



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Barcelona, 14 Febrero, 2019

Descubre Aire Fresco, la aplicación colombiana de meditación que te ayuda a amarte a ti mismo cada día (no solo en el Día de San Valentín)

El amor está en el aire, especialmente en esta época del año. Las ideas románticas aumentan paulatinamente, se compran velas y chocolates que guardan en un lugar secreto. Los restaurantes crean menús especiales, principalmente cenas privadas para dos, se ensayan propuestas de matrimonio y las floristerías se cubren de rosas rojas para que tus sueños románticos se hagan realidad.

Pero, para muchas personas sin pareja, todo este romance puede agobiarlos y recordarles que todos los demás tienen pareja, menos tú. Y esto puede ser desmoralizante.

Así que este año, en lugar de preocuparte porque no has encontrado a tu pareja perfecta, ¿por qué no encontrar la forma de deshacerte de todo ese bombardeo y la tensión que rodea al Día de San Valentín y darte el tratamiento que más necesitas? –Un poco de amor incondicional hacia ti mismo.

Según Victor Coutin, Fundador de Aire Fresco, Meditación y Mindfulness, la primera aplicación de meditación guiada local: "Podríamos estar enfocando esto de manera equivocada. El Día de San Valentín puede provocarnos una variedad de sentimientos, unos buenos y otros malos. Para algunos, puede traer sentimientos de soledad y estrés, para otros puede darles un sentido de abundancia y amor, y para otros, puede ser algo triste y desalentador. Incluso, puede crear una sensación de celos: la emoción humana más destructiva.

Todos son sentimientos válidos, pero este año, ¿por qué no mirar hacia nuestro interior en lugar de permitir que nos controle el burdo mercantilismo de esta celebración prefabricada?

Para mucha gente, es imposible lograr el amor ideal. Constantemente recibimos el bombardeo de imágenes idealizadas, historias imposibles por Instagram y películas románticas que, entre todos, crean una versión del amor que para muchos resulta imposible alcanzar. Pero ¿qué pasa si eliminamos las distracciones y dedicamos un poco de tiempo a amarnos a nosotros mismos? Más o menos, es como ponerle el cinturón de seguridad a un niño antes de ponerte el tuyo. Si batallas para sentir amor por ti mismo, entonces, es casi imposible que puedas amar a alguien más".

"Así que este Día de San Valentín, trata de sacar un poco de tiempo para amarte a ti mismo. Y recuerda que el amor verdadero es compartir. La meditación es una excelente manera de comenzar a entenderte a ti mismo y te puede ayudar a encontrar la autocompasión que todos tenemos dentro. Pero, comienza contigo mismo".



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Con la aplicación gratuita de meditación y mindfulness Aire Fresco, puedes descargar 8 meditaciones totalmente gratis, de por vida que tendrás a la mano en cualquier momento y en cualquier lugar. Todo lo que necesitas es un teléfono celular.

Víctor continúa diciendo: "Con Aire Fresco, los colombianos pueden 'probar antes de comprar' sin correr ningún riesgo. Si les gusta, pueden acceder a nuestro contenido prémium por menos de lo que cuesta un six pack de cervezas al mes. Con una suscripción, puedes encontrar un tesoro de meditaciones guiadas sobre temas tan diversos como la autoestima y el autoconocimiento, la tristeza y padecimientos crónicos, la muerte y la pérdida, e incluso, hasta cómo dormir mejor".

Para todos aquellos que quieran obtener acceso ilimitado a los contenidos premium, **ofrecemos un descuento de 50%** a las primeras 100 personas aplicando el cupón de descuento **amateatimismo** (todo en minúsculas, con tilde en la primera "i"). Usuarios de Android pueden aplicarlos dentro de la misma aplicación en los apartados "Aire Fresco Premium" o "Regalar Aire Fresco". Usuarios de iPhone pueden aplicarlo en la página web <https://miespacio.airefresco.co> en los apartados del mismo nombre.

En Aire Fresco, hasta hemos creado una manera fácil de dar a quien amas el regalo de la meditación este Día de San Valentín usando el botón especial para regalo con 'un clic' en nuestra intuitiva y bellamente diseñada aplicación. Creemos que es el regalo perfecto para quienes buscan amor y para las personas que ya lo tienen, sea amor interior o proyectado externamente".

5 maneras de amarte a ti mismo este Día de San Valentín.

- **Medita:** descarga la aplicación de meditación en www.airefresco.co, ponte a meditar un rato y aprende a amarte a ti mismo mientras lo haces. De una pequeña semilla sale un fuerte roble.
- **Crea un estado de ánimo especial para una persona especial: Tú.** Baja la intensidad de la luz, prende una vela, coloca una barra de incienso, música relajante y disfruta al rodearte de sensaciones hermosas, naturales y relajantes. Recuerda: tú lo vales.
- **Una cita romántica:** esto puede parecerte un poco loco, pero trata de hacer citas románticas constantemente contigo mismo durante todo el año. Tú eres especial todo el año, no solo en el Día de San Valentín.
- **Regálate un suave masaje con aceites esenciales:** permite que te consientan, incondicionalmente.
- **Pasea un rato en medio de la naturaleza o en la ciudad:** es una buena manera de recordarnos la suerte de estar vivos y compartir este lugar maravilloso llamado tierra. Y lo mejor de todo es que es gratis.
- **Prueba tener un poco de autocompasión:** piensa en alguien a quien amas y que le deseas felicidad. Relaja tu cuerpo y coloca tus manos sobre el corazón mientras te permites experimentar la felicidad de esa persona. Piensa en él o ella y envíale frases de felicidad y de amorosa bondad. Deséale paz, amor y sentimientos de bienestar y dicha. Siéntelo en tu cuerpo y repítelo a menudo.



Maneja tus emociones. Se Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

Acerca de Aire Fresco

Aire fresco es la primera aplicación de meditación específicamente diseñada para el mundo hispanohablante. Fundada en 2017 por el caleño Víctor Coutin, tiene como meta ayudar a todos los hispanohablantes a encontrar la paz en un mundo lleno de estrés. Es la primera aplicación de su clase que se lanza para el mercado hispanoamericano y que ha sido creada por gente hispana para la gente hispana. Nuestra meta es llevar la meditación a las masas mediante una aplicación sencilla, bellamente diseñada y al alcance de todos los bolsillos que tú puedes usar donde quieras, cuando quieras y a donde vayas. Nuestro contenido gira alrededor de temas comunes de estrés (pero específicamente adaptados para el mundo hispano), y es simple, conveniente y económico, ahora puedes tener la paz interior en el bolsillo. Todo el mundo batalla con el estrés, ¡ahora, tú puedes manejarlo! Simple, conveniente y económico, ponemos la paz interior en tu bolsillo.

-mas-

Notas a los editores:

1. Víctor está disponible para entrevistas directamente en el número telefónico que se encuentra a continuación:
2. Puedes consultar nuestro sitio web/centro de noticias en <https://airefresco.co/quienes-somos/prensa/>
3. Aire Fresco está disponible para dispositivos Android así como para iPhone en [Google Play](#) y el [AppStore](#). También se puede descargar en nuestra página web <https://airefresco.co/>

Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco

Tel. +34 692.720.360

Correo electrónico: victor@airefresco.co

Sitio web www.airefresco.co