

PSICOLOGIA

Construyendo tu bienestar físico, mental y emocional

MODERNA

Año 1 num 4 - Octubre 2016

ENFOCA TU ATENCIÓN

Y evita las distracciones

CAMBIAR EL PRESENTE

5 consejos para tener en cuenta

MÁS SEXO

¿es igual a mayor felicidad?

Cómo mantener una

ACTITUD POSITIVA

apesar de las adversidades

CELOS

¿qué podemos hacer con ellos?

DIETA PALEO

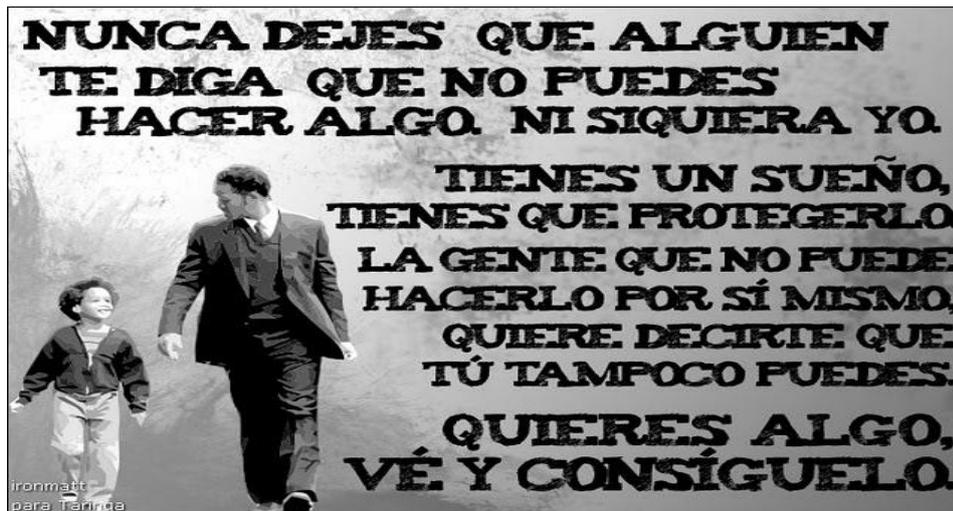
Conoce la tendencia que revoluciona el hábito de la alimentación

EDITORIAL IMAGEN



CONTENIDO

Editorial
Cómo enfocar tu atención
5 consejos para cambiar nuestro presente
Lo imposible está en la mente de los cómodos [VIDEO]
Cómo mantener una actitud positiva a pesar de las adversidades
¿Cómo superar un divorcio y educar a un hijo a través de la creatividad y la música [VIDEO]
Celos ¿qué podemos hacer con ellos?
Tener más sexo ¿conduce a la felicidad?
El mejor peinado para tu cara
Olores y perfumes
Dieta Paleo



Editorial

¡Te damos la bienvenida!

En el cuarto número digital de esta revista, este mes hablamos acerca de cómo mantener una actitud positiva y algunos consejos para cambiar nuestro presente.

Las metas y los límites de tiempo alimentan la motivación. Y la motivación promueve una buena memoria. En esta edición veremos cómo aprender a enfocar nuestra atención y evitar distracciones.

Hablaremos también, acerca de un estudio realizado por la Universidad Carnegie Mellon que nos revela si tener más sexo es sinónimo de mayor felicidad.

Por último, consejos y tips sobre alimentación, belleza y bienestar.

Psicología Moderna

Año 1, Número 4

Edición para

Newsstand

Arte:

Equipo editorial IMG

Redactores:

Lucio V. Esquilín,

Marta Granados

Colaboradores:

Carmen Valdéz

(Psicología), Heriberto

Martínez del Solar

(Psicología), Nuria

Santillán (Psicología

infantil), Sonia del

Campillo (Psicología

Social), Pedro V.

García (Sexólogo),

Berta D. Pérez

Nos interesan mucho tus comentarios. Por favor visítanos y escríbenos a las direcciones debajo:

Editorialimagen.com

Contacto:

info@editorialimagen.com



Cómo enfocar tu atención

Antes de que intentes recordar o memorizar algo, ese algo debe de estar claramente impreso en los registros de tu subconsciente. Y el factor más importante para grabar impresiones es la calidad de la mente, la cual llamamos “atención”, que tiene la habilidad de enfocar y darle significado a un dato particular o a determinado estímulo.

Nuestra capacidad para procesar información es algo limitada, por lo tanto, debemos seleccionar constantemente los datos que son relevantes y aquellos que no lo son.

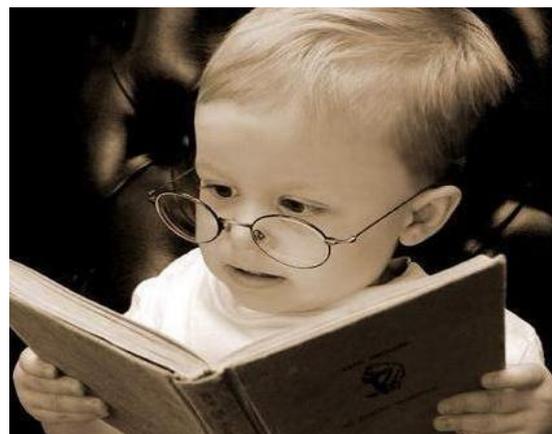


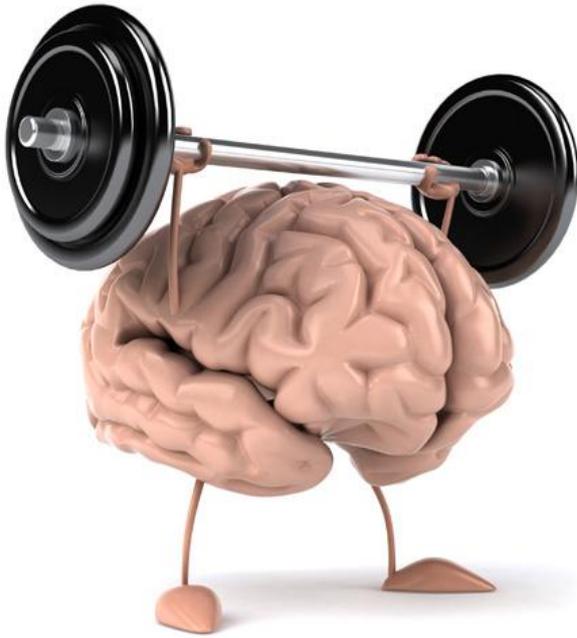
Los estímulos y sensaciones que percibes y organizas en pensamientos significativos son analizados selectivamente por tu cerebro. Si los estímulos o datos son relevantes o aplicables para una utilización futura o acceso posterior, tu cerebro transfiere esta información a un centro de depósito permanente.

Sin embargo, para que esto suceda, la atención juega un papel fundamental.

Una de las causas más comunes de una mala atención es la falta de interés. Estamos más inclinados a recordar las cosas que más nos interesan, ya que cuando mostramos interés en algo, exhibimos un grado de atención mayor. Una persona puede tener mala memoria para muchas cosas, pero cuando se trata de cosas donde está involucrado algo que le interesa, recordará hasta el más complejo detalle. Esto se llama **atención involuntaria**. Este tipo de atención no requiere de un esfuerzo o ejercicio especial porque es causada por el interés, la curiosidad o el deseo.

El otro tipo de atención se llama **atención voluntaria**. Esta forma de atención se da a objetos no necesariamente interesantes, curiosos o atractivos. Esto requiere esfuerzo y la utilización del deseo.





Cada persona tiene una atención involuntaria moderada, mientras que sólo algunas poseen atención voluntaria desarrollada. La primera se inicia por el instinto, mientras que la segunda se da a base de práctica y entrenamiento.

Para que se logre la atención debes de practicar diligentemente el arte de la atención voluntaria. Aquí algunas estrategias que te pueden ayudar:

1. Vuelca tu atención hacia algo poco interesante y estudia cada detalle hasta que seas capaz de

describirlo. Esto parecerá aburrido o cansador al principio, pero puedes lograrlo. No practiques esto por mucho tiempo al comienzo, más bien descansa e intenta más tarde. Pronto notarás que se te hace más fácil y que un nuevo interés se empieza a manifestar por sí mismo en la tarea.

Empieza a ponerle atención a las cosas a tú alrededor: los lugares que visitas, las personas, etc. De esta forma te harás el hábito de “darte cuenta de las cosas”, lo cual es el primer requisito del desarrollo de la memoria.

