

Esta revista es de distribución libre y gratuita siempre que sea realizada en su totalidad y sin realizar ningún cambio en su contenido. Esto significa que USTED PUEDE:

- Reenviárselo a todos sus amigos, o regalárselo a quien desee, por el medio que prefiera (email, Messenger, ICQ, impreso en papel, etc.).
- Autorizar a sus amigos a reenviarlo o regalarlo a quien ellos quieran.
- Enviarlo a través de un newsletter, lista de correos, foros, chat, Messenger, o por cualquier otro medio y a cualquier comunidad a la que pertenezca.

Regalarlo a través de su sitio web ya sea con acceso libre, con registro previo, como regalo para nuevos suscriptores, como bonus para sus clientes, etc.



Recursos y servicios para ayudarte a vivir tu vida en plenitud: amor y pareja, cursos, pps y libros gratuitos, becas, humor, recursos anti-edad, empleo, finanzas personales, crecimiento personal, y mucho más...

#0057 Sep/25 / 03

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

Contenido

- » **Empecemos con una sonrisa** El chequeo
- » **Comunidad** El club, Programa de padrinos, Cursos
- » **Tema destacado de hoy:** Infidelidad virtual, parte II
- » **Especial para miembros de En Plenitud** Curso de la American Management Association - Última oportunidad
- » **Imperdibles** Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » **Una caricia en el alma:** Ser mayor o ser viejo...
- » **Secretos para navegar como un experto** Cómo crear grupos en la libreta de direcciones

La frase

"La única muerte es la que se muere todos los días, por no querer vivir".
(de Zorba el Griego)

Empecemos con una sonrisa:

El chequeo

Si sos un tipo feliz
Sin temores y sin miedos
No se te ocurra jamás
Hacerte hacer un chequeo.
Pues te vas a enterar,
Sin siquiera suponerlo
Que estas en las diez de últimas
Aunque te cueste creerlo

Seguro te van a decir
Que te sobran triglicéridos
Acompañado de lípidos
Sin colesterol del bueno
Que debido a los ateromas
Que ellos te van produciendo
Tenes toda la cañería
Tapada de medio en medio

Que preanuncia un infarto
Que todo es cuestión de tiempo
También te puede ocurrir
Que te encuentren un bloqueo
O una elongación de aorta
Que no augura, nada bueno
Taquicardia sinusal
Que hay que parar a tiempo
O una isquemia de cuidado
En el ventrículo izquierdo

Son enormes las variantes
Que puede darte un chequeo

Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Versión resumida
- Home
- Editor
- Números anteriores
- Privacidad
- Publicidad
- Contacto
- Recordar datos



Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz **clik aqui**

Todo es cuestión del color
Del cristal de tu galeno:
Irritación del colon
Irritación en el recto
Que el intestino delgado
No absorbe los alimentos

Exceso de fosfatasas
O carencia de anticuerpos
Que puedes tener mareos
Por culpa del oído medio
Enfisema pulmonar
Por culpa del cigarrillo

Úlcera en el duodeno
Insuficiencia renal
Cálculos en el colédoco
Y hasta te pueden decir
Aunque no entiendas un bledo
De una falla en el ácido desoxirribonucleico
y aunque te sientas fenómeno
y se lo expliques al médico
tenes que aceptarlo todo
porque lo dice el chequeo.

Lo que mas te va a asombrar
A pesar de ser un lego
Es la gran similitud
De todos los tratamientos.
Al margen, claro esta
En cuanto a medicamentos

Lo demás será:
Un dieta hiposódica
Andar kilómetro y medio
Nada de carnes rojas
Ni embutidos ni quesos
Sí, al pescado hervido
Y al pollo, pero sin cuero.
Tendrás que decirle adiós
A tus grandes compañeros
Al whisky, al asado, al cigarrillo
Y hasta el cafecito negro

Pero lo que más te va a doler
Es que antes del chequeo
Vos te sentías Tarzán,
Poco menos que un potrillo.
Estás listo pa'l cajón,
Si no lo tomas en serio.
Por eso, amigo querido,
Aconsejarte me atrevo,
Si sos un tipo feliz,
Sin temores y sin miedos
No se te ocurra jamás
Hacerte hacer un chequeo.

