

Expresar sentimientos, una cuestión de salud

exteriorizarás los disgustos, la rabia y los conflictos sin herir a los demás. ¡Vivirás mejor!



**Griselda Vidiella**

Naturópata, psicoterapeuta y creadora del Método Keymac para la eliminación de bloqueos energéticos. Es la Directora del Centre FAC.

**Te gustó este artículo? Vótalo!**

Promedio:

Su voto: Ninguno Promedio: 4.6 (7 votos)

Me gusta A ti, [Maribel Casanova López](#) y 9 personas más os gusta esto.



**Enlaces patrocinados**

**Cómo Hacer Meditación**

Descubre el Poder de la Meditación en Estado Alfa. Lecciones Gratis.  
[www.metodosilvadevida.com/meditar](http://www.metodosilvadevida.com/meditar)

**Constelaciones Familiares**

curso vivencial para tu bienestar emocional. Bcn, Terrassa y Tarrago  
[www.ara-terapia.com](http://www.ara-terapia.com)

**Terapia De Pareja**

Psicoanálisis Individual, Grupal y pareja. Visita informativa gratuita  
[www.psicoterapiaabcn.com](http://www.psicoterapiaabcn.com)

Gestión anuncios ▶

**Artículos Relacionados**

**Dependencia emocional**

Realmente hay muchas señales de dependencia emocional que nos avisan de que...

**El Coaching**

El coaching es un entrenamiento que tiene como finalidad desarrollar el...

**Solución a tus problemas con el Coaching**

Queremos proponerte un sorprendente ejercicio de Coaching para encontrar la...

[Suscríbete gratis](#)

[Contactar](#)

[Recomienda nuestro portal](#)

[Protección de datos](#)

[Otras webs](#)

Belleza Ecología Enfermedades Esoterismo Mascotas Nutrición Recetas Reflexiones Terapias **Vida sana**

Portada » Vida sana » Relaciones de pareja » Como encontrar mi media naranja

## Como encontrar mi media naranja

Si eres de los que se preguntan como encontrar mi media naranja este artículo te será de gran ayuda, con consejos bien sencillos y prácticos.

 **Canguro Net**

La página que desea visualizar ha sido filtrada por el sistema, ya que su contenido ha sido clasificado dentro de las categorías no permitidas.



**Canguro Net**  
permite limitar



Tanto si tienes pareja como si no, espero darte algunas pistas para que puedas evaluar la calidad de una relación sentimental y para saber qué debes esperar de tu cónyuge. Si actualmente no tienes pareja, entenderás porque no has atraído aún a tu media naranja.

### ¿Qué debo esperar de mi pareja?

Las preocupaciones del trabajo, las dificultades económicas, el cuidado de los hijos o de unos padres mayores, el cansancio... Algunas circunstancias del día a día dificultan el tener una pareja como la que quieres: estable, apasionada, enriquecedora y evolutiva. Hay cuestiones, sin embargo, que deberían ponerte en estado de alerta.

### Simplemente basta con que te formules algunas preguntas:

- ¿Dejas de hacer cosas que te divierten porque a tu pareja no le gustan?
- ¿Puedes ser tu mismo realmente o cambias tu manera de ser para que la convivencia sea mejor?
- ¿Sientes que te sacrificas por tu pareja?
- ¿Sumáis entre los dos?
- ¿Es sincera vuestra comunicación?
- ¿Puedes expresarle lo que realmente deseas?
- ¿Te satisfacen tus relaciones sexuales?
- ¿Compartís proyectos de vida?

### ¿Se mantiene la ilusión?

Si tus respuestas confirman que has encontrado a tu media naranja, enhorabuena. No todo el mundo tiene tu suerte. Si no es así, quizás te estés diluyendo, dejando de ser tú mismo.

Puede ser que te hayas resignado con tu actual pareja y estés cada vez con más apatía y menos ilusión. Es como si te apagaras poco a poco.

### ¿Funciona la comunicación?

Puede que seáis de las parejas que nunca se enfadan ni discuten, pero la relación no funciona. Haces un sacrificio por el otro sin decírselo, esperando que tu pareja se dé cuenta de que esto es un sacrificio para ti y haga algo a cambio.

