

**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...

#0104 Diciembre/26 - 2005 |

Distribuido a más de 1.500.185 suscriptores.

## Contenido

- » **Imperdibles** Después de leer esto, dirás: ¡haberlo sabido antes !  
Novedades para tu celular o móvil
- » **Empecemos con una sonrisa** Cómo ser padres en 10 lecciones
- » **Una caricia en el alma** Receta para un feliz año nuevo
- » **Cursos:** Becas de hasta 2000 euros - Nuevos cursos - ¿Quieres ser profesor? - Cursos en tu web

## Empecemos con una sonrisa:

### Cómo ser padres en 10 lecciones

1) Para vivir la experiencia del embarazo: cuelguese una bolsa de garbanzos a la altura de la panza, agregando un puñado todos los días durante nueve meses.

Luego de los nueve meses, abra la bolsa y retire el 10% de los garbanzos.

2) Antes de lanzarse a tener hijos, busque una pareja que ya los tenga y sometalos a estudio.

Critique sus métodos para imponer disciplina, su falta de paciencia, sus pesimos niveles de tolerancia, y por haber permitido que sus hijos se porten como salvajes.

Sugiera maneras de mejorar el comportamiento de los niños a la hora de acostarse, pedir pipi o comer.

Aproveche, esta será la última vez que tendrá todas las respuestas.

3) Para hacerse una idea de como serán las noches, consiga un almohadon humedo de entre 4 y 6 kilos, y recorra el living llevandolo en brazos, sin sentarse, desde las 5 de la tarde hasta las 10 de la noche.

A las 10 suelte el almohadon, ponga el despertador para que suene a las 12 y duerma.

Cuando a las 12 suene el despertador, levantese y vuelva a pasear el almohadon por el living mientras canta canciones de cuna en la oscuridad.

Repetir a las 2 AM a las 4 AM y a las 6 AM. Opcional: a las 4 AM puede dar una vuelta en auto con el almohadon.

Siga esta rutina durante 5 años. Ponga siempre buena cara.

4) Es posible aguantar a los chicos en la casa? Para averiguarlo, unte dulce de leche en el sofa y mermelada en las cortinas.

Esconda un trozo de pescado rebozado detras del equipo de musica y dejelo ahi durante todo el verano.

Meta los dedos en las macetas y luego arrastrelas por las paredes mas limpias. Dibuje encima de las manchas con lapices de color.

Compre 5 cachorritos de mastin napolitano y dejelos retozar en su dormitorio.

5) Vestir a un niño pequeño es simple: primero, compre un pulpo y pidale al verdulero una bolsa de red.

Trate de introducir el pulpo dentro de la bolsa de manera que no salga ninguno de los tentaculos por los agujeros de la red.

No se aflija, le puede dedicar toda la mañana.

## Datos administrativos

- Suscribirse / Eliminarsé
- Recibir en otra dirección
- Version 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**

## Top Ten

1. Master en Comercio Internacional
2. Master en Dirección Comercial y Marketing
3. Master en Banca y Finanzas
4. Master en Negocio y Derecho de las Telecomunicaciones, Internet y Audiovisual
5. Master en Abogacia Internacional
6. Master en Dirección del Desarrollo Local
7. Master en Gestion de Calidad y Medio Ambiente
8. Diseño Grafico y Maquetacion
9. Home English
10. Auxiliar de Guarderia

\*\*\*\*\*

?Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?  
?Y, además ganarte una PlayStation 2?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita  
<http://cursos.enplenitud.com/boletin/promo.asp>

\*\*\*\*\*

6) Niños en edad escolar: Guarde una caja de huevos (vacía). Usando una tijera y un poco de tempera, conviértala en un gracioso cocodrilo.

Ahora junte un envase tetra-brik, una pelota de ping-pong y un paquete de cereales vacío y construya una réplica exacta de la Torre Eiffel.

