



SHS

# 4Honeth

# The Handbook

SPANISH VERSION

# Welcome to our Habitat!

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Prefacio

### 4Honeth: Un Santuario para el Crecimiento

4 "los" Humanos en "la" Nueva Tierra - Los Cielos (4Honeth) es más que un lugar para escapar del ruido del mundo. Es una comunidad dedicada al autodescubrimiento y al empoderamiento. Creemos que al comprender y procesar nuestras experiencias pasadas, podemos cultivar un futuro más saludable, no solo para nosotros mismos, sino también para quienes nos rodean.

Aquí, dejamos atrás las cargas de las presiones sociales y las creencias limitantes. Desafiamos el statu quo y abrazamos la vulnerabilidad necesaria para un crecimiento genuino. Esto no es para los débiles de corazón. Operamos como una unidad, y cada miembro desempeña un papel vital. Fomentamos la iniciativa y la autosuficiencia, cultivando un espíritu de colaboración y apoyo mutuo.

### Una Red de Raíces

Imagina un jardín próspero: cada planta interconectada, compartiendo recursos y fomentando un ecosistema armonioso. Esa es la esencia de 4Honeth. Reconocemos nuestra interdependencia y cultivamos un entorno de apoyo. El ánimo, el conocimiento y un profundo sentido de conexión fluyen a través de nuestra comunidad, no siempre mediante gestos externos, sino a través de una poderosa corriente subterránea de propósito compartido.

# Welcome to our Habitat!

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

Entendemos nuestro papel dentro del tapiz humano, donde la comunicación y la comprensión son el terreno fértil para el crecimiento. Así como un bosque prospera gracias a la red invisible de raíces y hongos, nuestro amor y cuidado tejen una red invisible de apoyo. Aquí aprendemos a dominar el poder de nuestras palabras, reconociendo la energía que transportan y el impacto que crean.

No podemos crecer desde un lugar de comodidad; debemos encontrar comodidad al estar incómodos.

## Una Guía para Tu Viaje

Este manual es tu invitación a explorar el funcionamiento interno de 4Honeth. Profundizaremos en los detalles de nuestro enfoque holístico, confiando en que estas prácticas nutrirán tu propio camino hacia el autodescubrimiento y el crecimiento.

*Bienvenido a 4Honeth: una comunidad donde abrazamos los desafíos, celebramos las conexiones y cultivamos un futuro más brillante, juntos.*

# Table of Contents

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

1. Executive Summary
  - a. Vision
  - b. Values
  - c. Win-Win Proposition
2. Our Mission
  - a. The Problem
    - i. Needs
    - ii. Challenges
    - iii. Contributing Factors
  - b. Our Opportunity
3. Our Culture
  - a. Habitat's Boundaries
  - b. Our Vision
  - c. Our Request
  - d. Social Community
4. Our Facilities
  - a. Our Rooms & Studios
  - b. Our Sustainable Oasis
  - c. Mental & Physical Well-being
5. Our Services
  - a. Pay\_per Access + Additional
  - b. Bundle Packages
  - c. Group Memberships
  - d. Trade-for-Trade
6. Our Suggestions

# Resumen Ejecutivo

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

4Honeth es una solución empresarial social holística para la producción creativa, espacios de eventos y coworking, diseñada para empoderar a profesionales, startups y freelancers proporcionando un entorno de trabajo colaborativo, de apoyo y enfocado en el bienestar.

## **Declaración de Visión:**

“Nuestra visión es encender un renacimiento de creatividad e innovación, inspirando a la próxima generación de pioneros a reconocer el valor inherente de la creación comunitaria. Al derribar normas sociales y fomentar un entorno de mente abierta e inclusivo, buscamos facilitar la polinización cruzada de ideas y el desarrollo de habilidades, trascendiendo barreras artificiales y abrazando el potencial ilimitado de la colaboración colectiva hacia la autorrealización.”

## **Declaración de Valores:**

“En 4Honeth, creemos en el poder del intercambio interdisciplinario y el autodescubrimiento. Nuestros valores de creatividad, inclusión, espiritualidad y colaboración impulsan nuestros esfuerzos para crear un espacio donde la imaginación no conoce límites, y cada voz tiene el poder de moldear el futuro.”

# Resumen Ejecutivo

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Una Propuesta de Beneficio Mutuo

By joining our community, you will:

- **Desbloquear tu potencial creativo:** Explora diversas vías creativas y perfecciona tus habilidades.
- **Adquirir experiencia valiosa:** Accede a talleres y estudios dedicados para dominar nuevas habilidades y avanzar en tu desarrollo personal y profesional.
- **Cultivar conexiones significativas:** Conéctate con personas afines, colabora en proyectos y fomenta un entorno de apoyo para el crecimiento.
- **Mejorar tu bienestar:** Prioriza el autocuidado mediante la expresión creativa, opciones de alimentación saludable y un enfoque en el bienestar mental y emocional.
- **Expandir tu alcance:** Muestra tus talentos, lanza tus productos y conecta con posibles colaboradores o clientes.
- **Defender la sostenibilidad:** Participa en un sistema de circuito cerrado que minimiza el impacto ambiental y promueve el consumo responsable de recursos.
- **Dar forma a nuestro futuro:** Contribuye con tus ideas y comentarios para ayudarnos a mejorar y evolucionar continuamente nuestras ofertas.
- **Unirte a un movimiento con propósito:** Forma parte de una comunidad dedicada a empoderar a las personas y generar un cambio social positivo a través de la creatividad.

Together, we can create a thriving ecosystem where creativity, collaboration, and personal growth flourish. We invite you to join us on this exciting journey.

# Nuestra Misión

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Declaración de Misión:

- **ÚNETE:** "Únete a nuestra comunidad de Nómadas, apreciando y siendo conscientes de la importancia y el poder de la creatividad dentro de la belleza de la vida, fomentando la polinización cruzada entre nosotros en la evolución de la condición humana."
- **ASCENDER:** "Asciende" descubriendo, creando y desarrollando un abanico más amplio de habilidades, conocimientos y herramientas útiles en el ritmo acelerado del siglo XXI."
- **VIVE PLENAMENTE:** "Vive plenamente tu mejor versión, viviendo tu verdad con autoconciencia y alfabetización emocional, creando oportunidades para formar relaciones duraderas."

## El Problema:

La sociedad moderna enfrenta una compleja red de desafíos que amenazan el bienestar mental, la cohesión social y la estabilidad económica. Estos problemas están interconectados y amplifican los efectos negativos entre sí.

## Necesidades:

- Sentido de comunidad
- Centros de ocio para jóvenes adultos con enfoque en autoconciencia - Escapismo evolutivo
- Terapia de trauma a través del conocimiento, las artes y la autorreflexión
- Habilidades y acumen sociales
- Vida sostenible
- Pensamiento independiente
- Aprender a expresar nuestro mundo interior hacia el exterior
- Centros creativos multifuncionales

# Nuestra Misión

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Desafíos:

- Desconexión debido a la división social
- Baja autoestima y soledad
- Altas tarifas de membresía
- Elevados costos de equipo
- Escapismo/entretenimiento no evolutivo
- Escasez de centros de autodescubrimiento a través de la creatividad
- Oportunidades educativas perdidas sobre nuestra relación con la naturaleza

## Factores Contributivos:

- Desconexión social
- Mundo competitivo y de ritmo acelerado
- Dinámicas familiares cambiantes
- Presión económica
- Traumas infantiles
- Habilidades sociales poco desarrolladas
- Desigualdad educativa

## Conclusión del Problema

Los desafíos que enfrentamos en 2024 son complejos e interconectados. Desde desigualdades sociales y económicas hasta el cambio climático y las disrupciones tecnológicas, estos problemas amenazan nuestro bienestar y estabilidad.