2. Elimina las distracciones. Aunque hayas escuchado sobre hacer múltiples tareas al mismo tiempo, es muy difícil que las personas hagan más de una cosa a la vez prestando el mismo grado de atención a todas ellas. Evita a toda costa las distracciones tales como la televisión, la radio u otras personas conversando.

3. Mantén siempre tu enfoque y concentración en el proceso de aprendizaje o memorización. Si quieres recordar bien alguna cosa debes cambiar tu enfoque hacia la misma y tener la voluntad de comprometerla a tu memoria.

4. Haz un seguimiento de tus pensamientos. Siempre que estés consciente de estar perdiendo tus pensamientos, grita en tu mente “¡ALTO!” Esto hará que

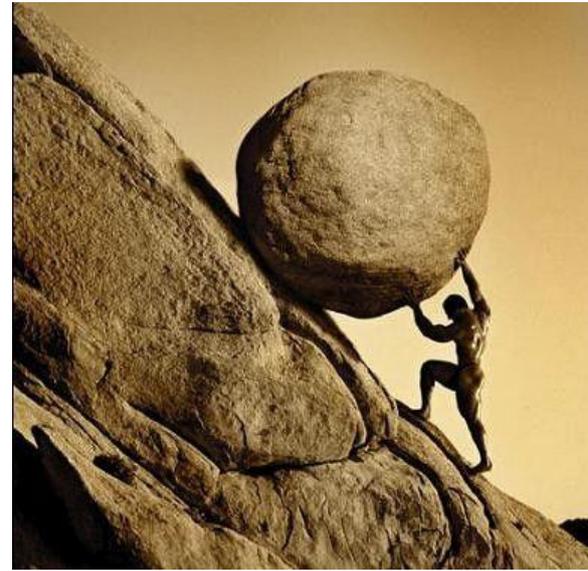


paren todas las divagaciones y dirigirá tu atención a lo que necesitas hacer. Recuerda que una buena concentración crea una buena memoria.

5. Mantente interesado. Para tener buenas destrezas de memorización, también te debe gustar lo que haces. Para memorizar vívidamente una imagen, una representación visual o hasta un texto tienes que comprometerte a eso. Debes poner tu corazón en cada actividad en la que estás trabajando o desarrollando. Si no te gusta comprometerte en cierta actividad, pues entonces existirá una escasa posibilidad de que puedas recordar todos los aspectos relacionados con ella.

6. Motívate. Las metas y los límites de tiempo alimentan la motivación. Y la motivación promueve una buena memoria. Para motivarte aún más puedes premiarte por cualquier tarea que hayas alcanzado. Establece un incentivo particular por cada objetivo. Por ejemplo, date el gusto de ir a tu restaurante favorito después de terminar un proyecto. Al premiarte por cada triunfo que consigas aspirarás a más y desarrollarás un interés en tu actividad.

7. Dale a tu subconsciente una orden mental para tener en mente lo que quieres recordar. Puedes decir “¡toma nota de esto y recuérdalo por mí!” Te sorprenderá todo lo que el subconsciente puede hacer por ti. Antes de que puedas memorizar o recordar cualquier cosa, deberías de ser capaz de percibir bien a través de una debida atención. Utiliza los métodos arriba mencionados y estarás bien encaminado a obtener una buena memoria. ■





5 Consejos para cambiar nuestro presente

Muchas personas se aferran al pasado y no reaccionan positivamente en el presente. Con este tipo de actitudes les será difícil cosechar logros o éxitos en el futuro. Esto se debe principalmente al enfrascamiento en sus recuerdos o experiencias anteriores.

Recordemos que el pasado no puede cambiarse pero si podemos sacar provecho de esa experiencia obtenida y hacer de ella una herramienta valiosa.



Los seres humanos estamos diseñados para sacar nuestros mejores talentos en los momentos más difíciles. El pasado sin duda sienta las bases para que el presente sea de provecho pero esto dependerá de nuestra capacidad de adaptarnos a los cambios y si comenzamos a ver dichos cambios como oportunidades de mejora.

El presente es la antesala del futuro y por esa razón hay que sembrarlo de cosas buenas. Con esto me refiero a que hay que plantearse metas y objetivos claros desde ahora! El futuro se puede construir y el éxito que obtengamos será indudablemente producto del entendimiento de nuestra realidad presente y aprendizaje que obtuvimos de nuestros errores y oportunidades anteriores.

He aquí 5 consejos que podemos poner en práctica para cambiar nuestro presente:

- **Dispóngase a ser feliz.** Deje en el pasado los lamentos y quejas. Procure vivir con felicidad y pasión el día de hoy y así sucesivamente.

- **Plantéese metas y objetivos en base a sus habilidades y capacidades.**

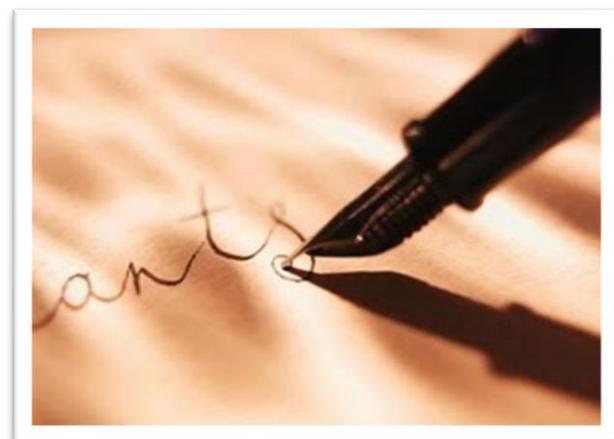
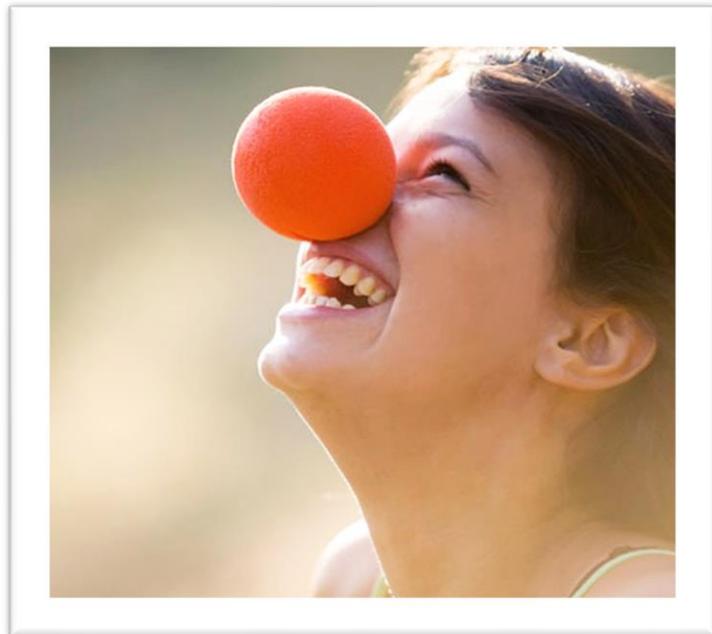
El punto anterior sobre disponerse a ser feliz nos lleva a este punto aún más importante. El sentirnos felices nos llevará a

plantearnos qué tenemos que hacer o cambiar en nuestras vidas. Con una buena disposición podremos plantear metas y objetivos claros con mayor facilidad y sobretodo sin dejar de vivir el presente y el ahora! Sea sincero y realista consigo mismo, busque ser específico en lo que desea.

- **Divida para facilitar las cosas.** A parte de ser específico y claro en lo que se quiere es muy importante pensar en cómo alcanzar las metas y en las partes que debería dividirse para hacer de esta una tarea progresiva, más fácil y que conviva agradablemente con nuestro día a día. Recuerde que todas las grandes cosas se hacen en etapas.

Por ejemplo: Si usted desea ser un buen escritor primero debe prepararse leyendo, debe estudiar sobre el tema que desea escribir, luego debe

comenzar a escribir, hágase leer por otras persona, escuche opiniones, haga de las críticas oportunidades de mejora, participe en actividades con otros escritores y no se



desvíe del camino. Como podrá ver un “todo” siempre está compuesto de “partes”. La clave es dividir en partes para facilitar las cosas.

- **Mídase y revísese periódicamente.** Busque aliados que nos aconsejen como avanzar y nos ayuden o motiven a seguir adelante. Rodearse de personas con lo mismos intereses y compartir con ellas experiencias y críticas es más motivador que hacer las cosas solo y aislado. Realice anotaciones sobre sus avances y obstáculos y piense como afrontarlos la próxima vez. Pida ayuda y asesórese constantemente.

