

Celebrar San Valentín queriéndose más

[Multimedia](#)

San Valentín fue un sacerdote que desafió al imperio romano celebrando matrimonios de jóvenes enamorados cuando el emperador Claudio II prohibió las bodas de los muchachos militares. Por supuesto fue apresado y torturado, y posteriormente ejecutado un 14 de febrero. Se acerca el aniversario del patrón del amor, donde internacionalmente se celebran la pareja y la amistad. Se buscan regalos con los que sorprender a los que más se quieren pero, ¿y qué pasa con uno mismo?

1. Sé realista: ¡Deja de compararte con las estrellas de las revistas y la televisión! Observa los seres humanos “normales” que te rodean, ¿verdad que son maravillosos? Pon atención a todo lo extraordinario que hay en ti.
2. Di adiós a la crítica destructiva: Comienza por aceptarte tal y como eres. Cuando estás bien contigo mismo, los cambios son positivos. En aquello que quieras cambiar y mejorar, sé paciente, amable y compasivo contigo mismo, ponte metas realistas. Sé amigo tuyo.
3. Aprecia lo tuyo: La búsqueda de la felicidad es una constante meta, pero si no disfrutas de las cosas que te han tocado no vale la pena jugar, ni mucho menos apostar.
4. Felicítate: Cuando consigas algo bueno, celébralo. Premia tu esfuerzo, incluso cada día.
5. Perdónate: todos cometemos errores pero una vez cometidos sólo hay una forma buena de gestionarlos: reconociendo el error con sencillez y enmendando el asunto con sinceridad. Verás que no pasa nada.
6. Cuida tu cuerpo: Quererse no es sólo un trabajo psicológico, también hay que aprender a cultivarse físicamente. Cuida tu alimentación y practica algún deporte, verás como poco a poco tu confianza irá creciendo.
7. Se amable y sonriente: Una parte importante de la autoestima es cómo nos ven los demás. Somos el reflejo de lo que proyectamos por lo que, si eres amable y cariñoso, los demás verán tus mejores cualidades. Y, así, todo estará más equilibrado.
8. No te compares con nadie: No todos somos iguales, ni podemos serlo. Actúa tal y como eres tú mismo, sin imitar a nadie. Ya sabes, las comparaciones son odiosas.
9. Eres guap@: Somos muy críticos con nuestro físico. Olvídate de esa nariz que te parece demasiado grande y recuerda que la belleza es intangible y que si está en algún sitio es en la singularidad, no esperes más y saca de

paseo lo mejor que hay en ti.

10. Mindfulness: Las preocupaciones ocupan una parte importante de nuestra vida diaria, pero... ¿Y si en vez de vivir todo el día pensando, te propones conectar con todo lo bueno que tienes?

Acerca de Artiem Hotels

Artiem Hotels es una empresa familiar que gestiona 4 establecimientos de experiencias, ocio y descanso para adultos en la isla de Menorca desde 1974 y desde 2015 en Madrid. Los cuatro centros (Artiem Capri, Artiem Audax, Artiem Carlos III y Artiem Madrid) viven en un proceso continuo de transformación integral con especial hincapié en un crecimiento basado en intangibles: Freshpeople, Wellness y Aportam. Lo innovador de la marca Artiem Fresh People Hotels es un claro enfoque hacia una filosofía donde la sostenibilidad y las personas componen los pilares de su manifiesto.

Artiem Capri, de 75 habitaciones, está situado en Mahón, la capital de Menorca, a pocos minutos del centro comercial de la ciudad y es un lugar ideal para pernoctar durante las estancias de negocios y relajarse por la tarde noche en la zona de spa con vistas a Mahón.

Artiem Audax se encuentra en primera línea de mar, privilegiado por su ubicación en Cala Galdana, una playa de fina arena y agua cristalina de la zona sur de Menorca. La Isla de Menorca está protegida en un 50% de su totalidad por ley, con los 19 ANEIs Áreas Naturales de Especial Interés. Cala Galdana está rodeada por dos de ellos que embellecen aun más el entorno de la zona con fácil acceso a las calas vírgenes más famosas de la isla: Macarella, Macarelleta y Mitjana. El Audax****Sup, tiene 244 habitaciones y ha sido calificado por el Tour Operador TUI Travel como uno de los 50 hoteles más sostenibles del mundo y uno de los mejores hoteles de parejas del planeta.

Artiem Carlos III, renovado en 2012, está enmarcado en la ribera sur del majestuoso puerto de Mahón, el puerto natural más grande del Mediterráneo. Es un confortable cuatro estrellas de 85 habitaciones con unas vistas espectaculares, un Infinity jacuzzi, un original Spa, el Sea Spa, abierto al mar y un restaurante, el Medi, que parece situado en la popa de un barco.

Artiem Madrid, es un espacio acogedor con un marcado carácter urban-green. 83 habitaciones donde experimentar lo mejor de la filosofía Artiem en la capital: promoción de la salud, prevención del estrés, estética, deporte moderado, solidaridad, corazón ecológico, "buena" comida y una idea definitiva, desconectar para conectar.
