



concepto.de/autoestima

Fomenta tu autoestima

¿DICES que nadie te quiere? ¿Crees que no tienes a nadie que te ame, te valore, te estime, te diga palabras cariñosas? ¿Cómo lo haces tú... contigo mismo? Realmente, ¿te amas, te valoras, te aprecias y te cuidas? Un requisito indispensable para que alguien pueda quererte y

merecer el cariño de los demás, es comenzar por amarnos, muchísimo, nosotros mismos, con todo lo que esto significa. Piénsalo.

Si utilizaras todas tus grandes capacidades y el enorme potencial que tienes en tu cerebro, en tu mente y en tu interior, no tendrías necesidad de

depender de otras personas ni de pedir tantos favores. Confía más en ti, esfuérzate, estudia, trabaja. Como se dice comúnmente: ¡Ponte las pilas! Te sorprenderás de manera grata al descubrir todo lo que eres capaz de hacer cuando en realidad te lo propones. ¡Supérate! ¡Tú puedes!

Para verte mejor



Cómo endurecer las uñas

Prepara una mezcla de ajo y limón, introduce tus uñas

por varios minutos. También puedes triturar ajo y mezclarlo con el esmalte que se usa de base. Agita bien el frasco antes de pintarte.

Haz durar tus medias pantys

Cuando las compres, ponlas uno o dos días en el congelador de tu nevera antes de estrenarlas. Notarás que se volverán más resistentes.





Cómo suavizar las manos

Tus manos estarán suaves si las frotas con medio limón y yogur, y luego las enjuagas con agua tibia.

Cómo eliminar la caspa

Vierte en una pequeña vasija un poco de vinagre y date un masaje en todo el cuero cabelludo, déjalo 15 o 20 minutos y posteriormente lávate el cabello como siempre. Notarás tu pelo brillante, suave y libre de caspa.



Cómo quitar las manchas de tus uñas

Consigue un pedazo de papel para lijar, remójalo en agua y frótalo suavemente encima de tus uñas. Verás como vuelven a estar limpias y sin manchas.

Ríate

*Pepito viene del jardín corriendo, por lo que la mamá le dice:

-Pepito, ¿por qué vienes tan rápido?

-En el jardín hay un hombre besando a una muchacha.

-Ese debe ser el estúpido de su novio.

-¡Mira, no le digas eso a mi papá!

*Un borracho va al velatorio de un amigo para consolar a su familia, cuando se acerca al féretro una mujer le dice:

-A todos nos tocará.

Y el hombre le contesta:

-¿Lo van a repartir?

*Un náufrago ha estado perdido en una isla durante 20 años. Finalmente, un día aparece un barco, le hacen señales y mandan un bote. Al llegar a la orilla, un tripulante se baja del bote y mientras le da al náufrago un manojito de periódicos le dice:

-El capitán le manda sus saludos y le sugiere que antes de ser rescatado lea esto y después decida si quiere volver a la civilización.

A la cocina



abmauri.es

Pan de molde casero

Ingredientes:

- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de sal
- 30 gramos de azúcar prieta
- 30 gramos de manteca
- 500 gramos de harina
- 240 cc de agua

Preparación:

En una cacerola mezcla el agua, la levadura, el azúcar y la manteca. Calienta un poco pero no mucho. En un bol mezcla la harina con la sal. Echa el contenido de la cacerola poco a poco y ve mezclando. Cuando todo este bien unido, vierta harina en

una superficie y amasa durante unos 10 minutos.

Pasa a otro bol, cubre con un paño y deja reposar durante unos 30 minutos. Terminado este tiempo corta en tres trozos y forma tres bolas. Pon en el molde que vayamos a meter en el horno, una bola al lado de la otra. Deja de nuevo reposar por otros 30 minutos, hasta que doble su volumen.

Hornea unos 30 minutos. Para obtener ese color dorado de la superficie pinta con leche. Cuando lo saques del horno deja enfriar y después lo desmoldas.