Sin embargo, entre estos desafíos existen oportunidades para la innovación y el cambio positivo.

Trabajando juntos, empresas, gobiernos e individuos pueden crear un futuro más equitativo, sostenible y resiliente para todos. Nomad's Habitat se compromete a formar parte de este esfuerzo colectivo.

# Nuestra Misión

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestra Oportunidad

- **Desigualdad social y económica:** Políticas que promuevan la educación, la capacitación laboral y un salario digno pueden crear condiciones más equitativas.
- **Automatización y desplazamiento laboral:** Programas de reentrenamiento y educación en campos emergentes pueden preparar a las personas para los nuevos empleos generados por la automatización. Políticas que fomenten la "economía compartida" y la renta básica universal también pueden facilitar esta transición.
- **Acceso a educación y salud:** Mayor financiamiento para los sistemas públicos de educación y salud puede mejorar el acceso para todos. Soluciones innovadoras como la telemedicina también pueden expandir la atención sanitaria en zonas remotas.
- **Redes sociales y salud mental:** Fomentar la alfabetización digital y emocional y promover un uso responsable de las redes sociales puede mitigar impactos negativos. Las plataformas pueden implementar funciones que promuevan interacciones positivas y desalienten comparaciones perjudiciales.
- **Brecha digital:** Iniciativas gubernamentales y asociaciones público-privadas pueden ampliar el acceso a internet en comunidades desatendidas. Programas de acceso asequible y capacitación en alfabetización digital también pueden ayudar a cerrar esta brecha.

## **Impacto Potencial:**

- Mejora del bienestar mental
- Mayor conexión social
- Mejora de habilidades y empleabilidad
- Prácticas sostenibles
- Comunidades empoderadas

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

Aspiramos a crear una cultura próspera y orientada a la familia que vaya más allá de simplemente predicar los beneficios del enfoque holístico. En un mundo capitalista, lograr esto puede ser un desafío, pero estamos comprometidos a encontrar formas prácticas de integrar las prácticas holísticas en nuestra vida diaria.

**Nuestros valores fundamentales se centran en nutrir la interconexión de nuestro equipo.**

Creemos en:

- **Respetar los viajes individuales:** Valoramos las experiencias únicas y las etapas de vida de cada miembro del equipo.
- **Elevar al colectivo:** Nos esforzamos por crear un entorno de apoyo que ayude a todos a alcanzar su máximo potencial y contribuya al éxito colectivo.
- **Autorrealización:** Fomentamos el crecimiento personal y profesional de todos.

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestras Ventajas Únicas:

- **Enfoque Holístico:** Priorizamos tu bienestar integral, integrando la autorrealización, la salud mental y física, y la espiritualidad en todos los aspectos de nuestro espacio.
- **Crecimiento Espiritual:** Ofrecemos un entorno único que nutre tu desarrollo espiritual y eleva tu frecuencia vibracional.
- **Economía Circular:** Estamos comprometidos con la sostenibilidad mediante un sistema de ciclo cerrado y la minimización de nuestro impacto ambiental.
- **Intercambio Alternativo:** Valoramos el crecimiento comunitario por encima del beneficio financiero, ofreciendo opciones de intercambio flexibles más allá de la moneda tradicional.
- **Impacto Social:** Colaboramos con organizaciones benéficas y utilizamos eventos para retribuir a la comunidad.
- **Servicios Diversos:** Somos más que un espacio de producción; ofrecemos una variedad de salidas creativas, un centro de bienestar holístico y recursos comunitarios como un jardín y un laboratorio de micología.
- **Enfoque en la Comunidad:** Priorizamos las membresías grupales para fomentar un entorno de apoyo y colaboración.
- **Prácticas Empresariales Holísticas:** Vemos los desafíos como oportunidades de crecimiento, ofreciendo coaching y formación para ayudarte a desarrollar tus habilidades y prosperar.
- **Perspicacia Social:** Nos centramos en construir una comunidad autosuficiente y equilibrada, fomentando habilidades sociales junto con competencias empresariales.
- **Precios Accesibles:** Ofrecemos opciones económicas para asegurar que nuestro espacio sea accesible a una amplia gama de individuos y comunidades.
- **Inversión Comunitaria:** Brindamos financiación y apoyo a comunidades desfavorecidas para ayudarlas a lanzar y hacer crecer sus propios negocios.

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Límites del Hábitat

Todo lo que digas, dondequiera que estés en nuestras instalaciones, todo lo que hagas, pregúntate: "¿Cómo quiero enseñar a quien venga a Honeth a tratarme a través de mis acciones?"

- **Espacio Personal:** Sé consciente del espacio de comodidad de los demás. Limpia siempre después de ti.
- **Espacio Seguro:** Fomentamos únicamente comportamientos deseados y apropiados. Ten en cuenta lo que podría considerarse inapropiado para otros.
- **Privacidad:** Respeta la privacidad de las personas y obtén su consentimiento antes de publicar algo en línea.
- **Apariencia:** La forma en que te vistes y te presentas es tu elección.
- **Compartir sentimientos:** Es un espacio seguro, aunque tú decides qué emociones compartes y con quién.
- **Decir no:** Está bien rechazar invitaciones o solicitudes que no se alineen con tus necesidades o capacidad.
- **Inteligencia emocional:** Priorizamos la comprensión sobre la rectitud; busquemos soluciones, nunca es Yo contra Tú.
- **Opiniones y creencias:** Tienes derecho a tus propios pensamientos e ideas. Fomentamos la elevación del crecimiento de todos.
- **Tiempo:** Establece horas de creación y respétalas, ya que los estudios podrían estar reservados después de ti. Programa tiempo para ti y para relajarte en nuestras salas de descanso.
- **Sobrecarga de información:** Aumenta tu exposición a positividad e intercambio educativo; cualquier problema, dirígete al Equipo.
- **Transparencia Financiera:** Todos nuestros precios están disponibles, sin costos ocultos.

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestra visión:

Un futuro vibrante donde la creatividad y el bienestar florezcan.

## Qué esperar:

- **Expansión:** Nuevas ubicaciones basadas en estudios de mercado.
- **Centro Creativo:** Producción de contenido multiverso (música, cine, podcasts).
- **Sostenibilidad:** Jardines en el sitio y productos ecológicos.
- **La Sala de Escritores del Nómada:** Talleres y mentoría.
- **Bienestar Mental:** Alianzas para servicios de salud mental en el lugar.
- **Aprendizaje en Línea:** Experiencia compartida a través de cursos en línea de pago.