Enviado por Mariana. ¡ Muchas gracias !

Hay mucho más humor en:

<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=39>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú deseas, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Comunidad

Club En Plenitud

Continúan las actividades en Buenos Aires, Caracas, Córdoba, Lima, México D.F. y Montevideo, están en plena actividad los clubes de Chile, Colombia, España, República Dominicana y Uruguay ...

ii Y esto es sólo el comienzo !!

Entérate ahora de las próximas actividades, mira las fotos y lee los comentarios sobre las actividades pasadas en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3124>

Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanias y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Diseño Grafico y Maquetación
- Gastronomía y cocina
- Hogar
- Humanidades
- Idiomas
- Marketing y ventas
- Medio ambiente
- Oposiciones
- Recursos humanos
- Salud
- Terapias alternativas
- Sexualidad

Recomendados

- Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

Descripcion:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son online y gratuitos. Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, **haz clic aqui**.

Haz clic en el nombre del curso de tu interes, registrate como miembro si aun no lo has hecho (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estes registrado como miembro)... y comienza a disfrutar de nuestros cursos.

MANTENTE INFORMADO

Para estar informado de todas las actividades y mantener contacto habitual con tus nuevos amigos, te sugerimos suscribirte a la lista de correo del club de tu país (si no sabes cómo funciona una lista de correos, lee nuestra nota

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=4508>)

Puedes hacerlo ahora mismo, a partir de la siguiente página:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=3124>

Programa de madrinas y padrinos

Ayúdanos a lograr que la comunidad de los que queremos vivir la vida en plenitud se fortalezca día a día.

Apadrina (o amadrina :-)) a tus amigos, familiares y/o colegas, para que puedan acceder a todos nuestros contenidos y servicios en forma totalmente gratuita.

Envíanos su email, nombre y apellido a: padrinos@enplenitud.com

para enviarle, en forma personalizada, la última publicación de En Plenitud y una invitación a unirse a nuestra comunidad.

GRACIAS !!!

MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número (en orden "de llegada"):

- Connie Montoya, Alicia Rodas, Alberto Labarrera, Claudia Náveda
- Mónica Sánchez, Albino Sepúlveda, Silvia Ghio, Miguel Angel Ruarte
- Lulú Chavarría, Jorge Alberto, Rita Rabelino, Israel García
- Amparo López, Silvia Correa, Carlos Cortés, María Servin, Yely Wells
- Geny Martínez, Mabel Gerez, Agueda Vega, M. Lanteri, Lourdes Silva
- María Velázquez, Julio Martínez, Bertha Hernández, Sandry C.F.
- Graciela Cuello, María Lena, María Montalvo, Yaneth Molero
- Carmen Olmedilla, Julio Pavón, Elvia Santana, María Ortíz
- Beatriz Vázquez, Lourdes Barrios, Alberto Citzia, Luz Quijano
- Adolfo Vázquez, Delia Morante, Marcelita Torres, Alex Bonilla
- Luis Márquez, Patricia Castro, Isabel Dugo, Rubén Herrera
- Gustavo Molina

A todos ellos, muchas gracias !!

Nota destacada:

Infidelidad virtual, parte II

En cuanto al impacto en la relación con la pareja casada, es muy común que estos cibernautas subestimen en un principio la relación por Internet por considerar que no puede ser realmente un affaire, ya que no hay ni siquiera sexo implicado.

Pero a menudo, estas relaciones tienen también el potencial como para ser verdaderamente devastadoras para la pareja, al igual que si se lo engañara con una relación sexual.

De hecho, la mayoría de las personas que descubre que sus parejas los engañaron sexualmente con otra persona, no se sienten tan molestas por el mismo desliz sexual sino como por el hecho de haber sido engañados y estafados en su buena fe.

Por cierto, son muchos los que piensan que sólo se puede hablar de engaño cuando existe una mentira total implicada.

Pero una definición más exacta de una falta de honestidad en una relación podría ser "retener información pertinente", es decir esconder deliberadamente algo a la pareja, como ser el hecho de estar manteniendo una relación muy íntima con alguna persona mediante Internet.

