y entusiasmo (Código 124)
- Fortaleza mental y persistencia (Código 725)

Puedes recitarlos por otra persona, simplemente diciendo: "Activo este código para [Nombre de la persona]". La energía del amor no conoce distancias.

725



CELINA COCIMANO



**ROTAS**

A VECES ROMPERSE  
ES EL INICIO DE TU RENACER

**LIBRO  
RECOMENDADO  
DEL MES**



CELINA COCIMANO - AUTORA INVITADA



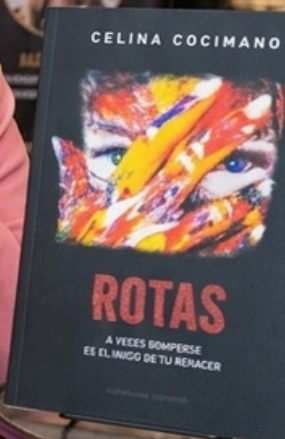
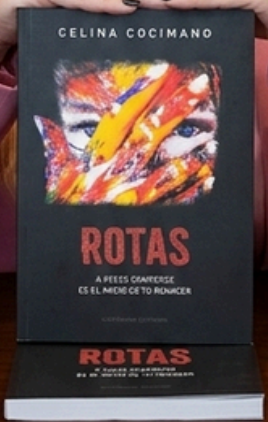
CELINA COCIMANO  
Escritora Romántica  
Autora Invitada



ROSA URIBE  
Escritora de Drama de Excitación  
Recomendada por Amazon



LO CONSEGUI EN EBOOK  
[WWW.CELINACOCIMANO.COM](http://WWW.CELINACOCIMANO.COM)





# EFEMÉRIDES

MARZO 2026

# *Semérides*

## *24 de Marzo*

### **El hilo invisible que nos permite volver a nacer**

A veces, las cicatrices más profundas no están en la piel. Están en el aire que respiramos, en los silencios de la sobremesa y en esos relatos que, de tanto doler, quedaron suspendidos en el tiempo, esperando un permiso para ser nombrados. Cada 24 de marzo, la Argentina se detiene frente a un espejo que le devuelve una imagen cruda, pero necesaria. Y hoy, desde mi lugar como terapeuta de impacto emocional y como alguien que cree fervientemente en la capacidad de reconstrucción, quiero invitarte a mirar esta fecha no solo como un hito en el calendario, sino como un proceso de sanación viva.

Como suelo decir en mi libro *Rotas*, hay piezas de nosotros que se quiebran para que algo nuevo, más auténtico y consciente, pueda emerger. A nivel social, aquel marzo de 1976 marcó el inicio de una fractura que nos dejó fragmentados, con la identidad en pausa y el miedo instalado en el cuerpo. Pero la resiliencia no consiste en negar el daño o en "dar vuelta la página" de manera forzada; consiste en darle un nombre, una entidad y, sobre todo, un lugar de honor en nuestra historia personal y colectiva. Solo así el dolor deja de ser un fantasma que nos persigue para convertirse en una sabiduría que nos sostiene.

En el consultorio, compruebo a diario una verdad clínica y humana: lo que una generación calla por dolor o por miedo, la siguiente lo suele manifestar como síntoma. Los traumas colectivos funcionan con la misma lógica transgeneracional. El ejercicio de la Memoria es, en esencia, un acto de salud mental. Recordar viene del latín *recordis*, que significa "volver a pasar por el corazón".

# Semérides

Cuando recordamos con el compromiso de la Justicia y la Verdad, estamos limpiando una herida que ha estado infectada por el secreto. Estamos permitiendo que finalmente cierre, no desde el olvido ciego, sino desde la integración consciente.

La resiliencia comunitaria es ese tejido que se vuelve más resistente justo allí donde fue desgarrado. Para quienes trabajamos con el impacto emocional, sabemos que no podemos cambiar los hechos del pasado, pero sí podemos cambiar la relación que tenemos con ellos. El "Nunca Más" es también un "Nunca Más" a la indiferencia hacia nuestro propio mundo interno.

Hoy te propongo que este día sea un puente que cruces en dos direcciones:

- Hacia adentro: ¿Qué memorias propias, qué partes "rotas" de tu propia biografía estás necesitando validar hoy para sentirte una persona completa? La sanación comienza cuando dejamos de pelearnos con nuestra historia.
- Hacia el otro: ¿Cómo podemos, como sociedad, escuchar el dolor ajeno sin juzgarlo, simplemente dándole el lugar que merece? La empatía es el pegamento que une las piezas de una comunidad herida.

