



# Maneja tus emociones. Sé Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

Barcelona, 14 Febrero, 2020

## *San Valentín reinventado. Una nueva manera de amar.*

### Aire Fresco te ayuda a combatir los celos.

Los tiempos están cambiando. Cada vez compartimos más cosas y tenemos menos en propiedad. Sin embargo, en nuestras relaciones personales seguimos considerando a la persona amada como si fuera nuestra y de nadie más, y queremos seguir cerrándole la puerta a su libertad de que realmente esté con nosotros porque así lo desea y no porque lo diga ningún papel.

Este sentido de la propiedad ajena lleva a situaciones muy difíciles y, como desgraciadamente vemos cada día, a episodios de violencia de género terribles.

Los celos no son un tema del que a nadie le guste hablar. Tanto si los experimentamos nosotros mismos como si sufrimos la convivencia con alguien celoso, pueden hacer nuestra vida miserable. A pesar de ser un sentimiento humano universal, como lo pueden ser la alegría o la tristeza, solemos vivirlo como algo tabú y esconderlo.

Por eso desde *Aire Fresco* queremos ayudarte a gestionar esta situación con el [Programa celos y libertad](#) ya que entendemos la meditación como algo práctico que nos ayude a solucionar problemas en nuestras vidas y a vivir mejor.

Pese a que no todos los celos son malos, a veces en entornos profesionales pueden ser motivadores, los celos patológicos son una enfermedad que puede destrozarnos nuestra vida y la de quienes nos rodean. Estos celos enfermizos se basan fundamentalmente en las inseguridades de la persona que los sufre. Poco importa lo que se les diga o se les demuestre, ya que quien sufre esta patología verá solo lo que quiere ver y se dejará llevar por sentimientos de desconfianza, ira y, tal vez, venganza.

Como dice, Víctor Coutin, Fundador de [Aire Fresco, Meditación y Mindfulness](#), la primera aplicación de meditación hecha por y para hispanohablantes: "Sentir celos es completamente humano, de hecho, la mayoría de nosotros los hemos experimentado desde niños. Hemos sentido celos de nuestro hermano, o de algún amigo que tenía algún juguete que nosotros no. De adolescentes, hemos envidiado a nuestros compañeros de clase o amigos y de más mayores hemos sentido celos en nuestra relación de pareja aunque nunca nos hayamos considerado celosos. A nadie nos gusta admitirlo, pero el problema está ahí y debemos hacer algo al respecto y desde Aire Fresco nos hemos puesto a ello".

Este novedoso programa de meditación nace de la necesidad de entender qué nos pasa cuando experimentamos esta emoción y cómo podemos ayudarnos a nosotros mismos cuando nos afecta negativamente. Es fundamental conocernos profundamente y saber gestionar nuestras emociones de una manera madura y eficaz ya que los celos son simplemente la punta del iceberg.



# Maneja tus emociones. Sé Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

La mayoría de las veces, son manifestaciones externas de un problema de inseguridad personal. Como bien dice la periodista y escritora Joan Didion "Para [superar los celos](#) hay que verlos como lo que son: una insatisfacción con uno mismo".

Mediante la práctica habitual de la meditación de atención plena, [mejoramos nuestra autoestima](#), nuestro [autoconocimiento](#) y rebajamos los niveles de cortisol en sangre que nos generan las situaciones de estrés, como pueden serlo los episodios de celos continuados.

Desde nuestro equipo estamos particularmente orgullosos de este programa ya que esperamos que no solo ayude a la persona que medita con nosotros, sino que tenga además un impacto positivo en las personas de alrededor.

Además, éste día de San Valentín les ofrecemos el código de regalo **libredecelos20** para que las primeras 30 personas que lo canjeen disfruten **acceso premium GRATIS durante 21 días**. Puedes canjear el código en el apartado "Canjear Regalo" en dispositivos Android o visitando la página web

<https://miespacio.airefresco.co>

*Y ahora sí, ¡feliz San Valentín!*

Cinco claves que nos pueden ayudar a [superar los celos](#):

- Acepta el problema: el primer paso para superar un problema, es reconocer que se tiene. ¡De nada sirve ignorarlo!
- Mejora tu autoestima: ser felices o no, no depende de los demás. Para tener una relación sana hemos de estar en paz con nosotros mismos. Céntrate en tus aspectos positivos y no te compares con los demás. Todos somos únicos y distintos, quíete a ti mismo tal y como eres.
- Comunícate asertivamente: hemos de decir a nuestra pareja, compañeros o familiares, cómo nos sentimos de una forma respetuosa y asertiva. Cuando nos sentimos traicionados, solemos atacar y decir cosas de las que nos arrepentimos después. Habla y escucha con el cariño con el que te gustaría que te hablasen y escuchasen a ti.
- Consulta a un especialista: cuando los celos enfermizos nos superan, es hora de buscar ayuda profesional. Normalmente los celos son solamente una manifestación externa de un problema emocional interno y hemos de trabajar para solucionarlo.
- Medita: mediante la meditación nos conocemos más a nosotros mismos y las emociones que experimentamos, sobre todo en momentos de estrés. De esta manera somos más conscientes y no nos dejamos llevar por sentimientos pasajeros.

## Acerca de Aire Fresco

[Aire fresco](#) es la primera [aplicación de meditación](#) específicamente diseñada para el mundo hispanohablante. Fundada en 2017 por 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



# Maneja tus emociones. Sé Feliz. Medita.

La Mejor Aplicación de Meditación Mindfulness en Español

<https://airefresco.co>

---

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. Descargala hoy mismo y [¡descubre los beneficios de la meditación!](#)

## 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. Puedes descargar nuestra aplicación para Android o iOS visitando nuestra página web <https://airefresco.co> o descargándola en el [PlayStore](#) o en el [AppStore](#) en <https://airefresco.app/medita>

## Más información:

Víctor Coutin, Fundador de Aire Fresco

Tel. +34 634.570.360

Correo electrónico: [victor@airefresco.co](mailto:victor@airefresco.co)

Sitio web <https://airefresco.co>