- **Sea perseverante.** Tener perseverancia y constancia es dejar de lado las excusas y persistir en lo que se desea. Ser perseverante no es gratis como algunos mencionan, se trata de ser optimista a pesar de las circunstancias y mantener vivo el deseo de alcanzar las metas y objetivos que nos hemos propuesto para cambiar las cosas. No deje las cosas a medias por más que vea el camino difícil.

Finalmente recomiendo que si desea cambiar su presente lo haga con honestidad, trabajando por lo que realmente desea sin esperar obtener las cosas por medio de regalos y sin un mínimo esfuerzo.



¡Lo que nada nos cuesta nada nos dura! ■

10 hábitos de EMPRENDEDORES FELICES Y EXITOSOS



» MOTÍVATE

Planea actividades divertidas con anticipación para disfrutar más tu día.



« CUIDA TUS PALABRAS

Antes de hablar, piensa muy bien cuál es el propósito y tono de tu mensaje.



Lo Imposible Está en la Mente de los Cómodos



Es Licenciado en Diseño Gráfico y Comunicación Audio-visual.

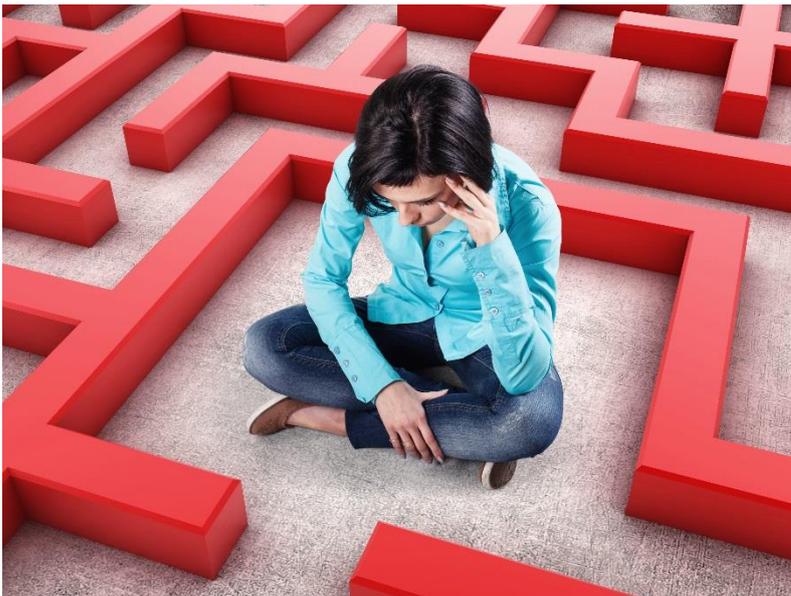
En 2004 sufrió una lesión post-traumática la cual le dejó una secuela que al día de hoy afecta la movilidad total de su cuerpo. Dos años más tarde retomó sus estudios y gracias a la Universidad CAECE cursó y se recibió de Licenciado en Diseño Gráfico y Comunicación Audiovisual.

Actualmente se desempeña como diseñador en el área de marketing y comunicación del Ente Municipal de Turismo.

¿Cómo mantener una actitud positiva a pesar de las adversidades?

¿Te quedaste sin empleo?, ¿terminaste con tu pareja?, ¿perdiste a un ser querido?, ¿te diagnosticaron alguna enfermedad que no te la esperabas?, estás triste, desesperada, desolada, todo ves de color gris; pero tienes deseos de salir adelante, solo que en este momento se te hace difícil. En el artículo de hoy te doy varias estrategias para que logres recuperar la alegría y mantener una actitud positiva a pesar de las circunstancias.

Entiendo perfectamente como debes sentirte, sé por experiencia propia que después de una situación así, no es nada fácil levantarte y continuar. Toma su tiempo.



De hecho hace pocas semanas pasé por una situación bastante desagradable que me mantuvo por varios días triste, asustada y preocupada, pero como nada sacaba permaneciendo así, después de llorar y hacer todos los dramas que quise, me sequé las lágrimas, me quite

el miedo y decidí afrontar la situación.

Y hoy te digo lo mismo a ti: llora todo lo que quieras, desahógate, pero luego levántate y empieza a buscar soluciones. Entiende que todo lo que te pasa, te pasa para bien. Cada problema por más difícil que parezca nos trae una bendición, una enseñanza, algo que necesitamos aprender.

Convierte tu problema en una oportunidad

Ante un problema, tienes dos opciones: quedarte eternamente lamentando, buscando culpables, preguntándote por qué, o levantarte y buscar soluciones, preguntarte el “para qué” de esta situación, que no es lo mismo que “el por qué”.

Quizá ese despido sea la oportunidad PARA QUÉ que empieces a crear tu propio negocio. O la ruptura de tu relación sirva PARA dedicar más tiempo a ti, para aprender a estar más tiempo contigo misma.

En mi caso, el nuevo desafío que estoy viviendo me está sirviendo para abrir mi mente a nuevas ideas, para conocer un mundo que antes desconocía, para entender conceptos que no comprendía.



Ahora mismo estoy leyendo un libro que, si hace meses atrás me lo hubieran dado, no le habría puesto asunto o en las primeras hojas ya me habría aburrido. Sin embargo ahora con esta situación de por medio, estoy muy entusiasmada leyéndolo y reflexionando con cada una de ellas.

He empezado a apreciar la vida aún más, a entender mejor a otras personas, a ser más humilde. Lo que me sucedió me sacudió por completo, y hoy a pesar de todo eso, agradezco que me esté sucediendo porque eso era lo que necesitaba PARA tener la conciencia y madurez que hoy estoy adquiriendo.

Entonces, en lugar de seguirte lamentando, pregúntate PARA QUÉ te está pasando ésta situación. Qué es lo que necesitas aprender y encuentra la oportunidad que hay detrás de todo esto.

Sal de la negatividad que te genera ese problema

Para de quejarte porque si lo sigues haciendo seguirás creando más momentos difíciles. Pero si en su lugar te enfocas en las soluciones, pronto todo este mal momento habrá pasado. Eso te lo aseguro.

Como dice el Dr. David Hawkins en su libro “*Dejar ir: El camino de la Entrega*”, una de las leyes de la conciencia es: “solo estamos sujetos a un pensamiento negativo o

creencia si conscientemente decimos que nos aplica. Somos libres de elegir no adquirir un sistema de creencias negativo”.



“Para que la negatividad aplique en nuestra vida, primero debemos suscribirnos a ella, y en segundo lugar, darle la energía de la creencia. Si tenemos el poder para manifestar la negatividad en nuestra vida, obviamente nuestra mente también tiene el poder de hacer realidad su contrario”.

Tomando el mismo ejemplo que pone el autor en este libro, esto quiere decir que, si en el noticiero anuncian que la tasa de desempleo se encuentra en su máximo histórico y escuchas la frase donde el comentarista afirma “No hay trabajo”, es ahí, donde tú tienes la libertad de elegir si crees o no en esa afirmación, si aplica o no aplica para ti, si le das o no poder a lo que acabas de escuchar.

Así como tienes el poder para darle autoridad y energía a esa creencia negativa, también tienes poder y energía para hacer realidad lo contrario, ¿cómo?, negándote a aceptar esa creencia negativa como una realidad para ti, y en su lugar, elegir enfocarte en los resultados positivos que deseas ver, buscando ejemplos de personas que estando en tu misma situación han logrado lo que tu deseas, y teniendo fe (la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve) de que así será.

Busca ayuda, deja de luchar sola

Si la situación que estás viviendo es más grande que ti, busca ayuda, no luches sola. Es verdad que para muchas de nosotras se nos hace difícil pedir ayuda, más si estamos acostumbradas a ser nosotras las que solucionamos los problemas de los demás, pero en momentos como estos, déjate ayudar. Es lo mejor que puedes hacer por ti.



Busca a esas personas positivas, que te animan, te escuchan y te apoyan, quizá un consejo de ellas sea todo lo que necesites para levantarte y continuar. A mí lo que más me ha animado en estos momentos ha sido sentir el apoyo de las personas que más me quieren, y sobre todo haber descubierto el libro que ahora estoy leyendo, que llegó a mí justamente pidiendo ayuda a otras personas.