Sanar no es borrar el pasado ni fingir que nada ocurrió. Sanar es lograr que el pasado deje de doler tanto que nos impida caminar hacia el futuro. Que este 24 de marzo nos encuentre más humanos, más presentes y, sobre todo, más conscientes de que nuestra identidad no es algo estático, sino algo que construimos con cada trozo de verdad que nos animamos a recuperar.

MARZO 2026

# *Semérides*

Porque, a veces,  
romperse es solo el  
inicio del renacer.

Y como sociedad, todavía  
tenemos la oportunidad de  
aprender a renacer juntos, con  
las grietas a la vista, pero con  
el alma entera.



# DESCUENTOS

EXCLUSIVOS PARA SUSCRIPTORES

# CUPONERA

PARA PODER UTILIZAR ESTOS DESCUENTOS EN EL MES, TENES QUE SUSCRIBIRTE A LA REVISTA MENSUAL POR UN VALOR DE \$5000 (MÍNIMO 3 MESES)



**10 OFF Ebook  
Gestión  
Emocional en la  
infancia  
(ebook)**

**10 OFF EN EL LIBRO  
RECOMENDADO DEL MES  
(EBOOK)**

CONSEGUÍ TODOS ESTOS DESCUENTOS SOLICITANDOLOS EN [INFO@CELINACOCIMANO.COM](mailto:INFO@CELINACOCIMANO.COM) O POR MD EN [@CELINACOCIMANO](https://www.instagram.com/CELINACOCIMANO)



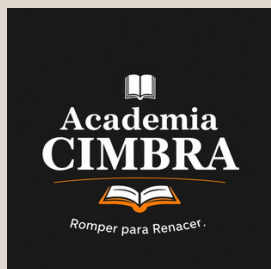
**GRACIAS!!**



**AUSPICIANTES**

# AUSPICIANTES

## AUSPICIA *Aquí*



CLUB DE LECTURA,  
TERAPIA Y COACHING



# PLANES DE SUSCRIPCIÓN



**SÉ PARTE DE LA COMUNIDAD  
CIMBRA**

# ELEGÍ EL TUYO

## PLAN BASE

- **REVISTA:** 1/4 de página de publicidad visual.

*Especificaciones:* 1 foto (1080x1080px) + Nombre + Eslogan + Contacto.

**SPONSORS:** Inclusión de logotipo en la sección "Comunidad"

**REDES:** Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA

**COMUNIDAD:** Suscripción gratuita para sus clientes.

**VALOR MENSUAL \$30.000**

# ELEGÍ EL TUYO

## PLAN PRO

- 1/2 página horizontal (210x148mm).

*Contenido:* Descripción de servicios (400 carac.) + Foto HD.

**RADIO:** Mención de la marca, empresa, emprendimiento en Minutos

**SPONSORS:** Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales

**REDES:** Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA

**COMUNIDAD (Exclusivo):** Inclusión de **Voucher de Descuento**

mensual para generar tráfico directo a su negocio.

Suscripción gratuita para sus clientes.

**VALOR MENSUAL \$50.000**

# ELEGÍ EL TUYO

## PLAN EXPANSIÓN

- **REVISTA STORY TIME (One-time):** Entrevista especial de 3 páginas contando la historia de tu marca. Incluye: Foto pequeña en Portada + 4.500 carac. + Galería de 6 fotos HD.

- **CONTINUIDAD:** Columna de experto mensual (2.500 carac.) para mantener la autoridad.

**RADIO:** Mención de la marca, empresa, emprendimiento en Minutos de Vos (primer jueves de mes).

**SPONSORS:** Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales.

**COMUNIDAD (Exclusivo):** Inclusión de **Voucher de Descuento** mensual.

**REDES:** Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA.

**COMUNIDAD:** Espacio destacado para **Voucher de Descuento** mensual. Suscripción gratuita para sus clientes.

**VISIBILIDAD:** Página completa de publicidad visual (Full Page) en cada edición.

**VALOR MENSUAL \$80.000**

# ELEGÍ EL TUYO

## PLAN SUPREMO

**PORTADA:** Auspiciante Principal con logo en la portada de la revista.

**REVISTA:** Página completa de publicidad + Columna de experto fija.

**RADIO (Minutos de Vos):** Entrevista exclusiva de 20 minutos mensuales en Radio Capital (Jueves)

**LANZAMIENTOS:** Promoción de cursos, talleres o eventos en vivo el día de la entrevista

**SPONSORS:** Logo destacado con enlace directo a sus redes sociales.

**REDES:** Presentación oficial de marca en las redes sociales de CIMBRA.

**COMUNIDAD:** Espacio destacado para **Voucher de Descuento** mensual. Suscripción gratuita para sus clientes

**DESCUENTOS:** Descuentos especiales en cada evento de CIMBRA Teatro y CIMBRA Academia

**VALOR MENSUAL \$100.000**