Comience este trabajo a las 11 de la noche, que sería la hora en la que se entera que ES PARA MAÑANA.

¡Excelente! Ahora espere las críticas de la maestra jardinera.

7) Cambie el auto de dos puertas por una break. Y no la lave nunca más. Después de todo, es un auto familiar, sin valor de reventa.

Compre un helado de chocolate y aplástelo en la guantera. Meta dos monedas de 10 cts. en la compactera o casetera.

Compre un paquete familiar de galletitas dulces. Machaquelas un buen rato sobre los asientos traseros.

Salga del auto, y arañe ambos lados del vehículo con la llave. ¡Perfecto!

8) Vaya al supermercado. Lleve consigo lo más parecido que encuentre a un niño de menos de cuatro años (una cabra adulta es ideal).

Si piensa tener más de un chico, lleve dos cabras. Haga la compra para una semana sin perder de vista las cabras.

Mantenga discusiones con los encargados de seguridad del supermercado, subiendo en el escalafón (pero siempre sin perder de vista a las cabras).

Cuando llegue al gerente, cambie de supermercado.

9) Darle de comer a un chico: Compre un melón, vacíelo, y hagale un pequeño agujero en un costado.

Cuelguelo del techo y dele un golpe para que se balancee. Ahora tome un plato con pure de zapallo.

Trate de meter cucharadas de pure dentro del melón, mientras simula ser un avión.

Siga intentándolo hasta terminar la mitad del pure. El resto, viértalo sobre su regazo, y desparrame bastante en el suelo.

10) El aseo de la criatura: Consiga un gato adulto (preferentemente callejero o semi salvaje).

Póngase su mejor traje si es hombre o medias y zapatos de tacón alto si es mujer. Llene la bañera con agua tibia y juguetes de goma.

Acto seguido introduzca el gato y lávelo con champú. Luego de enjuagarlo y secarlo con una toalla, siga el procedimiento indicado previamente con el pulpo y la bolsa de red. Trate de no mojar su ropa ni los alrededores.

Repetir todas las noches durante 8 años.

Enviado por Dora. ¡ Muchas gracias !

**¿Te gustó?, ¿Quieres compartirlo?**

Reenvíalo ahora mismo a quien tu desees, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

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

Hay mucho más humor haciendo [clic aquí](#)

## 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

## Encuentra los cursos que estabas buscando:

- Artesanías y Manualidades
- Autoayuda
- Ciencias Alternativas
- Computación
- Comunicación
- Didrco Grafico y Maquetacion
- 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**

### Inscripción:

Todos los cursos dictados por En Plenitud son **online y gratuitos**

Para ver todos los cursos disponibles, saber cómo funcionan e inscribirte, haz **clic aquí**.

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

### Invita a tus amigos

Cuéntales sobre estos cursos ahora mismo, o envíanos su email 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-, encontrará las claves necesarias para ganar dinero en la Bolsa y el mercado de acciones sin correr riesgos.

Para descargar el libro **haz clic aquí**

## Ringtones, Logos y Juegos para tu Movil

Incorporamos una nueva seccion, para que estes siempre al dia con todas las novedades de nuestro nuevo servicio para telefonos celulares y moviles.

- ¡En estas fiestas, regala a tus amigos logos y melodias para sus moviles!

Descargalos ahora en: <http://tinyurl.com/9fvdt>

- Los nuevos juegos para tu móvil:

Micro Machines, Monopoly, Metal Slug

Descargalos ahora en: <http://enplenitud.play-juegomovil.com/>

### LO MAS DIVERTIDO PARA TU MOVIL

- Los mas divertidos videos

<http://tinyurl.com/awblb>

- Los mas originales smileys para tu Messenger (no los encontraras en ningun otro sitio):

<http://tinyurl.com/9whde>

- **NUEVO !**

Ahora puedes tener tu foto personal en tu movil, en solo 3 clicks:

<http://tinyurl.com/bzlnw>

### MOVILES "HOT"

Por ultimo, si quieres "agregarle temperatura" a tu celular:

Descarga ahora los ultimos tonos, logos y juegos "hot" en:

<http://enplenitud.melodias-logos-sexo.com/>

## Colabora con nosotros y ... ¡ Hazte conocer gratis!

- Envianos tus notas o articulos sobre tu especialidad o area de interes para darte a conocer sin costo a las mas de dos millones de personas que visitan En Plenitud todos

los meses, a: [envionotas@gmail.com](mailto:envionotas@gmail.com) y con gusto nuestra redaccion los considerara para su publicacion (las notas pueden incluir tus datos de contacto y antecedentes profesionales, pero NO deben ser meramente promocionales y deben contener informacion de utilidad para el lector)

### ¡Nuevo!

Con mas de cinco notas aceptadas para su publicacion tiene tambien a su disposicion **una pagina 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>

## Imperdibles

### Novedades en el sitio

En este ejemplar te sugerimos que leas:

1) Lo que ellas quieren a la hora del amor (y pocos hombres saben...)

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4335>

2) Recetas naturales para mejorar la piel... y borrar los rastros de cansancio

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4379>

3) Cual es tu pareja ideal?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=3920>

4) Pesas para bajar de peso

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4074>

5) Soluciones naturales para la impotencia

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4387>

6) Tu personalidad, segun la inicial de tu nombre

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

7) Cual es tu signo en el horoscopo alquimista?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=8170>

8) Por que a otra le funciona y a ti no

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4227>

9) Tecnicas para desarrollar tu creatividad

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4697>

10) Es seguro hacer compras por Internet?

<http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloid=4022>

### ¿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)

## Madrinas y padrinos destacados de este número (en orden "de llegada"):

- Rosario Gutierrez, Carmen Ortiz, Yda Ocando, Ireneo Soto
- Josi Tapia, Blanca Duran, Humberto Aburto, Norma Carr
- Humberto Ruiz, Angelica, Rocio Utrera

**Haz clic aqui para apadrinar a tus amigos y ver tu nombre en esta lista**

### ¿Eres profesional? !!Hazte conocer gratis !!

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las mas de **dos millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad a: [notas@enplenitud.com](mailto:notas@enplenitud.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 mas de cinco notas aceptadas para su publicación tiene también a su disposición **una pagina personal gratis alojada en nuestro sitio.**

**Y si conoces a alguien que pueda aprovechar esta gran oportunidad, reenvíale este mensaje ahora.**

## Una caricia en el alma:

### Receta para un feliz año nuevo

Hace muchos, muchos años, en un libro muy viejo, encontré esta receta:

#### INGREDIENTES:

Tómese doce buenos meses. Téngase cuidado que estén plenamente libres de antiguos recuerdos de amargura, rencores, odios y celos.

Límpiese de todo resentimiento y violencia. Extraigaseles todas las manchas de mezquindad y pequeñez; en resumen asegrense que estos meses estin totalmente libres del pasado.

#### MODO DE PREPARACIÓN:

\*\*\*\*\*

#### ?Quieres ganar 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>

\*\*\*\*\*

Divídanse cada uno de istos meses en 30 o 31 partes iguales, con excepción del segundo que habra que dividirlo entre 28.

No trate de preparar la receta del año de una sola vez (muchos la echan a perder al proceder de esta manera), sino preparese cada día de la siguiente manera:

Póngase en cada día doce partes de libertad, once de amor, diez de tolerancia, nueve de generosidad, ocho de amistad, siete de trabajo (a algunos no le dejan utilizar este ingrediente y le echan a perder el resto), seis de esperanza, cinco de descanso (no se omita este ingrediente), cuatro de amabilidad, tres de alegría, dos de sensatez y una de civismo.

Añádasele a todo esto una pizca de buen humor, otra de juego y una cucharada bien llena de cultura.