## El futuro depara:

- **Ubicaciones Satélite:** Apertura de nuevas comunidades de Nomad's Habitat.
- **Servicios de Producción:** Apoyo a proyectos creativos dentro de nuestra red.
- **Crecimiento Sostenible:** Expansión de jardines en el sitio y productos.
- **Retiros Creativos:** Fomentando conexiones y desarrollo profesional.
- **Exploración Editorial:** Empoderando a escritores a través de la autoedición o asociaciones.
- **Alojamientos con Pensamiento Holístico**

¡Mantente atento a un futuro emocionante!

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestros planes para el futuro

### A largo plazo (más de 5 años)::

4Honeth tiene la misión de cultivar un ecosistema creativo global próspero.

Esto es lo que nos entusiasma:

- **Red Global:** Estamos construyendo una red de ubicaciones interconectadas de 4Honeth, fomentando una comunidad vibrante de creadores en todo el mundo.
- **Potencia Creativa:** Estamos preparados para convertirnos en una empresa líder de producción creativa multiverso, ofreciendo servicios integrales en diversas industrias.
- **Alma y Estilo Sostenibles:** Próximamente, líneas de productos ecológicos y asociaciones con diseñadores emergentes de moda sostenible.
- **Nutrición y Bienestar Comunitario:** Un jardín a gran escala en el sitio alimentará un programa local de donación de alimentos, y estamos expandiendo los servicios de salud mental tanto para el público como para nuestra comunidad.
- **Centro de Conocimiento:** Estamos desarrollando una biblioteca de cursos y talleres en línea dirigidos por nuestros miembros exitosos, junto con servicios de consultoría para guiar a empresas hacia la responsabilidad social y ambiental.

Únete al Movimiento: Sé parte de algo más grande. 4Honeth empodera a las personas, fomenta la colaboración y genera un impacto positivo a nivel global.

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestra Solicitud

- **Sé Tu Verdadero Yo:** En 4Honeth, valoramos la autenticidad. Te animamos a traer tu yo completo, dejando atrás condicionamientos sociales y abrazando el crecimiento, sin importar en qué etapa de tu camino te encuentres.
- **Abraza Nuestra Comunidad:** Estamos construyendo una comunidad de apoyo donde los miembros se ayudan mutuamente. Es un principio simple de dar y recibir. El universo recompensa la amabilidad de innumerables formas, así que, ¿por qué no participar?
- **Practica la Escucha Profunda y Busca la Comprensión:** La comunicación honesta es clave. Antes de sacar conclusiones, haz preguntas aclaratorias. El conflicto puede ser un catalizador para el crecimiento cuando buscamos entendimiento mutuo, no estar de acuerdo o tener "la razón". Esto conduce a conversaciones más genuinas e iluminadoras.
- **La Transparencia es Clave:** Solo podemos ofrecer el mejor apoyo si comprendemos tus necesidades. Sé abierto y honesto acerca de lo que requieres.

En Resumen: Sé tú mismo, contribuye a la comunidad, escucha activamente y busca la comprensión. Trabajando juntos, podemos desbloquear las experiencias más gratificantes.

# Nuestra Cultura

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Comunidad Social

### **Intercambia Tus Habilidades, Obtén Lo Que Necesitas:**

¿No puedes costear una membresía? ¡No hay problema! Intercambia tu experiencia por mentoría, acceso a equipos y exposición valiosa. Esto es perfecto para jóvenes artistas, quienes buscan formación o cualquier persona que necesite herramientas.

### **Ofrece Tu Tiempo, Gana Beneficios Valiosos:**

Dirige talleres, ayuda en eventos o presenta a los niños tu campo creativo. A cambio, mejorarás tu habilidad para hablar en público, ampliarás tu red de contactos y ganarás experiencia en un entorno de apoyo.

### **Comparte Tus Habilidades, Contribuye y Marca la Diferencia:**

4Honeth está comprometido con el bien social. Muestra tus talentos en eventos de recaudación de fondos, vota para que ciertas organizaciones reciban donaciones, ofrece tu tiempo como voluntario directamente o enseña a nuevos miembros. Apoyamos diversas causas y comunidades.

¡Involúcrate, aporta tus talentos y genera un impacto positivo!

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## 4Honeth: Un Refugio para la Creatividad y la Colaboración

4Honeth ofrece un espacio vibrante para que individuos y equipos exploren sus intereses creativos, fomentando la autoexpresión y la conexión. Nuestras instalaciones atienden a una amplia gama de intereses, desde producción musical hasta exploración artística, prácticas de bienestar y más.

Observa los muchos símbolos y sigilos de alta vibración que se encuentran por todo el espacio, ¿cuántos puedes identificar?

### Libera Tu Música Interior:

- Estudios de Producción Musical: Ofrecemos desde cabinas íntimas hasta espacios más grandes con instalaciones de edición, todos equipados con la última tecnología y una selección curada de instrumentos clásicos.
- Cabinas de DJ: Mezcla pistas y perfecciona tus habilidades de DJ en nuestras cabinas dedicadas.

### Mueve Tu Cuerpo y Mente:

- Estudio de Danza: Con piso amortiguado y espejos, este espacio es ideal para practicar danza y explorar el movimiento. También ofrecemos un área dedicada a pole dance.

### Captura Tu Voz y Visión:

- Estudios de Podcast: Graba tu podcast en un entorno cómodo, estilo sala de estar.
- Suites de Edición de Video: Equipadas con software de alta gama y múltiples configuraciones de asientos, nuestras suites de edición te permiten pulir tus proyectos de video.

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Crea Tu Obra Maestra:

- Sala de Escritores: Encuentra inspiración en nuestra espaciosa sala equipada con máquinas de escribir, computadoras, asientos cómodos y una biblioteca de libros de desarrollo.
- Sala de Pantalla Verde: Da vida a tus ideas de video con nuestra tecnología de pantalla verde y equipos disponibles para alquilar.
- Estudio de Artes y Manualidades: Explora tu lado artístico con nuestra selección de materiales y espacio de trabajo dedicado. Un estudio separado y más grande está disponible para nuestros miembros.
- Sala de Diseño de Moda: Diseña y crea prendas en nuestro espacio bien equipado. Los miembros disfrutan de acceso a un servicio premium de alquiler de telas y exposiciones educativas.

## Restaurar y Recargar::

- Gimnasio: Mantén tu condición física en nuestro gimnasio completamente equipado.
- Templo de Bienestar Holístico: Este espacio relajante cuenta con elementos sensoriales como sonidos de la naturaleza, texturas y plantas, ofreciendo un retiro tranquilo para meditación y prácticas de autocuidado.

## Conectar y Colaborar:

- Sala de Proyección/Teatro: Organiza noches de cine o presentaciones en nuestro cómodo espacio tipo teatro.
- Sala de Juegos Comunitaria: Conecta con colegas o amigos a través de una variedad de juegos.
- Cocina Comunitaria: Socializa y comparte comidas en nuestro espacio de cocina compartida.

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestro Oasis Sostenible: Comida, Bebidas y Comunidad

4Honeth adopta un estilo de vida sostenible, ofreciendo opciones deliciosas y saludables mientras minimiza nuestro impacto ambiental.

