

FOLLETO DE ALABIN



FOLLETO NO. 25
ABRIL 2015

EN ESTE NUMERO:

1.- **“20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO”**
Continuación.

En el Folleto de ésta semana continuaremos viendo 6 mas de las formas con que uno puede contar para reavivar su matrimonio.

Espero y disfrutes ésta información



PRUEBEN ALGO NUEVO JUNTOS.

En el libro de Gregory Berns "Satisfaction: The Science of Finding True Fulfillment", el autor asegura que lo novedoso y los desafíos son ingredientes claves para sentirse satisfecho. Así que tiene todo el sentido del mundo que se anoten juntos en una nueva actividad emocionante. Hagan ejercicio juntos, tomen clases de cocina y acrobacia. ¡No tienen nada que perder y pueden darse cuenta de que tienen mucho más en común!



HAGAN PLANES PARA EL FUTURO

Compartir un sueño, ya sea comprar una casa de verano o pasar más tiempo juntos, lleva a construir una relación más rica y significativa. Si los dos tienen un objetivo común, reforzarán sus valores y le

darán más significado al día a día, construirán sobre la confianza y se motivarán para seguir adelante. Incluso el simple hecho de elegir un objetivo común les hará bien, ya que implica mejorar la comunicación y pensar juntos acerca de lo que quieren.

FOLLETO DE ALABIN



EN ESTE NUMERO:

1.- “20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO”

Continuación



SÉ HONESTO

De acuerdo con la experta en infidelidad, la doctora Shirley Glass, cada vez que "proteges" a tu pareja ocultándole información que podría lastimarlo, reduces tu capacidad para amarlo... y eso trae serias consecuencias. Confía en tu pareja como para poder tener una relación sana y respetuosa y acepta el conflicto cuando sea necesario. Eso hará que tu relación se fortalezca.



DEMUESTRA TU AFECTO

Varios estudios revelaron que el contacto afectuoso no sexual reduce el cortisol (la hormona del estrés) y aumenta la oxitocina (una hormona que reduce el estrés). Abrazar a tu pareja, o simplemente ir de la mano, disminuye la presión arterial y el ritmo cardíaco. Así que, recuerda: la próxima vez que te sientas estresado, muéstrale amor a tu pareja.

FOLLETO NO. 25

ABRIL 2015

FOLLETO DE ALABIN



EN ESTE NUMERO:

1.- "20 FORMAS DE REAVIVAR TU MATRIMONIO"

Continuación



JÚNTENSE CON GENTE FELIZ

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard demostró que la felicidad de un conocido o amigo aumenta tus propias chances de ser feliz en un 15%. Así es. Juntarte con alguien feliz te hará 15% más feliz. De esta misma forma, tu felicidad mejorará el nivel de felicidad en tus relaciones y tu matrimonio. Esto no significa que debes dejar de lado a aquellos amigos que no están tan contentos o esconder sus desgracias. Apoyar a nuestros amigos y tener emociones sanas y sinceras es clave para tener una vida feliz.

FOLLETO NO. 25
ABRIL 2015



HAGAN UN MAPA DEL AMOR

Una forma fácil y práctica de rejuvenecer la relación es hacer lo que el doctor John Gottman llama "el mapa del amor". Es un mapa detallado del mundo interior de tu pareja: que le gusta y que no, sus sueños y deseos, sus preocupaciones y miedos. Hazle preguntas abiertas a tu pareja sobre sí misma y recuerda las respuestas. Hay

pocas cosas más sensuales que sentirse conocido y amado.

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

"El especialista en tus requerimientos Industriales y de Seguridad"

<http://www.alabinaltoabasto.com>

TELS. 3515120560, 62*682216*1, 3511045739