Agradece todo lo que tienes en este momento

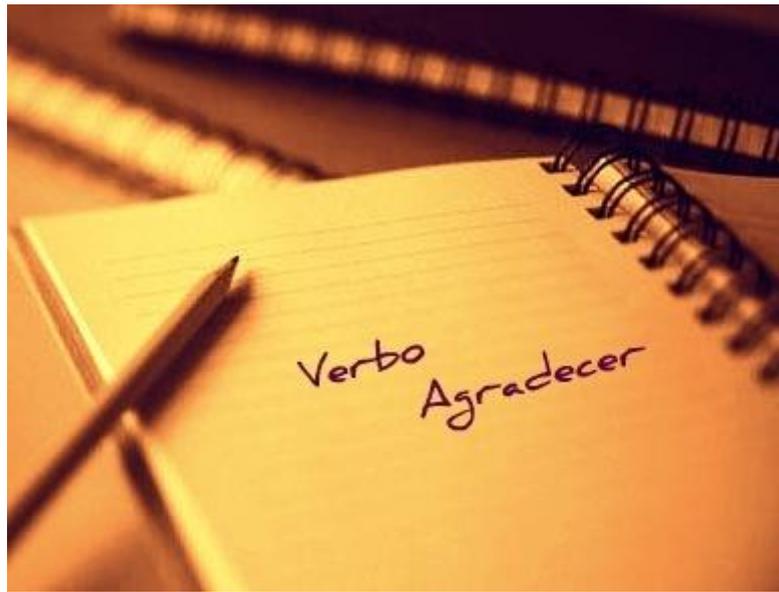
Quizá este instante sea la ocasión perfecta para detener tu marcha, tomar una hoja de papel y agradecer todo lo que tienes en este momento.

Haz una lista de por lo menos 20 cosas maravillosas que ya tienes en tu vida y agradece profundamente por ello. Estas pueden ser las cualidades que posees como persona, las cosas que tienes, el agua con el que te bañas, el sol que te brinda abrigo, los hijos que tienes, agradece todo por más pequeño que te parezca.

También puedes agradecer por todo lo que está por venir como si ya estuvieran en tu vida.

Si del agradecer haces un hábito diario, pronto tendrás más de lo que estás agradeciendo, además de que cada día estarás cargada de energía positiva que te ayudará a mantener tu actitud positiva ante la vida.

Aplica estas cuatro estrategias efectivas para devolverte la alegría y las ganas de continuar, y pronto estarás viendo tus problemas y adversidades desde otra perspectiva. ■



¿Cómo superar un divorcio y educar a un hijo a través de la creatividad y la música?



Después de trabajar casi 20 años en publicidad como redactor y director creativo, Pachi renunció a su última agencia para usar la comunicación de una manera diferente. Creador de One Dollar Dreams, una organización sin fines de lucro cuyo objetivo es cumplir los sueños de las personas que viven en situación de calle.

Hoy no solo se dedica a la comunicación y al trabajo social, también es fotógrafo, director de cine y speaker internacional. Pero por sobre todas las cosas, Pachi es papá.

El papá de Elena.

Celos ¿qué podemos hacer con ellos?

En muchas ocasiones cuando reprimimos la inseguridad y los deseos podemos conseguir convertir la vida en un infierno, tanto la nuestra como la de los demás. Sin embargo si se saben controlar puede que esa idea genere beneficios.

Los celos se pueden definir como un tipo de respuesta emocional que aflora cuando una persona percibe como una amenaza hacia algo o alguien que considera que es suyo. Esa otra persona no tiene por qué ser necesariamente su pareja. Se pueden sentir celos de un hermano, de un amigo o de una persona querida.

Celos patológicos

Hay una serie de estudios en los que se afirma que todas las personas tenemos el gen de los celos en nuestra sangre, pero esto no significa que todos seamos unos celosos patológicos. La persona celosa es capaz de transformar la vida de la otra persona en un



área bajo permanente vigilancia; y a pesar de esto tiene la sensación de que nunca llegará a saber que hizo o que dejó de hacer su pareja porque la respuesta que obtenga nunca le convencerá del todo.

Los celos son considerados sanos cuando lo que se pide se hace partiendo de la base



de la igualdad en la pareja o que sea algo que contribuya a encender el deseo, pero utilizar este tipo de estrategias puede considerarse como el reflejo de carencias personales profundas, tales como la falta de autoestima, inseguridad o incluso miedo a ser abandonado.

Si son llevados al extremo, los celos se vuelven una patología autodestructiva la persona que la padece vive en un

constante estado de infelicidad, ya que siempre tiene miedo y sospecha que le están engañando, lo que le impide aceptar otra verdad que no sea aceptar su inseguridad sobre la relación. Los celos patológicos se dan tanto en hombres como en mujeres.

Celos



provocados

La característica fundamental de este tipo de celos es que en la persona que los provoca lo que impera es un sentimiento de desconfianza, de este modo consigue que su pareja sufra. Aunque muchas veces suene infantil e inmaduro, existen personas que disfrutan viendo que su pareja está celosa, así erróneamente creen que les lanzan una señal inconfundible de amor. Pero lo único que consiguen es crear problemas innecesarios que pueden afectar seriamente a la relación.

Normalmente este tipo de personas, son las que tienen un fuerte complejo de inferioridad, lo que les lleva a idear un gran número de artimañas para de este modo conseguir que su pareja les preste atención, constituyendo una forma de manipulación bastante sutil.

Para evitar problemas lo mejor es huir de este tipo de juego de niños, ser sinceros y hablar con la pareja sobre los problemas e inquietudes que se tengan de este modo se podrá lograr una relación sana y duradera.

¿Cómo pelear con los celos?



No existe una receta milagrosa para controlar los celos, pero si se pueden tener en cuenta una serie de opciones que sin duda nos ayudarán a mejorar nuestras relaciones, ya sean de pareja, amistad o familiares. Una de las que se puede utilizar es el desapego: entender que no existen garantías de amor eterno ni de fidelidad, pero que sí se llega a una ruptura se puede sobrevivir a ella. Es importante el hecho de tomarse un

tiempo para reflexionar antes de concentrar todas las preguntas en el otro, algo que por otra parte suele acarrear cierto malestar en la pareja.

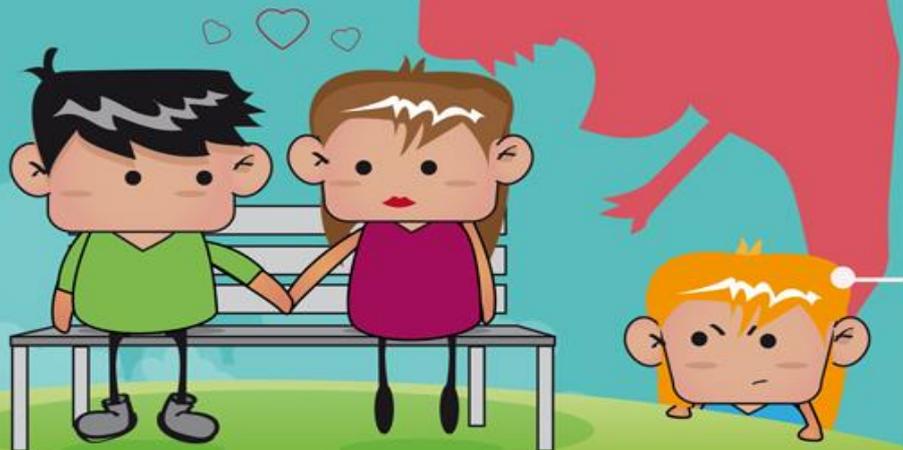
Siempre se ha afirmado que el celoso sufre por lo menos cuatro veces: por tener celos, porque se reprocha a sí mismo el hecho de tenerlos, porque en su interior teme estar hiriendo al otro, por estar sometido a algo que no tiene consistencia salvo en su propia cabeza, lo que le lleva a sentirse aislado. Es bueno tener en consideración estas palabras para aprender a controlar los celos, y de este modo comprender que a pesar del esfuerzo que se haga, nadie tiene la capacidad de llegar a controlar el deseo del otro. ■

CELOPATÍA

¡Tengo celos, tengo celos!