- **Productos Frescos y Locales:** Estamos comprometidos con ingredientes frescos y de alta calidad. Nuestro huerto en el lugar, mantenido por el personal, miembros o voluntarios, nos permite cultivar frutas, verduras y hierbas, reduciendo la dependencia de fuentes externas y mostrando nuestras prácticas ecológicas.
- **Participación de los Miembros:** Ofrecemos talleres sobre técnicas de jardinería, compostaje y sistemas alimentarios sostenibles, fomentando un sentido de comunidad y responsabilidad sobre los alimentos que los miembros consumen.
- **Opciones Saludables:** Disfruta de bebidas saludables, batidos, jugos, frutas frescas y comidas ligeras hechas con ingredientes de nuestro huerto. También ofrecemos mocktails con jugos frescos siempre que sea posible.
- **Devolviendo a la Comunidad:** El excedente de productos se dona a mercados agrícolas locales, refugios y centros de apoyo. Además, una parte de nuestros ingresos diarios se destina a proporcionar desayunos gratuitos a quienes lo necesitan, apoyando centros de servicios locales.
- **Opinión de los Miembros:** Planeamos abastecer la cocina con snacks y bebidas saludables basadas en las preferencias de los miembros, recopiladas mediante encuestas o votaciones.
- **Sin Alcohol:** Ten en cuenta que no se permite el alcohol externo en las instalaciones.

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestro Oasis Sostenible: Laboratorio de Micología y Jardín

### Compromiso con Productos Frescos y Locales

4Honeth prioriza la sostenibilidad y los ingredientes frescos y locales. Estamos estableciendo un laboratorio de micología y un jardín para cultivar una variedad de hongos y verduras.

### Consideraciones del Laboratorio de Micología

- **Espacio y Recursos:** Se asignará un espacio adecuado considerando la luz solar, acceso al agua, ventilación y control de temperatura.
- **Experiencia y Mantenimiento:** Exploraremos opciones de personal, incluyendo micólogos dedicados, capacitación del personal existente o un programa de voluntariado.

### Rendimiento y Estacionalidad

- La investigación sobre los rendimientos esperados nos ayudará a planificar las variaciones estacionales y garantizar un suministro constante de productos frescos.
- Se investigarán los ciclos de cultivo de diferentes hongos para ofrecer una selección constante.

### Seguridad y Regulaciones

- Cumpliremos estrictamente con todas las regulaciones locales de seguridad alimentaria y cualquier normativa relacionada con el manejo y cultivo adecuado de hongos, especialmente las variedades medicinales.

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestro Oasis Sostenible: Laboratorio de Micología y Jardín

### Participación de los Miembros

- Se establecerán pautas claras para la participación de los miembros en el jardín y el laboratorio de micología. Esto podría incluir espacios dedicados, oportunidades de voluntariado o talleres educativos.

### Integración del Bienestar

- Exploraremos los beneficios para la salud de variedades específicas de hongos e integraremos estos conocimientos en nuestros programas de bienestar, ofreciendo potencialmente estas variedades cultivadas para su compra.

### Equipamiento Especializado

- Invertiremos en equipamiento micológico especializado y exploraremos posibles medios de cultivo para los hongos.

Al combinar estas iniciativas, buscamos proporcionar productos frescos y locales mientras fomentamos un entorno sostenible y educativo.

# Nuestras Instalaciones

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Nuestro Bienestar Mental y Físico

4Honeth prioriza el bienestar holístico, ofreciendo una variedad de servicios para apoyar tanto la salud mental como la física.

### Apoyo a la Salud Mental

- Consejero en el lugar especializado en terapias holísticas (arteterapia, etc.), disponible 6 horas al día.
- Talleres de salud mental para miembros y público en general.
- Expansión futura para ofrecer servicios de salud mental a todas las empresas.

### Salud Física y Bienestar

- Clases de fitness.
- Comida y bebidas saludables provenientes de nuestro jardín.
- Sala "Vent it out" para la liberación emocional.
- Templo de Bienestar Holístico para relajación y mindfulness.
- Acceso al gimnasio.

### Servicios Adicionales

- Servicios de cuidado infantil.
- Snacks saludables.

Este enfoque integral del bienestar garantiza que todos los que interactúan con 4Honeth cuenten con los recursos necesarios para prosperar mental y físicamente.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Pago por Acceso (Cifras Orientativas)

4Honeth ofrece una variedad de espacios de trabajo y servicios para adaptarse a tus necesidades individuales. Ya seas un empleado remoto, freelance, miembro de un equipo de proyecto o asistente a un taller, tenemos la solución perfecta para ti. Como fomentamos la comunidad, por cada entrada la segunda persona recibe un 50 % de descuento.

### Accesos a 4Honeth:

- **Pago por Hora:** Ideal para uso a corto plazo o necesidades ocasionales de espacio de trabajo. Elige entre tres niveles de precio:
  - **£6 por hora:** Incluye acceso a Vent Space (área de relajación), Movie Screen, Templo de Bienestar Holístico, Laboratorio de Micología, Jardín Comunitario (posiblemente Gimnasio).
  - **£12 por hora:** Incluye acceso a Music Studio, Video Editing Suite, Podcasting Booth, Fashion Studio, Arts & Crafts Studio y Writers' Room.
  - **£18 por hora:** Incluye todas las características del nivel £6, más las del nivel £12.
- **£15 por hora - Espacios de Coworking y Salas de Reunión:** Accede a uno de nuestros escritorios compartidos para trabajar.
- **Talleres:** Accede a conocimientos de crecimiento personal y empoderamiento en nuestras Charlas y Talleres
  - **£12:** Taller presencial
  - **£9:** Taller en línea en vivo
- **Terapia Holística:** £33 por 1.5 horas
- **Espacio para Eventos:** £54 por hora + £6 por persona

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Adicional (Cifras Orientativas)

- **Alquiler de Equipamiento Necesario:** Con un depósito fijo de £100. Si lo rompes, pagas.
- **10 % de Descuento en Membresía y Espacio para Eventos:** Conviértete en miembro para acceso continuo a nuestro espacio de trabajo y beneficios exclusivos. También ofrecemos alquiler de espacios para reuniones, talleres y presentaciones.
- **Pase de Medio Día:** ¿Necesitas un espacio de trabajo solo por medio día? Elige entre pase matutino o vespertino por £85,89.
- **Pago por Día - Acceso Completo:** Disfruta de acceso completo a todos los estudios durante un día completo por £171,79, sujeto a la disponibilidad de cada estudio.
- **Intercambio por Intercambio (Trade for Trade):** Ofrece tus habilidades a cambio de recursos o mentoría.
- **Programa de Inversión Social:** Apoyo por horas para cubrir depósitos de equipamiento y brindar la oportunidad de iniciar un negocio a comunidades desfavorecidas, preparándolas para el éxito y proporcionando los fondos necesarios. Debemos cuidarnos unos a otros.
- **Ofrece tu experiencia:** mentorea a jóvenes artistas, dirige talleres, crea contenido, despierta la curiosidad de los niños.
  - **Beneficios:**
    - Perfecciona tus habilidades de oratoria y gana visibilidad.
    - Accede a equipamiento y colabora con otros creativos.
    - Oportunidades futuras para proyectos emocionantes.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Paquetes Combinados (Cifras Orientativas)

Ofrecemos paquetes con descuento para uso prolongado, permitiéndote ahorrar dinero en comparación con la tarifa por hora. Elige entre paquetes de 3 horas, 6 horas o un día completo de trabajo (8 horas). Como promovemos la comunidad, para cada entrada, la segunda persona obtiene un 50 % de descuento.