Esto también creará una distancia emocional que presentará un problema difícil de vencer.

Si bien no es fácil convenir la definición de lo que podría ser un affaire por Internet, algo que sí queda muy claro es que cuando una pareja siente una herida o una amenaza, es por que estará percibiendo que hay algo más que un simple hobby.

Y cuando se lastiman los sentimientos, pero esto es ignoran o desestimado, se puede estar evidenciando una falta de cuidado hacia la pareja, que podría ser aún mucho más pernicioso que la relación virtual misma.

Lo cierto es que las relaciones por Internet en personas casadas tienen muchas chances de provocar una fisura o destrucción total en sus relaciones primarias, por más que esta no sea la intención original. Y viéndolo retrospectivamente, muchas personas que terminaron sus parejas por tener relaciones reales con aquellas personas que conocieron virtualmente, reconocen que podrían o deberían haber sabido en lo que se metían, pero que estaban como deslum-

Libro gratis

Todo sobre la Bolsa

En este libro digital que le ofrecemos hoy -sin costo alguno-, encontrara las claves necesarias para ganar dinero en la Bolsa y el mercado de acciones sin correr riesgos.

Para descargar el libro **haz clic aqui**

Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad o área de interés para darte a conocer sin costo a las más de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos los meses, a: envionotas@gmail.com

y con gusto nuestra redacción los considerará para su publicación (las notas pueden incluir tus datos de contacto y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener información de utilidad para el lector)

Nuevo!

Con más de cinco notas aceptadas para su publicación tiene también a su disposición una página personal gratis alojada en nuestro sitio.



Haz valer tu opinion y gana dinero. Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

Si vives en los Estados Unidos, **haz clic aqui** para inscribirte o visita: <http://tinyurl.com/7ejn2>

bradas por la novedad, aunque no deseaban tener una relación ni romper su pareja.

Por eso, si se trata de empezar a mantener relaciones en Internet, más que preguntarse si eso es correcto, debería preguntarse si es inteligente.

En muchas oportunidades, al buscar algo mejor para sus vidas, o bien una manera de romper con la monotonía, se pueden hallar cosas muy gratificantes, pero en otros casos se puede terminar aún con menos.

De esta forma, salvo que se esté en una crisis terminal con la pareja, lo ideal para comenzar a revivir la pasión interior sería volver a pensar todos los aspectos de la pareja, para determinar otros caminos que podrían llevar a que ambos miembros se sientan mejor y más vivos, pero siempre arraigado a la realidad antes que a la virtualidad o fantasía.

Un comienzo de romance virtual, podría servir entonces como una señal de alerta de que se necesitan mejorar cosas en la propia pareja.

Este debería ser el foco de atención, sabiendo que cualquier pérdida que se experimenta cuando una relación virtual finaliza, es en realidad la pérdida de una fantasía, y no de algo real, a diferencia de una pareja de años.

Por Lic. Mario Casale

Encontrarás mucha más información para verte bien en:

<http://www.enplenitud.com/areas.ASP?areaid=6>

¿Te gustó esta nota?, ¿Quieres que tu pareja la lea para que al fin se entere?

Reenvíala ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail Para que lo hagamos en tu nombre a:

reenvios@enplenitud.com

Cursos online

INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

<http://www.enplenitud.com/cursos>

Nuevos cursos:

Lectura no verbal del rostro, Prevención del hostigamiento sexual en el trabajo, Ayurveda, Cambie su actitud

ii IMPORTANTE !!

Si desea comunicarse con nosotros respecto a los cursos, por favor no haga Reply en este mail (es decir, no responda a él) pues no nos llegará su mensaje.

Para saber qué cursos están disponibles, cómo funcionan e inscribirte, visita:

<http://www.enplenitud.com/cursos>

Cursos en preparación:

Huerta orgánica, Costura, Cocina mexicana, Cocina vegetariana, Serigrafía, Cocina afrodisíaca

INVITA A TUS AMIGOS !!

Porque estudiar de a dos o más es más divertido, envíales una tarjeta de invitación:

<http://www.enplenitud.com/mandapostal.asp?id=258>

¿QUIERES DICTAR UN CURSO?