Creas que está en deuda contigo. Ya no habláis desde la libertad ni os retroalimentáis. Habéis perdido la ilusión por aprender cosas nuevas juntos. La comunicación tampoco es sincera. ¿Para qué vas a explicárselo, si no te va a comprender? Notas que en vuestras relaciones se ha perdido la química.

### ¿Afectan las relaciones anteriores a mi actual relación sentimental?

Pero, ¿cómo has llegado hasta aquí? Seguro que la suma de disgustos y sufrimientos que has ido guardando a lo largo de tu vida te han bloqueado energéticamente. Cuando esto ocurre queda todo este dolor dentro de ti y genera desamor.


Por otra parte, no es ningún secreto que las relaciones sentimentales anteriores pueden condicionar la relación con la nueva pareja. Las frustraciones, el dolor y los desengaños pueden provocar lo que denominamos un bloqueo de pareja.

Una persona que haya sufrido una infidelidad, es fácil que en su nueva relación siempre esté mirando las llamadas y los mensajes de móvil de su pareja. Hay personas que han sufrido en una relación anterior y después se dejan querer solo hasta cierto punto. Buscan relaciones superficiales para no involucrarse emocionalmente.

[Ver videos](#) [Ver videos de vida sana](#)

Buscar

Anuncios

 **Canguro N**

Redes sociales

**Únete a nosotros en facebook**

Suscripción

Recibe mensualmente nuestro boletín con las últimas novedades.  
[Susíbete gratis](#)

Frase del día

"No hay ninguna cosa seria que no pueda decirse con una sonrisa."

Recomendados



**Principios de la escuela nueva**  
[Corrientes pedagógicas](#)



**Como encontrar mi media naranja**  
[Relaciones de pareja](#)



**Ciática en el embarazo**  
[Embarazo](#)



**Soluciones a los problemas de erección**  
[Sexualidad](#)

**¿Por qué atraigo a personas problemáticas?**

Los bloqueos de pareja son acumulativos y hacen que emitas una frecuencia de vibración más baja a tu naturaleza. Esta circunstancia provoca que atraigas, por principio de afinidad, a personas de una frecuencia inferior a la tuya real.

Después del enamoramiento, quizás te des cuenta que se trata de una persona problemática, superficial, egocéntrica y que te está llevando hacia una relación insatisfactoria y dolorosa.

**¿Padeces alguno de estos trastornos físicos?**

Este tipo de bloqueos también pueden comportar trastornos físicos. La energía se queda estancada en el hígado y en la vesícula biliar, provocando inflamaciones, colesterol, piedras en la vesícula, transaminasas o problemas digestivos.

**Cómo volver a empezar**

Cuando te hayas desbloqueado y hayas liberado todo tu pasado, podrás empezar de nuevo, si es lo que realmente quieres, porque serás libre para elegir. Tu nueva emisión vibracional atraerá a personas de tu misma frecuencia y conseguirás relaciones de pareja plenamente satisfactorias.

**Griselda Vidiella**

Naturópata, psicoterapeuta y creadora del Método Keymac para la eliminación de bloqueos energéticos. Es la Directora del Centre FAC.

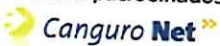
**Te gustó este artículo? Vótalo!**

Su voto:

Su voto: 5 Promedio: 4.7 (3 votos)

Me gusta

A 13 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

**Enlaces patrocinados**

La página que desea visualizar |  
sido filtrada por el sistema, ya c  
su contenido ha sido clasificado  
dentro de las categorías no  
permitidas.



Canguro Net™

permite limitar

**Artículos Relacionados****Adictos a la cirugía plástica**

Los adictos a la cirugía plástica van en aumento, el culto al cuerpo esta de...

**Dependencia emocional**

Realmente hay muchas señales de dependencia emocional que nos avisan de que...

**Relaciones destructivas**

Las relaciones destructivas pueden ser imprevisibles y hay quien...

