

**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...

#0073 Septiembre/1/04

Distribuido a más de 1.760.232 suscriptores.

## Contenido

- » Imperdibles ii Entérate ahora y no te quedes afuera !!
- » Empecemos con una sonrisa: 10 Mandamientos para progresar en el trabajo
- » Curso recomendado: Profesorado de Artesanías y Manualidades
- » Tema destacado de hoy: ¿Cómo calmar la angustia oral?
- » Una caricia en el alma: Los dos hermanos
- » Secretos para navegar como un experto Envía un email sin abrir el Outlook
- » Comunidad Nuevas comunidades, Cursos, Programa de padrinos

## Datos administrativos

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

## La frase

"Cuanto más se eleva un hombre, más pequeño les parece a quienes no saben volar".  
(F. Nietzsche)

## 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) Cómo conocer la historia sexual de su pareja  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5739>
- 2) Los signos y las citas  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5776>
- 3) Avisos personales: cómo lograr que te escriban  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5820>
- 4) Ejercicios para lograr un abdomen plano  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5828>
- 5) ¿Cenamos hoy en París?  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5816>
- 6) ¿Por qué no puedo encontrar algo que me quede bien?!  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5791>
- 7) Implantes contra las arrugas  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5785>
- 8) Los astros y tu carrera laboral y profesional  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5751>
- 9) Piérdale el miedo a los cambios  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5744>



## Becas:

Gana una beca de hasta 2000 euros para tus estudios  
Para conocer todos los requisitos y detalles de la convocatoria, haz **[clic aquí](#)**

10) Para mis padres nunca soy lo suficientemente bueno  
<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloId=5732>

### 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](mailto: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](mailto:reenvios@enplenitud.com)

### Empecemos con una sonrisa:

## 10 Mandamientos para progresar en el trabajo

ACLARACION: Lo que sigue es un CHISTE !!

1. Nunca andes por la oficina sin algún documento en tus manos  
Las personas con documentos en sus manos parecen trabajadores serios dirigiéndose a importantes reuniones. La gente que no lleva nada parece como que se dirigiera a la cafetería.
2. Utiliza tu ordenador para parecer muy ocupado  
Siempre que utilizas el ordenador, a los que pasen por allí les parece que estas haciendo "trabajo". Puedes enviar y recibir correos personales, charlar y en general pasarte un buen rato sin hacer algo ni siquiera lejanamente relacionado con el trabajo.  
Cuando te pille el jefe tu mejor defensa es alegar que estas aprendiendo por tu cuenta nuevos programas, ahorrando a la compañía gastos de enseñanza.
3. Mesa de trabajo revuelta  
Los gerentes de la empresa son los únicos que pueden tener la mesa ordenada. Para el resto de nosotros, eso daría a entender que no trabajamos demasiado. Haz torres altas y anchas. Si sabes de alguien que vaya a ir a tu cubículo, entierra el documento entre los montones y haz como que lo buscas cuando vengan a pedírtelo.
4. Contestador Automático  
Nunca contestes al teléfono si tienes un contestador automático. La gente no te llama para regalarte algo/nada, te llaman para que TU les hagas trabajo a ELLOS.
5. Que parezcas impaciente y molesto  
Parecer impaciente y molesto da la impresión a tus jefes de que estas muy ocupado.
6. Vete tarde de la oficina  
Siempre vete tarde de la oficina, especialmente si el jefe esta ahí también.  
Y mientras esperas puedes leer revistas y libros que siempre querías leer pero para los que nunca encontraste tiempo. Asegúrate de pasar por delante de la oficina del jefe cuando te vayas.
7. Suspiros falsos para crear efecto  
Suspira ruidosamente cuando haya mucha gente alrededor, dando la impresión de que estas bajo presión extrema.
8. Estrategia del amontonamiento  
No es suficiente con tener montones en la mesa. Pon muchos libros en el suelo (los manuales gruesos de informática son los mejores)
9. Aprende vocabulario  
Léete algunas revistas de informática y apréndete la jerga y algunos productos nuevos. Utilízalo luego cuando hables con los jefes.
10. Ten dos chaquetas  
Si trabajas en una gran oficina de diseño abierto, siempre deja una chaqueta de repuesto sobre el respaldo de tu butaca.  
Esto da la impresión de que estas aun en el edificio.
11. LO MAS IMPORTANTE:  
NO le envíes este mensaje a tu jefe por error!!!!