Envíanos tu propuesta a: profesores@enplenitud.com

Curso de "Upgrade en Management"

AMA - American Management Association

ULTIMA OPORTUNIDAD !!

Acabamos tan rápido con el cupo de 100 cursos que teníamos -nos excedimos incluso- que MERCADO y la American Management Association nos han habilitado para todos los pedidos que no pudimos atender, un módulo adicional.

i Atención ! Solo nos quedan unos cuantos y les rogamos que vean la lista de inscriptos y de reservas en el sitio web.

Inscríbese sin demora en: http://www.psp-sa.com/Col_02-Mana.htm

utilizando el código ENPLEN para validar la extensión del plazo para beneficiarse de la oferta especial.

Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria,

visita <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

Imperdibles

Novedades en el sitio

No dejes de visitarnos con regularidad ya que incorporamos de modo permanente novedades de sumo interés.

En este Boletín te sugerimos que leas:

1) Aprende a ser creativo

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4985>

2) Un secreto para para mejorar el sexo en la pareja

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4831>

3) Tu personalidad, según la inicial de tu nombre

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4811>

4) Claves para hablar en público

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4789>

5) Dietas: Cómo recompensarse sin engordar

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4783>

6) Cuando tu hijo comienza a pensar en el sexo opuesto...

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4785>

7) Cinco sencillos ejercicios para tonificar los glúteos

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4797>

8) Las cinco etapas de las relaciones post-divorcio

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4776>

9) Búsqueda de empleo en la mediana edad: superando las arbitrariedades

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=4774>

Usuarios de HOTMAIL: Si tiene problemas para abrir los links, por favor vea al final del boletín

Usuarios de AOL: Ver los links al final del boletín

LAS COLABORACIONES SON BIENVENIDAS !!

ENVIANOS tus notas, cuentos, poesías, recuerdos personales, relatos de viaje o lo que te interese que publiquemos !!!

Sólo tienes que escribirnos a: redaccion@enplenitud.com

¿Te gustaron estas notas?, ¿Quieres compartirlas?

Reenvía este boletín ahora mismo a quién tú desees, o envíanos

su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: reenvios@enplenitud.com

Una caricia en el alma:

Ser mayor o ser viejo

Ser mayor es quien tiene mucha edad, viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu.

Usted es mayor cuando se pregunta... ¿vale la pena?, usted es viejo cuando sin pensar, responde que no.

Usted es mayor cuando sueña, usted es viejo cuando apenas consigue dormir.

Usted es mayor cuando todavía aprende, usted es viejo cuando ya no enseña.

Usted es mayor cuando consigue hacer ejercicios, usted es viejo cuando la mayor parte de su tiempo lo pasa sentado o acostado.

Usted es mayor cuando el día que comienza es único, es viejo cuando todos los días son iguales.

Usted es mayor cuando en su agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir mañana, pasado o la semana que viene; es viejo cuando su agenda está en blanco y solo vive pensando en los ayeres.



Descarga tu ringtone favorito

Top Ten Tonos Locos

- Movil avergonzado
- Filtro de basura movil
- Baby
- Cosas imposibles
- El hombre de tus sueños
- Soy yo, tu movil
- Perros contra gatos
- Llamada del diablo
- Señor presidente
- Idiota al teléfono

El mayor trata de renovarse cada día que comienza, el viejo se detiene a ensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras el mayor pone la vista en el horizonte, donde el sol sale e ilumina sus esperanzas, el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica que el viejo, ya que sus diferencias están en su espíritu o en su corazón.

iiiQue todos vivan una larga vida y nunca lleguen a ser "VIEJOS" y el que está viejo que aprenda a disfrutar como el "MAYOR" de cada minuto de su día!!!

Enviado por Daniel. ¡Muchas gracias!

Envíanos tu colaboración a: redaccion@enplenitud.com

Más pensamientos y reflexiones para hacer la vida más fácil en:
<http://www.enplenitud.com/areas.ASP?areaid=8>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenvios@enplenitud.com

Secretos para navegar como un experto:

Cómo crear grupos en la libreta de direcciones

¿Le pasó alguna vez de reenviar eso tan bello, o tan divertido, que recibíó, a todas las personas que figuran en su libreta de direcciones, pensando que les gustaría tanto como a usted?