CELOPATÍA

Los celos son una respuesta emocional que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera como propio o al sentimiento de envidia hacia el éxito o posesión de otra persona



PATOLOGÍA DE LOS CELOS

Son la respuesta natural ante la amenaza de perder una relación interpersonal importante para la persona celosa

MANIFESTACIONES

Aparición de una situación o persona que el yo-interno clasifica como mucho más dominante y competitiva

EL CELOSO

El sujeto que los padece siente

- Vulnerabilidad
- Ejercer un sobredominio de la persona objeto del celo



LO QUE PROVOCA

- Privar al otro de la libertad
- Aislarlo
- Seguirlo a donde vaya
- Revisar sus relaciones externas
- Buscar una evidencia de traición

CAUSA PRINCIPAL

De origen psicológico, circunstancias causadas por el libre albedrío

CELOS PATOLÓGICOS



Estado de infelicidad



Miedos



Sospechas de engaño

REACCIONES



Reclusión (secuestro)



Asesinato



Agresión física



CELOS SIN PAREJA

De un compañero/a de trabajo o escuela de quien se tenga cierta atracción

COMO TRATARLOS

Aplicación de técnicas conductuales, cognitivas, terapia de pareja y a veces farmacológicas

¿Tener más sexo conduce a la felicidad?

Producto de la investigación e innumerables libros de autoayuda, que afirman que el tener más sexo conducirá a una mayor felicidad, basado en el hallazgo común de que los que tienen más relaciones sexuales, también son más felices. Sin embargo, hay muchas razones por las cuales uno puede observar esta relación positiva entre el sexo y la felicidad. Ser feliz por ejemplo, podría llevar a alguien a tener más sexo (lo que los investigadores llaman “causalidad inversa), o estar saludable, podría resultar en ser a la vez más feliz y tener más sexo.



En el primer estudio que, examina la conexión causal entre la frecuencia sexual y la felicidad, los investigadores de la Universidad Carnegie Mellon, asignaron experimentalmente a algunas parejas a tener más sexo que las demás, y se observa la felicidad de ambos grupos durante un período de tres meses. En un artículo publicado en el Journal of Economic Behavior y Organización, informan que tener más sexo, no hizo más felices a las parejas, en parte debido a que, el aumento de la frecuencia sexual, condujo a una disminución en el deseo y disfrute del sexo.

Ciento veintiocho personas sanas entre las edades de 35 y 65 años que estaban en parejas, hombre-mujer, casados participaron en la investigación.

Los investigadores aleatoriamente asignaron a las parejas a uno de dos grupos. El primer grupo no recibió instrucciones sobre la frecuencia sexual. Se pidió al segundo grupo de duplicar su frecuencia semanal en las relaciones sexuales.

Cada miembro de las parejas participantes completó tres diferentes tipos de encuestas. Al comienzo del estudio, que responde a las preguntas para establecer líneas de base. Diariamente durante el período experimental los participantes respondieron a las preguntas en línea para medir los comportamientos de salud, los niveles de felicidad y la ocurrencia, el tipo y lo agradable del sexo. La encuesta de salida analizó si los niveles de referencia cambian durante el período de tres meses.



Las **parejas** **instruidas**

Las parejas instruidas para aumentar la frecuencia sexual tenían más sexo. Sin embargo, no condujo a un aumento de la felicidad, pero; en su lugar a una pequeña disminución en la felicidad. Mirando más allá, los investigadores encontraron que las parejas instruidas para tener más sexo, reportaron menor deseo sexual y una disminución en el disfrute sexual. No es que; en realidad tener más sexo llevó a la disminución del deseo y el gusto por el sexo. En cambio parecía ser solo, el hecho de que se les pidió hacerlo en lugar de iniciar por su cuenta.

“Tal vez las parejas cambiaron la historia, se dijeron a sí mismos acerca de por qué estaban teniendo relaciones sexuales, de una actividad voluntaria dedicada a uno, que fue parte de un estudio de investigación. Si nos encontráramos con el estudio de nuevo, y podría darse el lujo de hacerlo; nosotros intentaríamos alentar a los sujetos, en el inicio de más sexo de manera de ponerlo en un marco más atractivo de la mente, tal vez con una acompañante, habitaciones de hotel, o sábanas egipcias, en vez de dirigirlos a hacerlo”, dijo George Loewenstein, investigador principal del estudio y, Herbert A. Simon, profesor de la Universidad de Economía y Psicología en el Colegio Dietrich de Humanidades y Ciencias Sociales.



A pesar de los resultados del estudio, Loewenstein, sigue creyendo que la mayoría de las parejas tienen muy poco sexo para su propio bien, y piensa que el aumento de la frecuencia sexual de la manera correcta puede ser beneficioso. Uno de los diseñadores del estudio, Tamar Krishnarnurti, sugirió que los resultados del estudio pueden realmente ayudar a las

parejas a mejorar su vida sexual y felicidad.

“El deseo de tener relaciones sexuales disminuye más rápidamente que el disfrute del sexo, una vez que se ha iniciado. En lugar de centrarse en el aumento de la frecuencia sexual, a los niveles que experimentaron al comienzo de una relación, las parejas pueden querer trabajar en la creación de un entorno, que las chispas de sus deseos y hacer que el sexo que tienen sea aún más divertido”, dijo Krishnamurti, un científico de investigación, en el Departamento de Ingeniería y Política Pública de la CMU.

Historia de Fuente: Universidad Carnegie Mellon ■

El mejor peinado para tu cara

Escrito por Anna Lynn C. Sibal



El cabello de una mujer es su gloria. Enmarca su cara y su apariencia completa. Ella puede hablar con su pelo, y hay muchas maneras de que una persona puede decir sobre ella, simplemente mirando su cabello. Por lo tanto, es muy importante para una mujer poder cuidar de su cabello, para mantenerlo limpio, hidratado y recortado, de modo que seguirá siendo suave y brillante.

La mayoría de las mujeres que se corta el cabello prueba diferentes estilos en un intento de mejorar su apariencia. A algunas les gusta el pelo

largo y recto, mientras que otras llevan el cabello largo y con rizos abundantes. Hay otras que van a lo básico, para no tener problemas y siempre tienen un corte de pelo corto y simple, mientras que otras desean lograr un equilibrio entre la feminidad y el sentido práctico y mantener su pelo en la mitad de la longitud. Y hay otras a quienes les gusta experimentar en el color y el corte de su cabello.





Lamentablemente, no todos pueden llevar el mismo peinado y lucir bien con él. Algunos peinados quedan geniales en algunas mujeres, pero lamentablemente parecen bombas en las demás. Muchas cosas pueden ser tenidas en cuenta de por qué esto es así, pero sobre todo es porque el peinado debe combinar con la cara.

La forma de hacer tus peinados debe halagar tu cara y mejorar sus mejores características. Después de todo, eso es lo

que el pelo se supone que debe hacer, estéticamente hablando, para enmarcar tu cara y para ayudarte a resaltar tus mejores características. Si un corte de pelo luce bien o no, depende de la forma de tu cara.

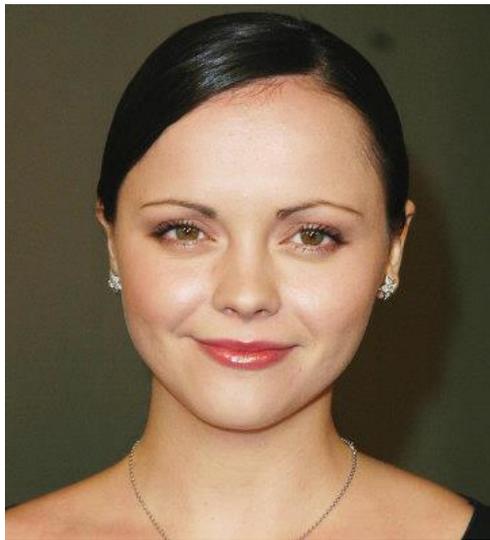
Hay muchos, muchos tipos de peinados por ahí, pero no todos se ven bien en ti a menos que el peinado se adapta a la forma de tu cara. A continuación se presentan los distintos peinados que se consideran más halagadores para cada forma del rostro.

Un rostro ovalado. El rostro ovalado es la cara perfecta. Casi cualquier peinado queda bien con ella, si es largo o corto, rizado o recto. Si tienes un rostro ovalado, lucirá bien con capas que estén cerca del mentón o pómulos para llamar la atención sobre ellos. Sin embargo, trata de evitar peinados que añadan más volumen a la parte superior de la cabeza, ya que hará que tu rostro parezca más largo.



Una cara alargada. Se debe crear la ilusión de anchura para equilibrar eso. Puedes añadir anchura a la cara haciendo un flequillo peinado para un costado o llevando el cabello hasta la altura del mentón. También lucirás bien con rizos y ondas que enmarquen y definan la cara.

Así que si tu rostro es así, debes evitar dejar crecer el cabello muy largo, o tener el pelo muy corto. Tan extremos peinados no resaltarán la anchura de tu cara y harán hincapié en su longitud.