Enviado por Bina. ¡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 desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a: [reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

### Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías 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, regístrate 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.

## Curso recomendado de hoy:

# Profesorado de Artesanías y Manualidades

Un curso destinado a todos quienes deseen:

1- Comenzar una carrera profesional en el campo de las artesanías y manualidades, tanto para vender su producción como para dedicarse a la enseñanza

2- Dedicarse a las artesanías y manualidades como un hobby, adquiriendo nuevas habilidades y aprendiendo nuevas técnicas

El curso incluye guías y videos paso a paso, los materiales que se usarán, y seguimiento personalizado.

Durante todo el tiempo que dure el estudio, cuentas con el apoyo de un tutor personal, con el que podrás contactar por teléfono, por carta, a través del fax o del correo electrónico.

- ¿Conoces a alguien que pueda necesitar este curso?.

Pide más información ahora en: <http://cursos.enplenitud.com/masinfo.asp?curso=296>

## 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](mailto:padrinos@enplenitud.com)

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

GRACIAS !!!

Conoce a las MADRINAS Y PADRINOS DESTACADOS de este número yendo al pie de este boletín

## Nota destacada:

# ¿Cómo calmar la angustia oral?

Si podemos estar alerta al por qué de nuestro problema de angustia oral, podremos estar mejor equipados para saber cómo combatirlo.

La angustia oral es la práctica de consumir grandes cantidades de alimento- generalmente comida chatarra- en respuesta a otras sensaciones que no son el hambre.

Algunas de estas sensaciones son:

1. Enojo: Si usted está enojado consigo mismo, o con otra persona o debido a una situación específica, usted tapa estas sensaciones utilizando la comida más que enfrentándolas. Es más fácil sofocar un problema que tratarlo.

2. Desesperanza: usted piensa que nada le importa de todos modos. Nada va a cambiar o ser mejor para usted. ¿Así que para qué cuidar su peso? Además comer lo hace sentir mejor.

3. Carencia de control: usted piensa que su vida está fuera de control. No hay nada de lo que usted se haga cargo. Todo lo que lo rodea regula su vida. Excepto la comida. Usted puede comer lo que desee, siempre que lo desee.

4. Sentirse despreciado: Quizás usted haya logrado algo excepcional en el trabajo y nadie lo ha notado. O usted ha obtenido un logro personal que haya deseado mucho. Pero nadie lo reconoce.

5. Aburrimiento: No encuentra nada para hacer. Ningún lugar adonde ir. Se siente solo también. No hay nada en su casa que lo ocupe por horas. Pero hay una heladera repleta de comida que matará ese tiempo vacío.

Si usted cumple uno de estos cinco perfiles, debe tratar de sentar cabeza y reflexionar para encontrar comportamientos alternativos a comer.

Continúa en:

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articulo=5799>

¿Te gustó esta nota?, ¿quieres compartirla?

Reenvíala ahora mismo a quien tú desees, o envíanos su e-mail Para que lo hagamos en tu nombre a: [reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

## 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 aquí**

## Colabora con nosotros y...

! Hazte conocer gratis!

- Envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad o area 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](mailto:envionotas@gmail.com)

y con gusto nuestra redacción los considerara 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 opinión y gana dinero. Puedes ganar un iPod de 60GB de Apple !!

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

## Una caricia en el alma: Los dos hermanos

Eran dos hermanos criados en el mismo hogar, cercanos entre ellos, pero muy distintos el uno del otro.

Habían compartido la dura experiencia de crecer junto a un padre alcohólico, autoritario, irresponsable, que estuvo varias veces en la cárcel por creer vivir bajo su propia jurisdicción.

El hermano mayor se convirtió en alcohólico, dejó la escuela y se casó.

Frecuentemente maltrataba a su familia, apenas trabajaba y en repetidas ocasiones tenía problemas con la policía.

Cuando en una ocasión le preguntaron por qué actuaba de esa manera, contestó:

- Con un padre y una infancia como la que tuve, ¿cómo hubiera podido ser distinto?

El hermano menor, a pesar de los problemas y dificultades, nunca dejó de estudiar, se casó y se convirtió en un atento esposo y en un buen padre.

Era también un empresario exitoso que aportaba mucho a su comunidad.

Un día, en una entrevista, le preguntaron a qué atribuía el éxito que en su vida había tenido, y respondió:

- Con un padre y una infancia así, ¿cómo hubiera podido ser distinto?

