

Estamos otorgando este distintivo social a las empresas que están comprometidas con algún proyecto humanitario de forma periódica.

Para las empresas que estén interesadas en obtener el distintivo social, pero que no están actualmente colaborando con ningún proyecto humanitario, les ofrecemos la posibilidad de colaborar en uno de estos dos proyectos.

- Becar a una persona mensualmente con el menú solidario que ofrecemos a través del Restaurante EcoVegetaria.
- Donación mensual para financiar un centro social infantil en Palma. Dispondrá de comedor vegetariano/ecológico y de una escuela de yoga.

El objetivo es crear un grupo de empresas que ofrezcan al consumidor, la posibilidad de poder elegir conscientemente donde invertir su riqueza.

Este distintivo nos ayudará a reconocer a aquellas

empresas, en las que parte de nuestro dinero, se reinvierte en ayudar a los demás.

Son muchos los criterios que nos influyen a la hora de decidir donde gastamos nuestro dinero.

Este distintivo, propone añadir un criterio más a esa larga lista. ¿Dónde estoy dejando mi riqueza?

¿A quién se la estoy dando?

Así que ya sabéis, todas aquellas empresas que hoy empiezan a mostrar este distintivo social a través de esta revista, son empresas comprometidas con algún proyecto humanitario. Son empresas que con su esfuerzo y conciencia, reinvierten parte del dinero que les damos al contratar sus servicios, en crear un mundo mejor.

Si quieres añadir este distintivo a tu empresa, ponte en contacto con nosotros:

revistaecovegetaria@gmail.com



MASAJES TERAPÉUTICOS

- RELAJACIÓN
- CONTRACTURAS MUSCULARES
- DOLORES DE ESPALDA
- ESTRÉS-ANSIEDAD
- TORTÍCOLIS, LUMBALGIAS
- CEFALÉA, INSOMNIO, DEPRESIÓN

OFERTA 20 minutos sólo 10€

AUTOMASAJE Y MEDITACIÓN

TALLERES según las reglas del TAO (Medicina Tradicional China)

Adquiere conocimientos prácticos que te ayuden a mejorar tu salud y tu aspecto personal.



BIENESTAR CORPORAL

C/ Sant Bernat, 6 bajo 1- Palma (detrás de la Catedral)

Tfno.: 620 521 349

www.bienestarcorporalymasaje.wordpress.com

¿Cuándo acudir a terapia de pareja?



Hemos pasado las vacaciones en pareja, y en vez de vernos más, nos han alejado. Todo lo que parecía que iba a ser una tregua, ha resultado ser más brecha. Ahora notamos que nuestra relación tiene "más" de todo: más distancia, más discusiones, más desacuerdos, más impaciencia, más malestar, más malas caras...

Tenemos la sensación de que lo hemos intentado todo, desde planificar un viaje, a dejar los hijos y las hijas (si los tenemos) un fin de semana largo con la familia, o llegar a acuerdos de pareja. Pero la realidad es que ese viaje nunca llegó porque salieron otros gastos, que la familia al final no pudo quedarse con los peques, que aquel fin de semana en la montaña estuvimos con fiebre, o que finalmente sí que fuimos a la fiesta de unas

amistades, cuando en realidad lo que nos apetecía era celebrar nuestro aniversario en la intimidad.

Vamos posponiendo nuestras necesidades como pareja, y la conclusión es que ello no nos ha beneficiado porque donde más ha repercutido ha sido en nosotros mismos, tanto en la relación amorosa, como en la autoestima personal.

Y ahora que vemos que nada marcha, que los intentos han sido en vano, decidimos lanzar el último cartucho: ir a terapia. Proponerse realizar una terapia, ya sea individual o conjunta de pareja, es muy positivo y aconsejable. Sin embargo, acudir a terapia cuando se cree que ya se tiene todo o casi todo perdido, es un gran error. Tenemos que plantearnos que en este caso esta-

Teresa Ramos Díaz

Sexóloga Humanista / Col.0900

Tel: 696 184 740

C/Eusebio Estada, 43, 4º. Palma.
www.sexologateresaramos.com
info@sexologateresaramos.com



Focusing Oriented Psychotherapy

mos viviendo una situación "in extremis", y que tal vez hubiera sido más adecuado acudir a un profesional de cualquier ámbito dependiendo de nuestras dificultades de pareja (ámbito de la sexología, psicología, educación social...), y no haber esperado hasta el último momento, en el que ya el pastel está prácticamente quemado dentro del horno. Y permitanme la comparación, pues ante un pastel así, nadie de la alta repostería, por mucho renombre que tuviera, podría hacer que ese dulce tuviera un buen sabor. Al menos, de momento.