- **Paquete de 3 Horas:**

- **£16,2 - £32,4:** Selecciona tu nivel de acceso preferido al estudio (ya sea £5,4 o £10,8 por hora para los estudios creativos).
- **£48,6 (todos los estudios):** Disfruta de acceso completo a todos los estudios durante todo el bloque de 3 horas.

- **Paquete de 6 Horas:**

- **£30,6 - £62,1:** Selecciona tu nivel de acceso preferido al estudio (ya sea £5,1 o £10,35 por hora para los estudios creativos).
- **£92,7 (todos los estudios):** Disfruta de acceso completo a todos los estudios durante todo el bloque de 6 horas.

- **Paquete de Día Completo de Trabajo (8 horas):**

- **£38,4 - £79,68:** Selecciona tu nivel de acceso preferido al estudio (ya sea £4,8 o £9,96 por hora para los estudios creativos).
- **£118,08 (todos los estudios):** Disfruta de acceso completo a todos los estudios durante toda la jornada laboral.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Servicios Clave

- **Espacio Vent:** Área de relajación con asientos cómodos y ambiente tranquilo.
- **Pantalla de Cine:** Pantalla grande para presentaciones, proyecciones de películas o videoconferencias.
- **Recursos de Bienestar Holístico:** Acceso a guías de meditación, clases de yoga y snacks saludables.
- **Talleres de Habilidad Social:** Desarrolla tus habilidades sociales y de networking mediante talleres interactivos.
- **Laboratorio de Micología:** Aprende sobre los hongos y sus aplicaciones en un laboratorio dedicado (disponible en estudios seleccionados).
- **Jardín Comunitario:** Participa en el proyecto de jardinería comunitaria y disfruta de productos frescos.
- **Gimnasio:** Mantén tu condición física con acceso a nuestro gimnasio en el lugar.
- **Estudio de Música:** Espacio totalmente equipado para grabar y producir música.
- **Suite de Edición de Video:** Edita tus proyectos de video con software y hardware profesional.
- **Cabina de Podcasting:** Crea podcasts de alta calidad en un entorno de grabación insonorizado.
- **Estudio de Moda:** Diseña y crea tu propia línea de ropa con acceso a máquinas de coser y otros equipos.
- **Estudio de Artes y Manualidades:** Desata tu creatividad con una variedad de materiales artísticos y un espacio de trabajo dedicado.
- **Sala de Escritores:** Un espacio tranquilo y enfocado para la escritura y proyectos creativos.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Membresía de Grupo (Cifras Sugeridas)

4Honeth ofrece una variedad de membresías diseñadas para potenciar tu crecimiento personal y profesional. Todas las membresías incluyen:

- **Bienestar Semanal:** 1,5 horas de Terapia Holística + 30% de descuento en PAYGo.
- **Relajación y Recarga:** Acceso a nuestro gimnasio, Templo de Bienestar Holístico y áreas designadas para relajación.
- **Comunidad y Crecimiento:** Participa en nuestro día de voluntariado quincenal apoyando a organizaciones benéficas locales y conecta con personas inspiradoras.

## Descuentos y Oportunidades:

- **Descuento para Estudiantes, NHS y Militares (10-15% de descuento):** ¡Valoramos tus contribuciones!
- **Primeros 3 Meses con Descuento:** Experimenta la ventaja de Nomad's Habitat a una tarifa reducida (preseleccionado antes del lanzamiento) - 50%.
- **Programa de Intercambio Trabajo-Servicios:** Contribuye con tus habilidades y tiempo a cambio de tarifas de membresía reducidas.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Membresías de Grupo (Cifras Sugeridas)

*(Cuando se paga anualmente, 18% de descuento)*

**Artistas en Crecimiento:** Elige entre acceso a un solo estudio o a todos los estudios, con opciones de 3 o 5 horas por semana. ¡Trae a un amigo con 50% de descuento!

- **Estudio Individual (3 horas):** £108 (solo), £162 (con un amigo)
- **Estudio Individual (5 horas):** £156 (solo), £232.5 (con un amigo)
- **Todos los Estudios (3 horas):** £126 (solo), £189 (con un amigo)
- **Todos los Estudios (5 horas):** £186 (solo), £279 (con un amigo)

**Grupo Journey:** £504 al mes. Acceso a un estudio por 6 horas semanales, compartido con otros 3 amigos, disfruta de 12% de descuento en talleres y eventos, y 12% de descuento en alquiler de espacios para eventos. (2 al precio completo, 3º 50% de descuento, 4º Gratis)

**Grupo Cross-Artist:** £712.5 al mes. Acceso a 3 estudios por 6 horas semanales, compartido con otros 3 amigos, disfruta de 12% de descuento en talleres y eventos, y 12% de descuento en alquiler de espacios para eventos. (2 al precio completo, 3º 50% de descuento, 4º Gratis)

**Influencers:** £1,068 al mes. Acceso a 3 estudios por 12 horas semanales, compartido con otros 6 amigos, disfruta de 12% de descuento en talleres y eventos, y 12% de descuento en alquiler de espacios para eventos.

- 1º al precio completo, 2º 20% de descuento, 3º 40% de descuento, 4º 60% de descuento, 5º 80% de descuento + 2 gratis

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Membresías de Grupo (Cifras Sugeridas)

*(Cuando se paga anualmente, 18% de descuento)*

**All-Rounders:** £1,176 al mes. Acceso a todos los estudios por 12 horas semanales, compartido con otros 6 amigos, disfruta de 12% de descuento en talleres y eventos, y 12% de descuento en alquiler de espacios para eventos.

- 1º al precio completo, 2º 20% de descuento, 3º 40% de descuento, 4º 60% de descuento, 5º 80% de descuento + 2 gratis

**Membresía de Organizador de Eventos:** £1,500 al año. Organiza 1 evento por mes con acceso al espacio de alquiler y a los estudios relevantes durante el evento. Trae hasta 500 invitados.

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Servicio de Intercambio por Intercambio

4Honeth da la bienvenida a todos los creativos, sin importar su experiencia o medios financieros. Ofrecemos diversas formas de participar y contribuir:

### Cómo Puedes Contribuir:

- Mentorizar a jóvenes artistas, quienes podrán reservar clases a través de nuestra app
- Dirigir talleres y dar charlas
- Crear contenido

### Programa de Afiliados:

- Visita nuestro sitio web o app.
- Comparte tus habilidades e intereses.
- Elige tu horario y actividades.
- Recibe un plan personalizado.