¿Cuáles son tus herencias y cómo has decidido usarlas?

Enviado por Carlos. ¡Muchas gracias!

- ¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?, ¿Conoces a alguien que necesita de este mensaje?

**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 quien tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

[reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

## Secretos para navegar como un experto: Envía un email sin abrir el Outlook

¿Te ha pasado de recordar que tenías que enviar un email importante, justo cuando acabas de cerrar el Outlook?

¿O de tener que enviar un mensaje urgente -o que después tienes olvidarte de hacerlo- y no tener tiempo de esperar que se abra el programa de correo?

Con este práctico truco, podrás enviar un mensaje rápidamente haciendo que se abra automáticamente un mensaje listo para enviar:

1- Haz clic en el ícono Inicio que se encuentra en la esquina inferior izquierda de su pantalla

2- Haz clic en Ejecutar

3- Se abrirá una pequeña ventana. En la barra titulada "Abrir", escribe mailto: y haz clic en Aceptar. Si el correo que tienes como predeterminado es Outlook Express, puedes escribir la dirección del destinatario después de mailto: (por ejemplo mailto:juan@sudireccion.com), y el mensaje se abrirá con esa dirección ya insertada en el campo To o Para (el del destinatario).

4- Se abrirá el mensaje ya listo para enviar

- Comparte este consejo con tus contactos, ¡¡ te lo agradecerán !!

**Por último, recuerda:**

¡¡ Todos los expertos fueron novatos alguna vez !!

**Envíanos tu secreto a:** [redaccion@enplenitud.com](mailto: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 quien tú desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

[reenvios@enplenitud.com](mailto:reenvios@enplenitud.com)

\*\*\*\*\*

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>

\*\*\*\*\*



## 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

## Cursos online

### INSCRIBETE AHORA EN FORMA GRATUITA !!

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

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

Haz clic en el nombre del curso de tu interés, regístrate si aún no lo estás (recuerda que el hecho de que recibas este boletín no significa que estés registrado como miembro) o ingresa tu nombre de usuario y contraseña.. y listo !!

### NUEVOS CURSOS

- Madera country

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

- Tratamientos corporales contra la celulitis y la flaccidez

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

- Cosmetología

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

- Armonía musical

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

### NUEVAS CLASES DE GRAFOLOGIA

Hemos incorporado nuevas clases a nuestro curso de grafología

Si quieres saber cómo acceder a ellas, visita:

[http://www.enplenitud.com/cursos/grafanalisis\\_bonus.asp](http://www.enplenitud.com/cursos/grafanalisis_bonus.asp)

### NUEVO BUSCADOR DE CURSOS

Más de 2000 cursos a tu alcance en:

<http://cursos.enplenitud.com>

### 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](mailto:profesores@enplenitud.com)

### NUESTROS CURSOS EN TU WEB

Si tienes un sitio web, y deseas poder ofrecer nuestros cursos a través de tu sitio, visita:

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

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

- Cristina Benítez, James Cruz, Adriana Comas, Kenia Ramírez
- Yrene Rodríguez, D. Toranzo, Juan Aldao, Juana Velázquez
- Alberto Reyes, Sabina Miranda, Georgina Jiménez, Cathy
- Xavier Ochoa, Imelda García, Elena Amione, Rodrigo Oretaga
- Adriana Mateo, Sandra Molinet, Felipe Kuhn, Yessica Betancourt
- Jorge Caracciolo, Norma Villanueva, Rosa Reyes, Francisco Iribe
- María Gavilánez, Jessica Malnero, Jorge Santillán, Angel Bravo
- Amada Virginia, Angel del Cielo, Concha García, Roberto Riquelme
- Gabriela Guzmán, Martha Castro, Luis González, Germán Vidal
- Guadalupe Hoyuela, Ubaldo Ulbrich

A todos ellos, muchas gracias !!

### ¿QUIERES VER TU NOMBRE AQUI?

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

Envíanos su email a: [padrinos@enplenitud.com](mailto:padrinos@enplenitud.com) para enviarle, en forma personalizada, la última publicación de En Plenitud y una invitación a unirse a nuestra comunidad.

\*\*\*\*\*

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/>

## 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>

Todas las opiniones y articulos 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 unicamente a quienes se han suscrito voluntariamente al mismo. EnPlenitud.com no realiza envios 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/>