

- ▶ [Cómo seducir a una mujer...](#)
- ▶ [Los deseos ocultos de cada signo](#)
- ▶ [9 signos de que le gustas a un hombre](#)
- ▶ [Ejercicios para reafirmar los senos](#)
- ▶ [Cómo ocultar archivos en tu PC](#)
- ▶ [10 técnicas para dormir bien](#)
- ▶ [La dieta exitosa](#)
- ▶ [Atrévete de una vez por todas](#)
- ▶ [Guía para salir de un día gris](#)
- ▶ [Cómo eliminar la grasa localizada](#)
- ▶ [5 formas de tener ingresos extra](#)



**BECAS DE 2000 EUROS**

**CURSOS GRATIS**

**LIBROS GRATIS**

**TODO PARA TU MOVIL**

## ¡No lo leas! “Atrévete de una vez por todas”

▶ <http://www.enplenitud.com/amor/atrevete.asp>



### 9 signos de que le gustas a un hombre

Aprende a interpretar el lenguaje secreto de los hombres para saber si le gustas a un chico  
<http://www.enplenitud.com/pareja/seducir-hombres.asp>



### Los deseos ocultos de cada signo

Te contamos lo que cada signo desea en secreto... y también sus puntos débiles  
<http://tinyurl.com/2j7197>

### Cómo seducir a una mujer...

Reconozcámoslo: no todos hemos nacido con gran facilidad para seducir a las mujeres. Si eres uno de los nuestros, aquí hay algo de tu interés  
<http://www.enplenitud.com/pareja/seducir-mujer.asp>

### 10 técnicas para dormir bien

10 técnicas para dormir mejor que debes poner en práctica ahora mismo, para esta noche alcanzar el sueño anhelado  
<http://www.enplenitud.com/salud/dormir-bien.asp>

### Ultimo momento



### La dieta exitosa

Cómo bajar hasta 15 kilos con una dieta y consejos prácticos que le permitirán alcanzar esa meta sin desfallecer...  
<http://tinyurl.com/3xa4fe>

### Ejercicios para reafirmar los senos

¿Quieres pechos más firmes? Esta rutina de ejercicios es la respuesta para ti...  
<http://www.enplenitud.com/fitness/ejercicios-senos.asp>

### Cómo ocultar archivos en tu PC

Si compartes tu ordenador, puede que muchas veces necesites que otras personas que lo usan no puedan ver algunos de tus archivos. Aquí te contamos cómo lograrlo...  
<http://www.enplenitud.com/computacion/ocultar-archivos.asp>

### Cómo eliminar la grasa localizada

Un plan de trabajo activo e intenso para reducir la adiposidad localizada  
<http://www.enplenitud.com/belleza/lipomodeling.asp>



## Guía para salir de un día gris

<http://www.enplenitud.com/psicologia/dia-gris.asp>

## Receta de la semana: Postre helado light de vainilla

Con esta receta de postre helado diet, podrás darte un gusto sin que la balanza se dé cuenta...

<http://tinyurl.com/3ynsj4>

## 5 formas de tener ingresos extra

<http://www.enplenitud.com/negocios/ingresos-extra.asp>

## Nuevos cursos gratis

### Teñido natural de lana y pelo

<http://www.enplenitud.com/cursos/tenido-natural.asp>

### Terapia familiar

<http://www.enplenitud.com/cursos/terapia-familiar.asp>

### Te gustaron estas notas?, Quieres compartirlas?

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

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

## Libros digitales gratis

### Disfruta tu Trabajo!

<http://www.enplenitud.com/libros/libro109.asp>

### Claves para Triunfar en la Vida

<http://www.enplenitud.com/libros/libro110.asp>

### Eres profesional? Colabora con nosotros y hazte conocer gratis !!

Si quieres **darte a conocer sin costo** a las más de **dos millones de personas** que visitan En Plenitud todos los meses, **envíanos tus notas o artículos sobre tu especialidad** a:

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

HAZTE CONOCER

QUIERES UN BLOG?

QUIERES SER PROFESOR?

CURSOS EN TU WEB

**Imperdible:** *¡¡ Encuentra al amor de tu vida ahora !!*  
(y GRATIS) [▶ http://personales.enplenitud.com/](http://personales.enplenitud.com/)

EMPECEMOS CON UNA SONRISA

## Situación embarazosa

En una emisora de radio canadiense, concedieron premios de 1.000 a 5000 dólares a la persona que contara una historia sucedida realmente, que le hubiera puesto en una situación embarazosa, una de esas situaciones que te dan ganas de tirarte de un quinto piso.