### Beneficios:

- Desarrolla tus habilidades
- Gana visibilidad
- Accede a recursos
- Obtén experiencia
- Abre puertas a nuevas oportunidades

### Niveles de Compromiso:

Nuestro programa de Intercambio por Intercambio fomenta un beneficio mutuo. Tú obtienes experiencia valiosa, nosotros nos beneficiamos de tus talentos. Juntos construimos una comunidad vibrante donde todos prosperamos. Damos la bienvenida a todos, desde quienes desean liderar talleres regularmente hasta quienes pueden ofrecer apoyo ocasional.

---

# Nuestros Servicios

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Talleres, Eventos, Conferencias

Nuestra diversa gama de talleres y eventos está diseñada para despertar la creatividad, empoderar el crecimiento personal y fomentar una comunidad próspera. Explora temas que resuenen con tus pasiones y curiosidades:

### Manifiesta Tus Sueños:

- Ley de la Asunción y Ley de Atracción: Domina el arte de la creación consciente y atrae la abundancia.
- Comienza con tu "Por Qué" y Manifestación: Define tu propósito y da vida a tus visiones.
- Pensamientos y Creencias: Aprovecha el poder de tu mente para dar forma a tu realidad.
- Reescribiendo Tu Narrativa: Libérate de creencias limitantes y crea una nueva historia.

### Conéctate con Tu Yo Interior:

- Leyes Kármicas y Ley de Promedios: Explora los principios universales y su impacto en tu vida.
- Neuroplasticidad y 7 Chakras: Descubre el poder transformador de tu cerebro y tus centros de energía.
- Mentalidad de Supervivencia vs. Abundancia: Cultiva una mentalidad saludable para el crecimiento personal y el éxito.
- Meditación y Baños de Sonido: Encuentra paz interior y relajación profunda.
- 7 Pilares de la Vida: Curiosidad, Visión, Encarnación, Nutrición, Verdad, Armonía, Integración.

Continuará...

# Our Services

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Talleres, Eventos, Conferencias

### Abraza la Sostenibilidad:

- Humanos y la Tierra: Aprende cómo tomar decisiones más saludables para ti y el planeta.
- Métodos de Sostenibilidad: Descubre las prácticas sostenibles detrás de escena y evita el greenwashing.
- Jardín Comunitario y Sesiones de Micología: Obtén experiencia práctica en la producción de alimentos sostenibles.

### Desarrolla Tus Habilidades:

- Hacer Crecer Tu Negocio: Obtén ideas y estrategias para el éxito emprendedor.
- Mentalidad de Liderazgo: Aprende a inspirar y motivar a otros.
- Concepto de Inversión: Toma decisiones informadas sobre dónde invertir tu tiempo y energía.
- Mantenerte Fiel a Tu Verdadero Yo: Navega la fama y el éxito mientras permaneces fiel a tus valores.

### Exprésate Creativamente:

- Vogue Balls, Noche de Cantantes, Desfiles de Moda: Muestra tus talentos y celebra la diversidad.
- Sesiones de Jam, Exhibiciones de Danza: Colabora con otros artistas y explora nuevas formas de expresión.
- The Nomad's Got Talent: Comparte tus habilidades y pasiones únicas con la comunidad.

# Our Services

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Talleres, Eventos, Conferencias

### Conéctate y Aprende:

- **Sesiones de Lectura y Lanzamientos de Libros:** Interactúa con autores y descubre nuevas ideas.
- **Transmisiones en Vivo, Charlas y Exposiciones de Arte:** Amplía tu conocimiento y conecta con otros creativos.
- **Noches de Cine y Obras de Teatro:** Disfruta de diversas experiencias culturales.
- **Asesoramiento Grupal y Liberación Emocional:** Encuentra apoyo y conecta con otros a un nivel más profundo.
- **Celebraciones y Logros de los Miembros:** Comparte tus éxitos y hitos con la comunidad.

These workshops are just a glimpse of the transformative experiences we offer at The Nomad's Habitat. Join our community and embark on a journey of personal growth, creativity, and positive impact.

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

A continuación, encontrarás algunos recursos que hemos reunido y que nos han ayudado en nuestro camino hacia la autoactualización, al aportar material útil, revelador, introspectivo y empoderador a nuestra caja de herramientas.

## Books:

### Healing:

- What Happened to You? - Conversations on Trauma, Resilience, and Healing - Oprah Winfrey & Dr. Bruce Perry
- The Body Keeps the Score - Bessel van der Kolk
- How to Do the Work: Recognize Your Patterns, Heal from Your Past, and Create Your Self - Dr. Nicole LePera
- How to Meet Yourself - The workbook for Self-discovery - Dr. Nicole LePera
- Milk and Honey - Rupi Kaur
- Ayurveda: Charaka Samhita
- You Can Heal Your Life by Louise Hay
- When the body says No by Gabor Maté
- Hands of Light by Barbara Ann Brennan
- The Healing Touch by Dolores Krieger
- Energy Medicine by Donna Eden
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine
- Braiding Sweetgrass by Robin Wall Kimmer
- The Blue Zones SOLUTIONS by Dan Buettner
- How Not to Die by Michael Greger
- Quantum Healing by Deepak Chopra
- The Biology of Belief by Bruce Lipton
- The Healing Code by Alexander Loyd

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Happiness & Well-being:

- Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life by Héctor García and Francesc Miralles
- The Art of Happiness - A handbook for living - The Dalai Lama & Howard C. Cutler
- The Five Minute Journal - Intelligent Change
- Untamed - Glennon Doyle
- Greenlights - Matthew McConaughey
- The Holistic Way to Health, Happiness, and Harmony by V.K. Subramanian
- The Happiness Effect by Stephen T. Radentz
- Happiness Within the Skin by Cinq Mondes
- The Little Book of Holistic Happiness by Holly Vernon
- The How of Happiness by Sonja Lyubomirsky
- Happier Now by Nataly Kogan
- The Happiness Project by Gretchen Rubin
- Hygge: The Danish Art of Happiness by Meik Wiking
- The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham

## Spirituality & Self-Discovery:

- Book of Wisdom - Harry B. Joseph
- Message to an Eagle That Thinks It's a Chicken - Anthony De Mello
- The Republic - Plato
- The Little Book of Sociology - Rash Barrage
- 1x1=2 by Terrence Howard
- The Power of Now by Eckhart Tolle
- Hands of Light by Barbara Brennan

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

- The Biology of Belief by Bruce Lipton
- The Tao of Physics by Fritjof Capra
- Anatomy of the Spirit by Caroline Myss
- The Celestine Prophecy by James Redfield
- Vibrational Medicine by Richard Gerber
- The Holographic Universe by Michael Talbot
- The Field by Lynne McTaggart
- The Untethered Soul by Michael A. Singer

## Finance & Investing:

- The Intelligent Investor - Benjamin Graham
- Rich Dad Poor Dad - Robert Kiyosaki
- The Total Money Makeover - Dave Ramsey
- Your Money or Your Life - Vicki Robin and Joe Dominguez
- I Will Teach You to Be Rich - Ramit Sethi
- The Psychology of Money - Morgan Housel
- A Random Walk Down Wall Street - Burton Malkiel
- The Little Book of Common Sense Investing - John Bogle
- The Millionaire Next Door - Thomas J. Stanley and William D. Danko
- The Essays of Warren Buffett: Lessons for Corporate America - Warren Buffett and Lawrence A. Cunningham