[Suscríbete gratis](#)[Contactar](#)[Recomienda nuestro portal](#)[Protección de datos](#)[Otras webs](#)

### Hidratación prolongada

Montibello presenta la crema hidratante corporal **Hydrolait Progresive**. No grasa y de rápida absorción, hidrata y nutre la piel dejándola suave todo el día gracias a la liberación progresiva de sus activos. Precio aprox. 24,25 €.



### Uñas llenas de color y salud



Las nuevas lacas de uñas **Keenwell** combinan con los colores del otoño y presentan acabados perfectos y definidos. Contienen silice, que posibilita que las uñas estén sanas, cuidadas y protegidas. De venta en centros de estética especializados o en la web: [www.keenwell.com](http://www.keenwell.com).

### Relajarse con los sillones de masaje

Lo sillones de masaje **Beurer** imitan la técnica del *shiatsu*, que efectúa una presión suave y relajante para actuar en el tejido y relajar músculos y aliviar tensiones. Eficaces, elegantes, amplios... la gama de sillones de masaje está concebida para quienes buscan la excelencia. Más información: [www.beurer.com](http://www.beurer.com).



### Despigmentante genético

La línea **Urban White**, de Skeyndor, es una nueva generación de tratamientos clarificantes que actúan en el corazón de las células productoras del color. Aclara las manchas cutáneas causadas por el sol o por la edad. La gama está formada por productos de tratamiento profesional y de seguimiento en casa.



### Nuevo envase con dosificador

La solución micelar **Sensibilo H2O**, de Bioderma, está ahora disponible en edición limitada 500 ml con dosificador recargable. Con un simple toque, garantiza un ahorro del producto y toda la efectividad de siempre, dejando la piel del rostro limpia y fresca. Precio aprox. 20,50 €.



### Un aporte de hierro

Para las situaciones que demanden un aporte extra de hierro, **Ferrolin C** es una solución natural, formulada con vitamina C, B12 y ácido fólico. Con sabor a limón, se presenta en sobres y en comprimidos. Precio aprox. 11,95 € (cápsulas).



### Método holístico para el bienestar

El Centro Terapéutico Alternativo de Cataluña (TAC) ha desarrollado el **método Keymac** que combina terapias como la acupuntura, el *shiatsu* o la reflexología y permite recuperar el bienestar y el optimismo. Más información en [www.centrefac.org](http://www.centrefac.org).



### Música para combatir el estrés

El Instituto Superior de Ciencias Terapéuticas y Educativas, **ICTE**, nos ofrece estos CD terapéuticos para, a través de la musicoterapia, aliviar los estados de estrés y facilitar, así, nuestro descanso nocturno. Precio aprox. 20 €.

### Listos para calentar

**Maheso**, la marca especializada en platos precocinados y ultracongelados, ofrece **nuggets** de pollo listos para calentar y comer, sin freír. Se preparan en el horno o en el microondas en solo unos minutos. Rápidos y saludables, permiten ahorrar aceite y humos... ¡Y sin ensuciar!



### Borrar las marcas de la celulitis

El fluido **Iodase Instant** tensa la piel de las piernas y glúteos a los pocos minutos de su aplicación, reduciendo visiblemente las imperfecciones de la celulitis. El efecto tensor se debe a un principio activo natural, el extracto de Free-cell. Precio aprox. 57,80 €.



### Tratamiento facial

**Dermofarmacia Alomar**, en Barcelona, ha creado un espacio dedicado a los tratamientos de belleza y al asesoramiento farmacéutico. Destaca su tratamiento facial **premium mioactivo**, que favorece la regeneración y la oxigenación celular. Precio aprox. 140 €. Más información: [www.dermofarmaciaenalomar.com](http://www.dermofarmaciaenalomar.com).



### Bebida de avena con calcio

La nueva bebida de Monsoy **Avena Biocondium**, con su cremosa textura y dulzor natural, conserva todas las propiedades nutricionales de la avena junto a las del calcio, haciendo de ella un complemento ideal para una dieta sana y equilibrada. De venta en herbolisterías, tiendas ecológicas y de dietética. Precio aprox. 2,25 €.

