

# BOLETIN DE ALABIN



**BOLETIN NO. 28**  
**ABRIL 2015**

## EN ESTE NUMERO:

### 1.- "20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO"

Nunca es mejor momento que ahora para solucionar los problemas que tengas con tu pareja y mejorar su conexión. Estando bien con tu pareja, estando bien con tu familia, tienes los ánimos necesarios y suficientes para cumplir las expectativas que el ser colaborador de una empresa te exige, por tanto sigue estos consejos que estarán saliendo a través de varios boletines..



## RÍANSE

Unas lujosas vacaciones nunca están de más, pero lo que realmente funciona para sentirse más cerca es compartir una buena risa. De acuerdo con Robin Dunbar de la universidad de Oxford, la risa libera endorfinas que nos ayudan a crear lazos. Así que, deja de estresarte pensando en ese viaje a Europa que no puedes pagar y, en cambio, haz planes para pasar una buena noche juntos mirando una comedia o yendo a un espectáculo de stand up. -- By Amy Leigh Morgan .



## MANTÉN LA CALMA

De acuerdo con el legendario analista de relaciones, el doctor John Gottman, es esencial comenzar las discusiones tranquilo. Empezar con comentarios críticos o denigrantes es garantía de pelea. En cambio, primero reconoce el punto de vista de tu compañero y sé respetuoso y luego, intenta compartir tu opinión.

Esto los convierte en un equipo que intenta resolver un problema juntos, en lugar de enemigos.

Continúa siguiente Página...

# BOLETIN DE ALABIN

## EN ESTE NUMERO:

### 1.- "20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO"

#### Continuación



#### SÉ AGRADECIDO

Cuando estás en una relación por mucho tiempo, es fácil caer en ver todo lo negativo. Pero un estudio patrocinado por el Instituto Nacional de Salud Mental demostró que mostrarte agradecido con tu pareja mejora "la conexión de la relación y la satisfacción con la pareja al otro día, tanto para uno como para el otro". Por eso, dile a tu pareja que es lo que más te gusta de ella y verá lo bien que se sienten los dos.



#### HABLEN SUCIO

De acuerdo con el doctor Ian Kerner, "decir o escuchar cosas sucias estimula la transmisión de dopamina, que tiene un papel clave en la excitación sexual. Esto puede mejorar la intensidad emocional y física de la experiencia". Si te hace sentir incómodo o te da vergüenza, recuerda la sencilla fórmula de Dan Savage: "Dile lo que harás, dile que lo estás haciendo, dile lo que hiciste".



**BOLETIN NO. 28**  
**ABRIL 2015**

# BOLETIN DE ALABIN



## EN ESTE NUMERO:

### 1.- "20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO"

#### Continuación



#### TOMA LAS RIENDAS DE TU PROPIA FELICIDAD

Si te la pasas culpando a tu pareja cuando te sientes estancado o aburrido, detente ahora. Las relaciones funcionan cuando ambas partes se hacen cargo de su bienestar emocional. En lugar de quejarte de lo mal que estás, haz un curso o adopta un nuevo pasatiempo. Quítate la presión de encima e invita a tu pareja a conocer a tu nuevo yo.

## BOLETIN NO. 28 ABRIL 2015

#### APRENDE A ESCUCHAR

La próxima vez que tu media naranja comience a hablar sobre algo que lo aqueja o lo pone triste, intenta evitar darle un consejo "útil" y, en cambio, dale una respuesta motivadora y empática. Los consejos rápidos no suelen servir de mucho, mientras que las res-

puestas abiertas y que muestras empatía construyen una fuerte confianza en el otro.

seguir para adelante con tranquilidad.

¡Esa es la vida!

*ALABIN ALTO ABASTO INDUSTRIAL S.A. DE  
C.V.*

**"El especialista en tus requerimientos Industriales y de Seguridad"**

<http://www.alabinaltoabasto.com>