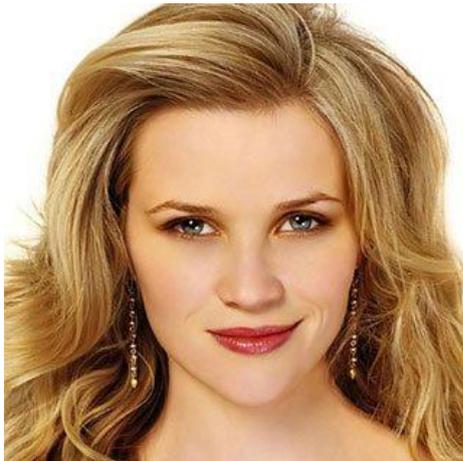


Una cara redonda. Si las personas con caras largas necesitan agregar anchura a sus rostros, las que se enfrentan con caras redondas necesitan sacar algo de la anchura y agregarle longitud. Si tu rostro es redondo lo que necesitas para crear la ilusión de longitud es tener tu corte de pelo justo debajo de tu barbilla, o en capas graduado. No llesves el pelo corto, de un solo largo, ya que sólo llamara la atención sobre la redondez de la cara.



Un rostro cuadrado. Tener un rostro cuadrado significa tener un ángulo mandibular. El truco con el peinado con un rostro cuadrado es llamar la atención fuera de la mandíbula. Esto se hace poniendo textura a tu cabello. Rizos cortos hacen exactamente esto, así como capas o degrade largo que comienzan justo debajo de la mandíbula. Si tu rostro tiene una forma cuadrada, deberías intentar no tener el pelo cortado en una sola longitud o usar un flequillo muy marcado y recto ya que eso sólo hará hincapié en la perpendicularidad de la cara.





Una cara con forma de corazón. Con esta forma de corazón en el rostro ocurre que la punta de la barbilla o mentón quita la atención a los ojos. Si tienes una cara en forma de corazón, podrías poner atención a tus ojos con el uso de flequillo al costado, o capas largas en la parte superior o también puedes dejar que tu pelo crezca y peinarte con capas que toquen o estén cerca de tus pómulos. ■



Artículo extraído del libro:

Consejos de Maquillaje y Belleza Corporal

Autor: Alicia García

Adquiere este libro en **EditorialImagen.com**

Olores y perfumes

Como combatir el mal olor corporal

El olor corporal es una combinación de sudor y bacterias. El sudor es en realidad inodoro, es la bacteria que vive en la transpiración de nuestro cuerpo lo que produce el mal olor.

Los seres humanos generalmente sudamos apocrino y ecrino. El sudor ecrino es usado para bajar nuestra temperatura, como cuando hacemos ejercicio o cuando está realmente caluroso. Se produce uniformemente en todo nuestro cuerpo y no produce olor.



El apocrino es un tipo especial de exudación que se produce en lugares como las axilas, ingles, manos y pies. Es lo último que causa todo el problema, pero como el sudor ecrino, tampoco huele mal. La transpiración apocrina simplemente contiene grasa y proteína.

¿Entonces por qué el sudor apocrino tiende a hacernos oler mal? Alguna bacteria en nuestro cuerpo alimenta al sudor apocrino. Una vez que ellas consumen el sudor, hacen lo que cualquier criatura viviente en la tierra hace: defecan... Entonces, nuestro olor es el olor del excremento de la bacteria.

En realidad, la bacteria no defeca como nosotros: se limitan a romper lazos químicos. Pero consumen nuestra transpiración y nos hacen oler mal.



Higiene

La razón principal por la cual la gente tiene mal olor es que no se bañan lo suficiente. Pero la buena higiene no termina con el lavado de nuestro cuerpo, también incluye el lavado de nuestras ropas. Algunas telas, como el algodón, absorben fácilmente los malos olores.

La fauna bacteriana reactiva de la piel también causa mal olor. Algunas personas tienen más bacterias, otras menos. Pero todo puede evitarse con una buena higiene

corporal.

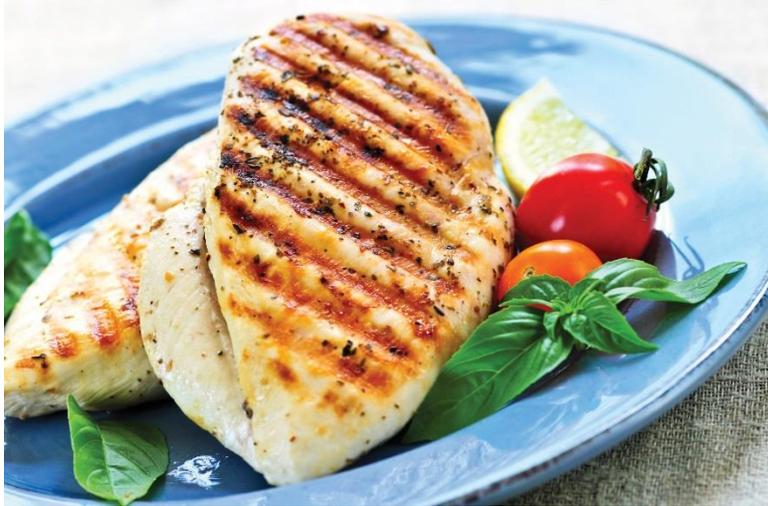
Transpiración

Algunas personas tienen más olor porque transpiran más, por el stress o la actividad física o porque tienen una enfermedad llamada hiperhidrosis, la cual causa excesiva transpiración.

El stress es lo que prevalece hoy en día. Existen expectativas más altas, horarios más rígidos, más trabajo, etc. Y eso causa una cantidad no natural de ansiedad en el cuerpo, lo que causa la transpiración, y en su momento, nos hace oler.



Los niños no huelen porque no secretan sudor apocrino, entonces la bacteria no tiene nada con que interactuar. La gente comienza a producir apocrino cuando, en la pubertad, aumentan los niveles de testosterona.



Dieta

Comer ciertos alimentos puede también condicionar el modo en que se huele. Si una comida es penetrante, su olor puede hacer que pase al cuerpo y salga por los poros. El ajo, el comino y el curry tienen tales propiedades.

La deficiencia de zinc puede dar mal olor porque regula la desintoxicación del

organismo, controla cómo el cuerpo despidе los desperdicios. Asimismo, un desequilibrio del azúcar y la cafeína pueden alterar la cantidad y el tipo de transpiración.

Problemas de salud

Algunos olores pueden indicar problemas de salud. Las personas que huelen a acetona pueden tener diabetes y un olor a amoníaco es signo de una enfermedad del hígado.

Los hombres suelen tener más olor

Una de las razones por la que los hombres tienen más olor es porque tienen niveles más altos de testosterona, ya que ésta influye la producción de sudor apocrino. Pero, a veces, el olor de algunos se debe simplemente a su pobre higiene.



Los hombres son desaseados por naturaleza, tienen la tendencia a usar la ropa sin lavar por un tiempo. Sí, lavar la ropa es importante cuando tienen olor. No importa si su cuerpo está limpio, si usa ropas transpiradas, olerá mal.

Otra razón por la cual los hombres tienden a oler mal puede ser debido al hecho de que utilizan más su físico. Las mujeres tienden a estilos de vida más plácidos (trabajadores femeninos de la construcción y mudanza se ven muy rara vez).

Más aún, las mujeres no son tan deportivas como los hombres. Los hombres atléticos tienden a transpirar más porque los poros se agrandan con el uso, entonces los tipos que se ejercitan más están más propensos al mal olor. La actividad física causa transpiración y allí comienza el proceso que conocemos...



Tratando el olor corporal

Bañarse más

Bañarse es una buena manera de empezar, y lavar la ropa también ayuda. Las duchas son mejores para prevenir el mal olor, más suciedad y bacterias se van del cuerpo con el flujo constante del agua.

Culpar por el problema del mal olor a la fauna bacteriana de su cuerpo es simplificar las cosas. Báñese más y tendrá menos olores a su alrededor.

Desodorantes- antitranspirantes



Muchos desodorantes sólo enmascaran el mal olor, pero algunos productos realmente luchan contra las bacterias. Los desodorantes más efectivos contienen aluminio o zinc. Ambos elementos son conocidos por luchar contra el mal olor causado por las bacterias.

Los antitranspirantes, por el otro lado, bloquean las glándulas sudoríparas, y entonces las bacterias no pueden interactuar entre sí. Los jabones antibacterianos también ayudan a matar estas pestes malolientes.