Agregue a la mezcla mas amor y libertad y mézclese todo con mucha paz y salud.

Cocmnese con corazsn ardiente, adsrnesele con sonrisas y una pizca de poesía.

Sírvalo con bienestar, dicha y jovialidad y ciertamente obtendra un MUY FELIZ AÑO.

Enviado por Cuqui. ! Muchas gracias !

### **Te gusto, Quieres compartirlo? Conoces a alguien que necesita de este mensaje?**

Reenvialo ahora mismo a quien tu deseese, o envíanos su e-mail para que lo hagamos en tu nombre a:

[reenviosenplenitud@gmail.com](mailto:reenviosenplenitud@gmail.com)

Tu conoces a alguien que necesita leerla, !enviasela ahora!

## Descarga tu ringtone favorito

### Top Ten Tonos Locos

- Ji ji ja ja ja
- Rana psicotica
- El dueqo al movil por favor
- Sonar de submarino
- Ferrari (F1)
- French phone
- Grito de Eminem
- Atchis !!!
- Telefono antiguo
- Sirena de policia

## Cursos online

Para ver todos los cursos disponibles, saber como funcionan e inscribirte, visita:

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

\*\*\*\*\*

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

?Y, además ganarte una PlayStation 2?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita

<http://cursos.enplenitud.com/boletin/promo.asp>

\*\*\*\*\*

#### **Nuevos cursos gratis**

Como proteger su PC de los virus

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

#### **Recomendados**

Aprende a ganar dinero haciendo que tu dinero trabaje para ti

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

### **BECAS**

**Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios... y además ganarte una PlayStation?**

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita:

<http://cursos.enplenitud.com/boletin/promo.asp>

#### **Top Ten**

(si los links no funcionan, visita <http://cursos.enplenitud.com>)

1. Master en Comercio Internacional
2. Master en Dirección Comercial y Marketing
3. Master en Banca y Finanzas
4. Master en Negocio y Derecho de las Telecomunicaciones, Internet y Audiovisual
5. Master en Abogacía Internacional
6. Master en Dirección del Desarrollo Local
7. Auxiliar de Enfermería
8. Estética
9. Home English
10. Quiromasaje

#### **ESTUDIA EN COMPAÑÍA DE TUS AMIGOS**

Porque estudiar de a dos o más es más divertido, envíales una tarjeta de invitación haciendo clic aquí o visita :

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

#### **¿QUIERES SER PROFESOR?**

Conozca la mejor manera de ayudar a los demás y, al mismo tiempo, promocionar sus servicios y aumentar las visitas a su sitio web.

Envíanos tu propuesta a: [profesores@enplenitud.com](mailto:profesores@enplenitud.com)

o visita: <http://www.enplenitud.com/cursos/profesores.asp>

#### **CURSOS EN TU WEB**

Si tienes un sitio web y deseas ofrecer nuestros cursos a través de tu sitio -o si deseas enterarte de las ventajas para ti de hacerlo- visita:

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

## **LIBROS GRATIS**

#### **Un regalo de Navidad para los niños**

En estas fiestas, regalamos a todos los niños un libro para colorear y practicar inglés al mismo tiempo:

<http://www.enplenitud.com/libros/libro54.asp>

#### **Escribe una carta a Santa Claus**

Tienes hijos, nietos, o sobrino que aman a Papa Noel, Santa Claus, el Viejo Pascuero (o como quieras llamarlo)?

Si es así, ¡este pequeño programita les encantará !!

<http://www.enplenitud.com/libros/libro55.asp>

#### **Recetario gourmet para Navidad y Año Nuevo**

115 recetas para lucirte en las fiestas de fin de año, sin deslomarte trabajando, sin gastar un dineral... y tan sabrosas que todos pensarán que has contratado al mejor chef para que prepare tu mesa navideña

o de Año Nuevo <http://www.enplenitud.com/libros/libro56.asp>

## 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/>