## Business

- The Decision Book - Mikael Krogerus & Roman Tschäppeler
- Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts - Brené Brown
- The Art of War by Sun Tzu
- Start with Why: How Great Leaders Inspire Everyone to Take Action by Simon Sinek

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Relationships & Communication:

- The State of Affairs: Rethinking Infidelity - Esther Perel
- Mating in Captivity: How to keep desire and passion alive in long-term relationships - Esther Perel
- How to Win Friends and Influence People - Dale Carnegie
- The 7 Habits of Highly Effective People by Stephen R. Covey
- Nonviolent Communication: A Language of Life by Marshall B. Rosenberg
- Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High by Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron McMillan, and Al Switzler
- Never Split the Difference: Negotiating As If Your Life Depended On It by Chris Voss
- The Charisma Myth: How Anyone Can Master the Art and Science of Personal Magnetism by Olivia Fox Cabane
- Captivate: The Science of Succeeding with People by Vanessa Van Edwards
- The Art of Communicating by Thich Nhat Hanh
- The Five Love Languages by Gary Chapman
- The Culture Map: Breaking Through the Invisible Boundaries of Global Business by Erin Meyer
- Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking by Susan Cain
- Emotional Intelligence 2.0 by Travis Bradberry and Jean Greaves
  
- Notes from the Universe on Love & Connection: A 60-Card Deck
- "Best Self" Deck of prompted Cards

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## **Abrazando Nuestra Naturaleza Multidimensional en 4Honeth**

4Honeth es una comunidad que reconoce y celebra la interconexión de la mente, el cuerpo y el espíritu. Entendemos que no somos simplemente seres físicos, sino seres multidimensionales con un vasto potencial de crecimiento y transformación.

Abrazamos la idea de que todo en el universo es energía, vibrando a diferentes frecuencias, y que nuestros pensamientos y emociones juegan un papel crucial en la conformación de nuestra realidad. Existen paralelismos entre el microcosmos (nuestros pensamientos y emociones) y el macrocosmos (el universo).

Al cultivar la autoconciencia y la atención plena (mindfulness), podemos acceder a nuestra sabiduría interior y tomar decisiones conscientes que se alineen con nuestros valores y propósito. Animamos a todos en nuestra comunidad a explorar sus dones y talentos únicos, y a expresarse de manera auténtica.

Creemos que al fomentar un entorno de apoyo que incentive el crecimiento personal y el autodescubrimiento, podemos empoderar a las personas para crear una vida más significativa y plena.

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

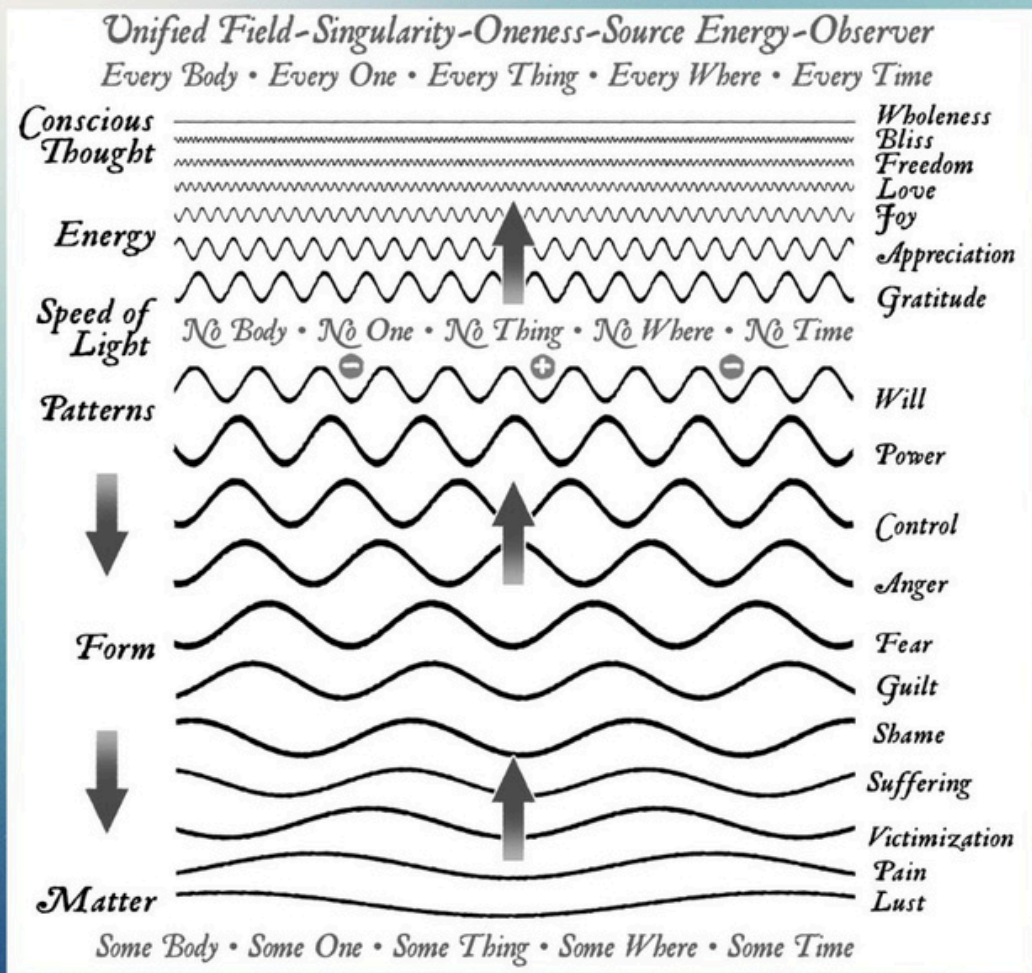
---

En 4Honeth, ofrecemos un espacio para que los individuos se conecten consigo mismos, entre ellos y con el mundo natural. Creemos que al cultivar un sentido de comunidad y pertenencia, podemos crear un entorno vibrante y próspero que apoye el bienestar de todos sus miembros. Te invitamos a unirte a este viaje de autodescubrimiento y co-creación, mientras nos esforzamos por construir juntos un futuro más brillante.