Nutrición apropiada

Cortar con la cafeína reduce el mal olor. El café, la bebida cola, el chocolate y otros alimentos con cafeína contribuyen a olor porque estimulan las glándulas del sudor

apocrino.

Beber mucho líquido mantiene a las glándulas ecrinas activas, esto diluye la transpiración apocrina, lo cual a su vez reduce el olor corporal.

Ácido bórico

Uno de los mejores productos para el tratamiento del olor corporal, y muy posiblemente el menos conocido, es el ácido bórico. Es relativamente barato y trabaja a lo grande. Aplique simplemente en el lugar en donde quiere que el olor se vaya después de tomar un baño.

El ácido bórico hará más lenta la diseminación de la bacteria. Usarlo en grandes cantidades, sin embargo, puede irritar la piel.

Otros tratamientos

Si el olor no se quiere ir, hay productos para los casos más graves, pero requieren una receta médica. Tenga en cuenta que los casos extremos de mal olor son probablemente causados por alguna forma de infección por hongos.

Si la transpiración está fuera de control, hay un tratamiento llamado iontoforesis que puede sellar los poros por unos meses usando electricidad.

Descubra las causas del olor de su cuerpo y manéjelo de acuerdo a las circunstancias, y no tenga miedo de consultar a un médico si el olor no se va. ■



*Artículo
extraído del
libro:*

**Consejos de
Maquillaje y
Belleza
Corporal**

Autor: Alicia García



Adquiere este libro en **EditorialImagen.com**

¿A qué llamamos Dieta Paleo?

En la actualidad muchas personas están hablando de la **dieta paleo**, algunas personas también se refieren a ella como la dieta cavernícola. Bueno, esto puede ser cierto debido a que se originó a partir de nuestros antepasados.



Después del período Neolítico, los seres humanos comenzaron a practicar la agricultura, por lo tanto, una variedad de ingredientes están disponibles para el consumo cambiando nuestra dieta inmensamente.

Se trata de una Dieta baja en azúcar, alta en proteínas y baja en sodio que tiene por objeto proporcionar una salud óptima, siguiendo los pasos de nuestros antepasados que vivieron en la era paleolítica. El principio básico de esta dieta es la salud óptima, pero también es una buena alternativa si su objetivo es perder peso.

Diferentes personas pueden tener diferentes definiciones para responder a la pregunta, pero hay similitudes en todas estas definiciones: **La dieta**

Paleo se trata de alimentos que contienen un mínimo de procesamiento, alimentos de temporada y disponibles a nivel local. Otra buena manera de definir esta dieta es diciendo lo que no es: la dieta paleo no se trata de aceites industriales refinados, azúcares, productos lácteos, alcohol, etc.



A continuación veremos siete características de esta dieta, mencionados por el doctor **Loren Cordain**, quien promueve la dieta paleolítica a muchos de sus pacientes en el mundo entero:

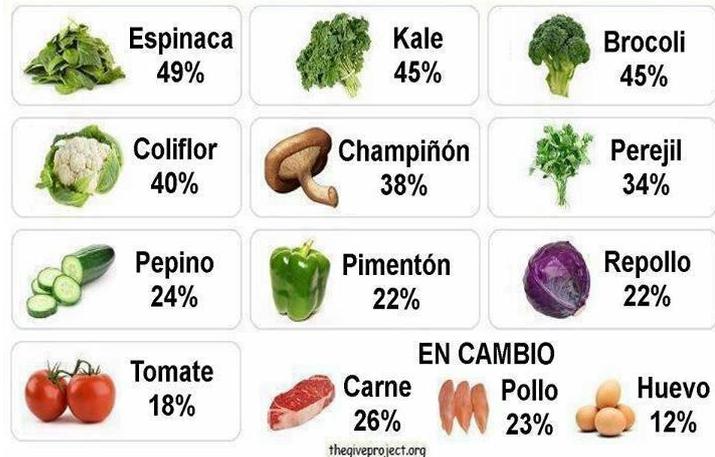
Mayor consumo de proteína

La proteína comprende 15% de las calorías en la dieta occidental promedio, lo que es considerablemente más bajo que los valores medios de 19 a 35% que se encuentran en las dietas de los cazadores-recolectores de la era paleolítica. Carne, pescado y otros productos de origen animal constituyen los alimentos básicos de la dieta paleo de hoy en día.

Baja ingesta de hidratos de carbono y menor índice glucémico

Frutas frescas sin almidón y vegetales representan la fuente principal de hidratos de carbono y proporcionarán a 35-45% de las calorías diarias. Casi todos estos alimentos tienen bajos índices glucémicos que se digieren y se absorben lentamente.

Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?



Mayor consumo de fibra

La fibra dietética es esencial para la buena salud, y a pesar de lo que nos dicen, los granos enteros no son el lugar para encontrarlo. Los vegetales sin almidón contienen ocho veces más fibra que los cereales integrales y 31 veces más que los granos refinados. Incluso las frutas contienen el doble de fibra que los granos enteros y siete veces más que los granos refinados.

Consumo moderado a alto de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas con omega-3 y omega-6



No es la cantidad total de grasa en su dieta que eleva los niveles de colesterol en la sangre y aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer y la diabetes tipo 2, sino más bien el tipo de grasa. Corte con las grasas trans y las grasas Omega-6 poliinsaturadas de su dieta y aumente las grasas monoinsaturadas y el omega-3, los cuales son más saludables y fueron pilares de la dieta en la edad de piedra.

Potasio alto y bajo consumo de sodio

Los alimentos frescos no procesados contienen de forma natural entre 5 y 10 veces más potasio que sodio. El potasio es necesario para el corazón, los riñones y otros órganos para que funcionen correctamente. Niveles bajos de potasio están asociados con la presión arterial alta, enfermedades del corazón y accidentes cerebrovasculares: los mismos problemas vinculados al exceso de sodio dietético. Hoy en día, el estadounidense promedio consume alrededor de dos veces tanto sodio como potasio.

FUENTES DE POTASIO

www.botanical-online.com



Carga alcalina dietética que equilibra el ácido dietético

Después de la digestión, todos los alimentos presentan ya sea un ácido neto o una carga alcalina para los riñones. Productores de ácido son las carnes, pescados, granos, legumbres, queso y sal. Los alimentos alcalinos son las frutas y las verduras. Comer alimentos que son ácidos netos de manera excesiva puede promover la pérdida de hueso y músculo, tensión arterial alta, y el aumento de riesgo de cálculos renales, y puede agravar el asma como así también el asma inducida por el ejercicio.

Un mayor consumo de vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos de plantas

Los granos enteros no son un buen sustituto de las carnes magras, frutas y verduras, ya que no contienen vitamina C, vitamina A, o vitamina B12. Muchos de los minerales y algunas de las vitaminas del complejo B no contienen los cereales integrales no son bien absorbidos por el cuerpo.

El pollo de corral, el ganado alimentado con pastos naturales y todo lo orgánico son los alimentos más preferidos para una persona en una dieta paleo. En cuanto a las proteínas, marisco / pescado, aves de corral, carnes magras, caza silvestre se ven favorecidas debido a que contienen menos grasas saturadas a diferencia de las carnes procesadas.

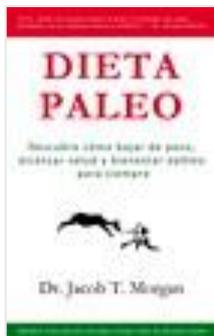
Cuando se trata de frutos secos o semillas, los que tienen la mayor concentración de omega-3, es decir, nueces, almendras y anacardos son los mejores. Los frutos con bajo índice glucémico, por ejemplo, tomates, melones, cebollas y brócoli son favorecidos a diferencia de aquellos modernos más grandes y que se ven bien. Las hierbas y especias se recomiendan independientemente de si han sido procesadas ya que son de todos modos orgánicas, como ser el vinagre.



Las comidas rápidas o alimentos en envoltorios muy llamativos son atractivos, dulces y tentadores, y apuesto a que siempre la boca se le hace agua cuando pasa junto a un negocio de comida rápida. El olor a papas fritas, hamburguesas y el refresco con gas pueden parecerle exquisitos, así que es completamente normal que se sienta de esa manera (casi todo el mundo se siente así), pero después de probar la dieta paleo durante unos 6 meses, usted se sorprenderá de que un refresco de dieta tiene un sabor muy diferente a lo que solía conocer, literalmente pueden degustar todos los productos químicos que contiene.