¿Recuerda su incomodidad cuando alguien le respondió que no quería que le reenvíe más esas cosas?

¿O su sorpresa cuando el moderador de la lista de correos en la que está inscripto no autorizó el mensaje porque podía saturar la casilla de los tros miembros?

Admitámoslo. No todos tenemos los mismos gustos, ni usamos el correo electrónico de la misma manera.

Pero eso no significa que tengamos que dejar de compartir eso que tanto nos mocionó o divirtió. Simplemente, tenemos que elegir con quien hacerlo.

La solución: en lugar de elegir y enviar un mensaje uno por uno (lo que tampoco es muy práctico), podemos crear grupos en el Outlook o Outlook Express.

Por ejemplo: Familia, Amigos, Miembros de la Lista, Compañeros de Trabajo, Clientes... o el que usted decida.

Una vez creado el grupo, basta con que escriba el nombre del mismo en el campo Para (o To) del mensaje que va a enviar, y el mismo será enviado a todos los miembros del grupo (y solamente a ellos).

Para hacerlo:

- 1) Abra el Outlook o Outlook Express
- 2) Haga clic con el botón izquierdo del mouse en la opción Herramientas (Tools) que se encuentra en la parte superior de la pantalla
- 3) En el menú que se desplegará a continuación, haga clic en Libreta de Direcciones (Address Book)
- 4) Haga clic en la opción Nuevo Grupo (New Group) que se encuentra en la parte superior de la venta. En el Outlook, haga clic en Nuevo (New) y luego en Grupo Nuevo (New Group) en el pequeño menú que se desplegará.
- 5) Escriba el nombre del nuevo grupo en donde dice Nombre del Grupo (Group Name)
- 6) Para elegir a quienes incluir en el mismo, haga clic en Seleccionar Miembros (Select Members), y luego elija los nombres que desee de los que están incluidos en su libreta de direcciones
- 7) Si quiere agregar a alguien que no está en su libreta de direcciones, haga clic en Nuevo Contacto (New Contact), y complete los datos que se piden en el formulario

¡ Y listo !

Por último, recuerda:

ii Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

Envíanos tu secreto a: redaccion@enplenitud.com

Más tips y consejos para hacer tu relación con la PC más fácil en:
<http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=40>

¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?

Reenvíalo ahora mismo a quién tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:
reenvios@enplenitud.com

Nuestros Servicios

- Consigue pareja
- Pasion
- Horoscopo gratis
- Clasificados gratis
- Postales gratis
- Chat
- Foros

Regalos y sorpresas

Las mejores ofertas y descuentos para los miembros de EnPlenitud

Si no funciona el link de arriba, visita:

<http://tinyurl.com/o54nx>

Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y !gana un iPod!!

Inscríbete ahora en: <http://tinyurl.com/7ejn2>

Saludos Finales:

Nuestra propuesta es recorrer juntos este camino para mejorar nuestras vidas en la etapa más importante y rica para vivirlas.

Les saluda,

Dr. Daniel Gueller

Director

<http://www.enplenitud.com/>

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos, al igual que las ofertas laborales y de servicios, que son de exclusiva responsabilidad de quienes las formulan.

Este correo-e es enviado únicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envíos no solicitados de correo-e, y nuestra **política de privacidad** no admite la comercialización de los datos de nuestros suscriptores.

Datos del Editor:

El Dr. Daniel Gueller, CEO de Latin Seniors, es el responsable de la edición.

Tiene 44 años, una esposa y tres hijos :-)

Aparte de eso, tiene un master en la Universidad de Paris VIII y estudios doctorales en la Sorbona en el campo de los estudio interdisciplinarios de la sociedad.

Todos los derechos reservados.

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2006

Esta permitido el libre reenvío de esta revista mientras la misma se realice sin cambios.

Se autoriza su reproducción total o parcial con mención de la fuente e inclusión de un link activo hacia <http://www.enplenitud.com/>