Esta fue la historia que ganó los 5.000 dólares:

"... Yo tenía consulta concertada con el [ginecólogo](#)

UNA CARICIA EN EL ALMA

## El elefante que perdió un ojo

Un elefante se encontraba al borde de un arroyo. El agua pasaba, clara y cristalina y tuvo deseos de beber. ¡Se inclinó sobre el agua, empapó su trompa y... plouf! ¡"Qué!" \_ que?... pero es lo que que.. . AAAaaaarrrrrggggghh perdí mi ojo!" se grito el elefante lleno de pánico. Efectivamente, su ojo derecho se le había caído al fondo

para esa semana, pero quedaron en llamarme para confirmar el día y la hora. Por la mañana temprano recibo la llamada de la enfermera informándome que mi consulta era ese mismo día a las 9:30 de la mañana. Me entró pánico, no tenía ni un minuto para perder.

Como todas las mujeres, tengo mucho cuidado y presto una especial atención a nuestra [higiene íntima](#), sobre todo cuando vamos al ginecólogo.

Pero esta vez ni siquiera me daba tiempo para darme una ducha.

Subí las escaleras corriendo, me quité el pijama, cogí una toallita lavada y doblada que estaba en el borde de la bañera, la desdoblé, la mojó pasándola después con todo cuidado por mis zonas íntimas para tener la seguridad de que todo quedase lo más limpio posible.

Estuve esperando unos minutos en la sala hasta que me llamaron para hacerme el examen.

Como conozco el procedimiento, me senté sin ayuda en el borde de la camilla e intenté, como siempre hago, imaginarme muy lejos de allí, en un lugar algo así como el [Caribe](#), o cualquier otro bello lugar..

Me quedé muy sorprendida cuando oí al médico decir: ¡Oh la la! ¡Hoy ha hecho un esfuerzo especial para quedar más linda!"

No recibí muy bien el cumplido, pero no respondí. Me fui tranquila a casa y el resto del día discurrió con normalidad: limpié la casa, cociné, tuve tiempo de leer una revista. ....

Después de la escuela, y con los deberes terminados, mi hija de 6 años se preparaba para [ir a jugar](#).

Me gritó desde el baño:

- ¡Mamá! ¿Dónde está mi toallita?

- Sacar una limpia del armario - le dije

Me dijo mi hija: "No mamá, yo no quiero una toallita del armario. ¡Quiero aquella que estaba doblada en el borde de la bañera. En ella había dejado todas mis brillantinas y mis estrellitas doradas y plateadas para [jugar!](#)"

Cuando me respondió, juro que lo único que se me ocurrió fue desaparecer de la faz de la Tierra.

El comentario del médico lo escuchaba una y otra vez, martilleando mis oídos..."

Enviado por Yanuario. Muchas gracias!

del arroyo.

El mastodonte pretendió encontrar su precioso globo. Pero no veía nada.

Entonces impaciente, agitó su trompa en todos los sentidos, pretendiendo alcanzar su ojo con la trompa en el fondo del arroyo removió tanto que el agua se volvió turbia.

Cuanto más agitaba la trompa más la arena se alborataba, haciendo así más difícil encontrar el ojo .

Repentinamente, el elefante se puso a gritar a garganta desplegada

Furioso, levanto la cabeza y vio, sobre una roca a bordo del agua a una pequeña rana verde. Que viendo al elefante reía, y reía...

Que encuentras tan divertido le dijo el elefante con rabia a la rana

¡Perdí mi ojo y eso te hace reír?!

La rana respondió - Lo que es divertido,

es ver lo que haces: ¡Calma, todo irá mejor! La rabia y el desespero no te ayudarán

El elefante, un poco avergonzado, siguió al consejo de la rana.

Se calmó y dejó de agitar su trompa.

El agua se volvió a calmar y poco a poco la arena volvió a caer sobre el fondo

Y el elefante vio su ojo, intacto ,

Lo agarró con la trompa, y se lo volvió a poner , en su sitio. Sin olvidar agradecerle a la rana verde.

Muchas veces hacemos más difíciles los problemas y las dificultades con la rabia y la desesperación .

Siempre con tu actitud puedes hacer más fácil y grata la solución a las dificultades .

Además, si ríes tendrás más ayuda y con la serenidad tendrás una visión más clara de tus posibilidades y tus recursos.

La rabia crea tempestades y mayores dificultades

Enviado por Carlos. Muchas gracias!

**Te gusta?, Quieres compartirlo? Deseas regalarle una sonrisa a un amigo/a?**

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)

[Suscribirse](#) ▶

[Eliminar](#) ▶

[Cambiar de email](#) ▶

[Versión resumida](#) ▶

Todas las opiniones y artículos recogidos en este Newsletter pertenecen exclusivamente a sus respectivos autores, y son publicados a efectos meramente informativos. 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.

**Todos los derechos reservados.**

(c) Latin Seniors Inc. <http://www.enplenitud.com/> 2001-2007. Está 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/>