La dieta paleo crece día a día a medida que más gente se está preocupando por lo que come, porque estamos buscando formas de prevenir o bajar de peso. Al recrear nuestra dieta humana temprana, estamos entrando en contacto con el sabor antiguo, mientras que cosechamos todos los beneficios que vienen con él. Me doy por satisfecho si esto ha respondido a la pregunta, ¿qué es exactamente la dieta paleo? ■



Artículo extraído del libro:

Dieta Paleo

Autor: Dr Jacob T. Morgan

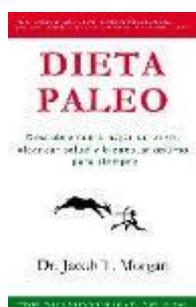
Adquiere este libro en **EditorialImagen.com**

¡Hasta el próximo número!

Llegamos así al final de esta edición. Nos interesan mucho tus comentarios y opiniones con respecto a esta edición digital. Por favor escríbenos a la dirección de correo electrónico a continuación:

info@editorialimagen.com

También puedes visitarnos en nuestra página web: Editorialimagen.com, donde encontrarás libros de muchos de los autores que participan en la edición de esta revista. He aquí algunos de ellos:



[Dieta Paleo - Descubre cómo bajar de peso, alcanzar salud y bienestar óptimo para siempre](#)

Luego de ver brevemente a qué se le llama dieta paleolítica, sus virtudes y beneficios, veremos temas de importancia, tales como la preparación para su dieta Paleo, cómo manejar los antojos y los síntomas y le ayudaremos en la planificación de su dieta, como así también a cuidar de sí mismo.



[Recetas Vegetarianas Fáciles y Baratas - Más de 100 recetas vegetarianas saludables y exquisitas](#)

Si buscabas recetas de cocina vegetariana este libro de recetas veganas es para ti. El mismo es un recetario que contiene una selección de recetas vegetarianas saludables y fáciles de preparar en poco tiempo.

Este recetario incluye más de 100 recetas para toda ocasión.



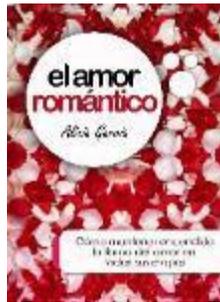
[Consejos de Maquillaje y belleza corporal - Descubre cómo realzar tu belleza natural](#)

En este libro de más de 50 páginas encontrarás: - Consejos para un maquillaje perfecto. Quiero invitarte a que conozcas los pasos para que tu maquillaje luzca impecable en esos momentos especiales y además dejarte consejitos adicionales. - Cuidados de la Piel.



[Cómo Vencer el Acné - Un tratamiento natural para deshacerte del acné rápidamente](#)

Si sufres de acné, ya sabes cuán doloroso y humillante puede ser padecer de granos, barros o cualquier tipo de irritación de la piel. Si eres como la mayoría de los que lo padecen, probablemente ya has probado todo lo que ha llegado a tus manos para mejorar tu afección.



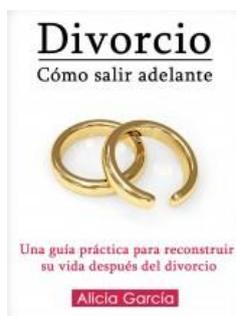
[El amor romántico - Cómo Mantener Encendida la Llama del Amor en Todas sus Etapas.](#)

¿Qué podemos hacer para mantener vivo el romance? Con tantos matrimonios que terminan en divorcio, ¿cómo logramos ser diferentes? ¿Cómo tenemos una relación satisfactoria que dure toda la vida? La autora responde éstas y otras preguntas a fin de edificar una base firme para un amor que soporte la prueba del tiempo.



[Cómo Recuperar a tu Pareja - Guía Práctica para Reconquistar a tu Ex](#)

En este libro descubrirás cómo volver con tu ex sin perder tu cabeza ni tu dignidad en el intento. Si realmente deseas volver con tu ex, te animo a que aprendas de mi experiencia



[Divorcio: Cómo salir adelante - Una guía práctica para reconstruir su vida después del divorcio](#)

En este libro encontrarás información valiosa sobre cómo mejorar tu vida después del divorcio.

No hay duda sobre el hecho de que el divorcio puede ser muy difícil, pero uno de los aspectos más difíciles es la reconstrucción de tu vida luego de este hecho.



[Cómo mejorar la memoria y la concentración - Técnicas para aumentar tus capacidades mentales y lograr que el cerebro funcione a su máximo rendimiento \(Serie Eficiencia Mental\)](#)

La memoria es como un músculo: cuanto más se usa, mejor se pone, pero cuanto más se descuida, se vuelve peor. ¡Descubre cómo recordar fácilmente nombres, caras, números, eventos y cualquier información usando técnicas sencillas pero poderosas que hasta un niño de 12 años puede aplicar!



[Cómo ganar amigos e influenciar a las personas en el siglo 21 \(Serie de autoayuda y desarrollo personal\)](#)

Lecciones transformadoras que le permitirán a cualquiera conseguir relaciones duraderas y llevarse bien con personas en todos los ámbitos de la vida moderna.



[Cómo Desarrollar una Personalidad Dinámica - Descubre cómo lograr un cambio positivo en ti mismo para asegurarte el éxito \(Serie Autoayuda y Superación Personal\)](#)

En este libro aprenderás los secretos de las personas altamente efectivas en su negocio, cómo desarrollar una actitud positiva para tu vida familiar y tu profesión, cualquiera que esta sea.



[Cómo Adoptar Un Pensamiento Creativo - Generando Nuevas Y Provechosas Ideas \(Guías de Autosuperación\)](#)

En este libro le mostraremos cómo incrementar su capacidad creativa. Podrá encontrar los siguientes temas desarrollados ampliamente: * ¿Cómo puedo adoptar un Pensamiento Creativo? * Algunos ejemplos de Pensamiento Creativo * ¿Qué habilidades ayudan al Pensamiento Creativo? * Técnicas eficaces de Pensamiento Creativo * Cómo convertirse en un Pensador Creativo * Una lección de Pensamiento Creativo

Guías prácticas de Autosuperación

El arte de resolver PROBLEMAS

Cómo prepararse mentalmente para lidiar con los obstáculos cotidianos



José Rodríguez

[El Arte De Resolver Problemas - Cómo Prepararse Mentalmente Para Lidiar Con Los Obstáculos Cotidianos \(Guías de Autosuperación\)](#)

Todos tenemos problemas, todos los días, desde una pinchadura de llanta, pasando por una computadora que no enciende a la mañana o las bajas calificaciones de un hijo en el colegio. Usted es un solucionador de problemas y probablemente ni siquiera se ha dado cuenta. Sin embargo, debe prestar atención a sus capacidades para ser cada vez más y más efectivo.

Guías prácticas de Autosuperación

Los Secretos del Pensamiento Innovador

Cómo Generar Nuevas Ideas



José Rodríguez

[Los Secretos Del Pensamiento Innovador - Cómo Generar Nuevas Ideas \(Guías de Autosuperación\)](#)

Este libro le ayudará a descubrir el creativo que está dentro suyo. El pensamiento innovador es algo que puede ayudarle en muchos aspectos de su vida. Es posible utilizar ideas innovadoras para cientos de cosas diferentes. Inventar un nuevo producto, crear una fórmula revolucionaria, desarrollar una exitosa idea de negocios, los límites están en su propia imaginación.



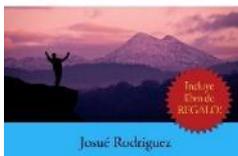
[Cómo Hablar en Público Sin Temor - Estrategias prácticas para crear un discurso efectivo \(Serie Oratoria Eficaz\)](#)

Hablar en público, en especial delante de multitudes, generalmente se percibe como la experiencia más estresante que se pueda imaginar. Las estrategias de oratoria presentadas en este libro están diseñadas para ayudarte a transmitir cualquier idea y mensaje ya sea a una persona o a un grupo de gente.

Autayuda y Desarrollo Personal - Libro 1

ALCANCE SUS SUEÑOS

Descubra pasos prácticos y sencillos para lograr lo que hasta ahora no ha podido



José Rodríguez

[Alcance sus sueños - Descubra pasos prácticos y sencillos para lograr lo que hasta ahora no ha podido](#)

¿Anhela usted el verdadero éxito en la vida y desea llegar a todas sus metas?

Este libro ha sido escrito con el propósito de ayudarle a alcanzar aquellas metas que todavía no ha logrado y animarle a seguir luchando por aquellos sueños que está persiguiendo.