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

## FROM THOUGHT TO ENERGY TO MATTER



@DrJoeDispenza

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

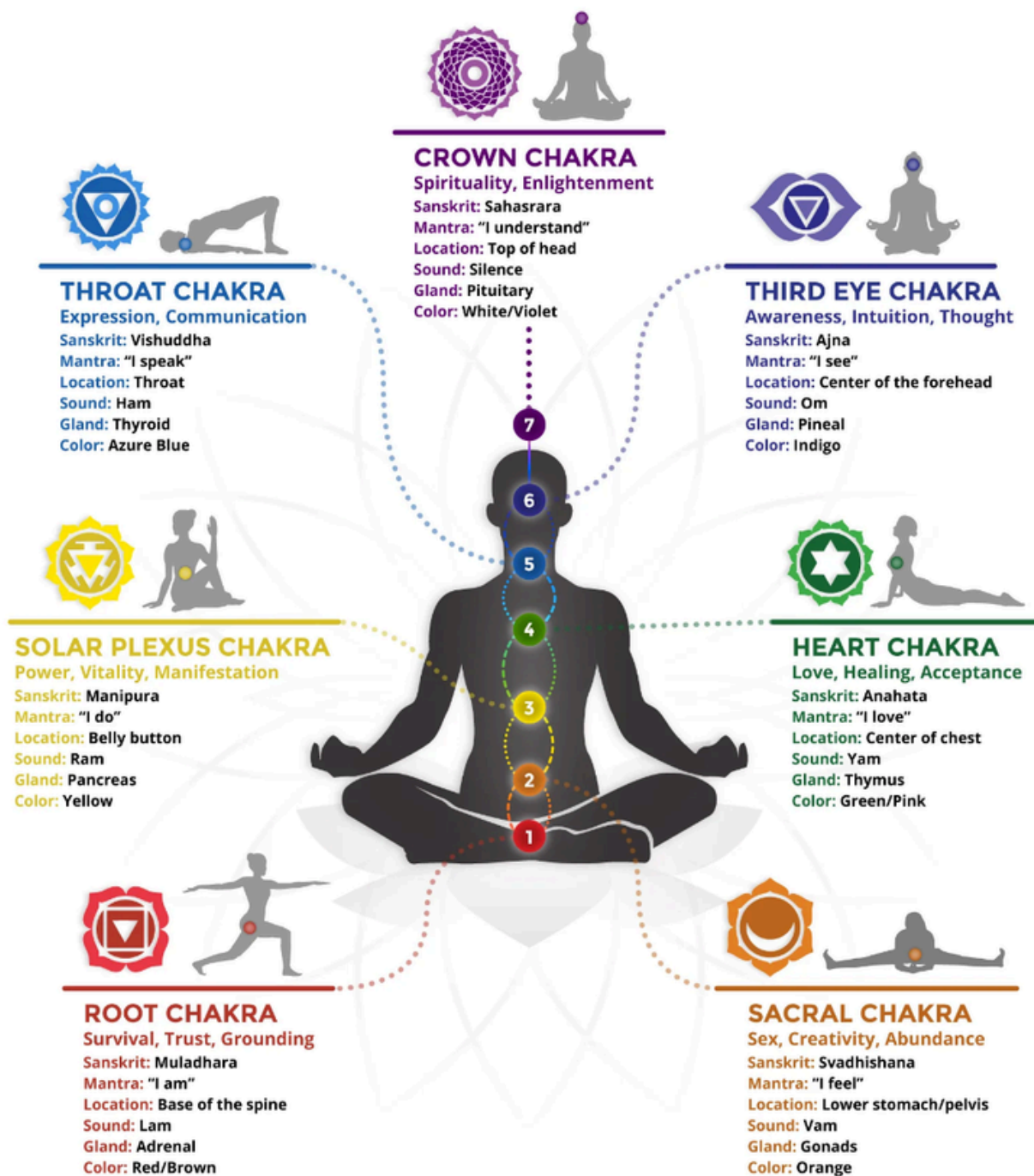
## Integrando la Sabiduría de los Chakras en la Vida Diaria

Comprender y trabajar con los siete chakras puede mejorar la inteligencia emocional y el bienestar general. Aquí se muestra cómo se puede aplicar esta antigua sabiduría en un contexto moderno:

- **Chakra Raíz (Muladhara):** Conexión y estabilidad.
  - En la práctica: Da paseos conscientes, enfócate en tus pies conectándose con la tierra, prioriza el descanso.
- **Chakra Sacro (Svadhithana):** Creatividad y placer.
  - En la práctica: Participa en proyectos creativos, permítete disfrutar de los placeres simples, explora tu sensualidad.
- **Chakra del Plexo Solar (Manipura):** Confianza y poder personal.
  - En la práctica: Establece límites claros, practica la asertividad, participa en actividades que aumenten la autoestima.
- **Chakra del Corazón (Anahata):** Amor y compasión.
  - En la práctica: Cultiva la gratitud, practica actos de bondad al azar, perdónate a ti mismo y a los demás.
- **Chakra de la Garganta (Vishuddha):** Expresión auténtica del yo.
  - En la práctica: Habla tu verdad con amabilidad, practica la escucha activa, exprésate a través del arte o la escritura.
- **Chakra del Tercer Ojo (Ajna):** Intuición y discernimiento.
  - En la práctica: Medita, pasa tiempo en la naturaleza, confía en tus corazonadas.
- **Chakra Corona (Sahasrara):** Conexión con lo divino y unidad.
  - En la práctica: Dedicar tiempo a la contemplación tranquila, conéctate con algo más grande que tú, practica la atención plena (mindfulness).

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE



# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

---

## Abrazando la Abundancia en 4Honeth

El Hábitat del Nómada se fundó con la creencia de que todos poseen un valor infinito y un potencial creativo ilimitado. Reconocemos los sistemas sociales que a menudo subestiman a los individuos y perpetúan la escasez. En contraste, abrazamos la idea de abundancia universal, donde todos pueden prosperar y alcanzar su máximo potencial.

Aquí están nuestras sugerencias para fomentar la abundancia dentro de nuestra comunidad:

1. **Abraza a tu Creador Interior:** Reconoce tus talentos y habilidades únicas. Cree en tu poder para crear y manifestar tus deseos.
2. **Desafía las Creencias Limitantes:** Libérate de la autocrítica y de los pensamientos negativos. Adopta una mentalidad de abundancia y posibilidades.
3. **Valora tus Contribuciones:** Reconoce el valor que aportas a la comunidad de 4Honeth. Tus contribuciones son esenciales para nuestro éxito colectivo.
4. **Fomenta la Colaboración:** Trabaja junto a otros para crear un entorno inclusivo y de apoyo donde todos se sientan valorados y empoderados.
5. **Celebra la Diversidad:** Abraza la diversidad de nuestra comunidad. Cada individuo aporta una perspectiva y un conjunto de habilidades únicos.
6. **Promueve el Crecimiento y el Aprendizaje:** Anima al aprendizaje y desarrollo continuo. Todos estamos en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento.
7. **Conéctate con tu Intuición:** Confía en tu sabiduría interior y en tu guía. Tu intuición es una herramienta poderosa para navegar los desafíos y oportunidades de la vida.
8. **Practica la Gratitud:** Aprecia la abundancia que ya está presente en tu vida. La gratitud abre la puerta a aún más abundancia.

# Nuestras Sugerencias

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE

Así como las emociones se mueven en espiral, nuestra intuición nos guía a través de un proceso continuo de crecimiento y aprendizaje. Confía en tu intuición: a menudo es una guía más sabia que la gratificación inmediata que nuestros sentidos pueden desear.

En 4Honeth, te animamos a explorar el mundo a través de tus sentidos, manteniéndote consciente de sus limitaciones. Confía en tu intuición, abraza todo el espectro de tus experiencias y emprende un viaje de crecimiento y autodescubrimiento.





**Gracias por tu existencia**

ÚNETE - ASCIENDE - VIVE PLENAMENTE