Ante una dificultad de pareja, no es necesario que los dos asistan a las sesiones, sobre todo cuando alguno de los dos no quiere. Particularmente, como terapeuta sexual, desaconsejo que vengan a las sesiones los cónyuges que no desean participar de esta situación, sea por los motivos que sean. Mi experiencia me ha demostrado que en esos casos se produce una gran decepción personal por parte del miembro que sí quiere hacer un cambio, y además se puede producir un boicot sutil que podría provocar un alejamiento aún mayor en la relación amorosa.

Estos boicots no siempre se producen de manera consciente, y muchas veces vienen determinados por el miedo a que la terapeuta de pareja o el sexólogo (ambas profesiones ayudan en estos procesos) diagnostiquen que la pareja ha de separarse. En mis años de profesión nunca he dicho a una pareja que debía separarse, porque hay muchos aspectos familiares, personales o espirituales que hay que tener en cuenta en una pareja; y como terapeuta valoro más la parte emocional de la persona, que no tanto la resolución final del conflicto. Evidentemente, el cónyuge no suele verbalizar en la sesión cuál es su temor ante una posible ruptura, pero sí que suele transmitir la mítica frase, que es: "Es que yo, no creo en la terapia".

La terapia no es una cuestión de fe, es una cuestión de acompañamiento profesional, que puede ayudar a la pareja a replantearse qué es lo que ha pasado y qué no ha funcionado en la última temporada, no para ahondar en el pasado, sino para poder hacer las cosas de manera diferente a partir de ahora. Siguiendo con el símil del pastel, a lo mejor no pusimos los ingredientes correctos, o encendimos el horno a demasiada velocidad; o tal vez nos hemos dado cuenta de que no nos gustaba nada el dulce, y solo cocinábamos para creernos que así seríamos felices.

Además, seguro que ha habido muchísimas cosas que hicimos que nos funcionaron, porque eso fue lo que nos unió e hizo construir nuestro amor. Será ahora el momento de retomar esas cosas positivas, y otras nuevas que seguro que se nos van ocurriendo, para que cada vez la pareja pueda disfrutar más de los acuerdos, el entendimiento y, cómo no, también de las relaciones sexuales.

Lo ideal en un proceso terapéutico no será salvar ese pastel quemado, negro y duro; sino reaprender a cocinar lo que realmente nos sienta bien.





TÚ TIENES EL PODER DE CAMBIAR MI PRESENTE

De acabar con los matrimonios infantiles y garantizar a salud y la educación de miles de niñas como yo.

HAZTE SOCIO
900 111 300
cambioelpresente.org



Únete a Ami

Ami...me gusta porque me hace más fuerte

- ✓ **Ami... me da más fuerza.**
- ✓ **Ami... me da más calidad muscular.**
- ✓ **Ami... me da más resistencia.**
- ✓ **Ami... me recupera más rápido.**
- ✓ **Ami... me ayuda a perder grasa.**
- ✓ **Ami... me ayuda a ganar masa muscular.**
- ✓ **Ami... me ayuda a no sentir cansancio.**
- ✓ **Ami... a darlo todo cada día.**
- ✓ **¿y a ti? No esperes más pruébalo!!**



Pureza 100% natural
5 comprimidos = 30g proteína

Oferta de Lanzamiento

Verano 2016

2 ud. de 150 comprimidos 55€

Envío gratuito
Península, Baleares y Canarias.

ESSENTIAL
nutritional health

www.essentialnh.com

Ami mejora en todos los deportes:
Fitness - Cross-Fit - Cycling - Running
Trail - Tenis - Triatlón - Swimming.

Mejorar el aporte de proteínas
apto para vegetarianos

Informacion y pedidos

971 908 327
678 739 150

Ami me gusta y ¿a ti te gusta?
Cuéntanos lo que te gusta en nuestras redes

Ami me gusta...





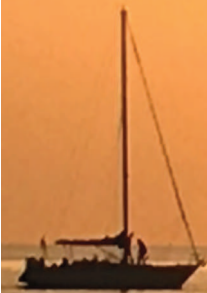
ECOVEGETARIA

Número 9 - Septiembre 2016

Si quieres recibir la revista en su empresa solicítela en revistaecovegetaria@gmail.com



- **La alimentación y el camino de en medio**
 - **El arquetipo de la mujer salvaje**
- **¿Cuándo acudir a terapia de pareja?**
 - **El proceso de los 21 días: una experiencia de amor**
- **¿Cuentos, fábulas, leyendas o biografías?**
 - **Nutrición y conciencia**



*La alimentación, la salud y la educación
con conciencia nos unen...*

www.ecovegetaria.es