**La guía del soltero en el mes del amor**

****

**Bogotá D.C., febrero 7 de 2019.–**  Para aquellos que están en una relación, el mes de febrero y en especial el día 14, es una razón más para celebrar su amor y preparar algo romántico con su otra mitad. Pero si tú, al igual que muchas mujeres, te encuentras soltera y no le ves mucho sentido a festejar durante estas fechas, te sorprenderás lo que puedes hacer para que San Valentín sea una experiencia única.

*“A pesar de que con el tiempo se ha creído que días como San Valentín o la fiesta del Amor y la Amistad son fechas exclusivas para celebrar en pareja la verdad es que también es posible celebrarlo con los amigos, y por qué no, aprovecharlo como una oportunidad para consentirse”*, **comentó Rocío Cardosa, project manager de** [**AdoptaUn**](http://adoptaunchico.com.mx/)**Man.**

Así que para disfrutar de este mes siendo soltera, la experta te comparte algunas cosas que harán que cupido este de tu lado:

**Disfruta de la soledad**

Para muchos, tener que pasar tiempo a solas suele ser una experiencia negativa, pero en realidad tiene muchas ventajas que, a veces, y por diferentes motivos, dejamos de lado. La verdad es que cuando lo aceptas, tu vida misma cambia. Por ejemplo, no sólo te vuelves más productiva, sino que cuando tengas una relación serás capaz de disfrutar el tiempo que compartes con tu date ya que en palabras de [Lifehack](https://www.lifehack.org/articles/communication/when-you-start-enjoy-being-alone-these-10-things-will-happen.html), aprendes a gozar más de los detalles.

**Consiéntete**

No hay relación más importante que la que tienes contigo, así que dedicar un día completo a sólo consentirte ayudará a que salgas de la rutina, despejes tu mente y puedas resetear tu día a día. Ya sea con una visita al spa, un cambio de look o un masaje, recuerda agradecerle a tu cuerpo y mente todo lo que hacen por ti.

**Haz planes**

Si por alguna razón eres la única sin pareja entre tus amistades, no te desanimes. Conoce gente nueva con la que puedas convivir y crear nuevos lazos. Para este punto, las apps de citas pueden ser de gran ayuda, pues además de tener una cita, puedes conocer amigos nuevos.

**Organiza una cena sólo para tus amigas**

De acuerdo al portal [Everyday Health](https://www.everydayhealth.com/emotional-health/social-support.aspx), el estar con tus amig@s es bastante beneficioso para la salud mental y física, por lo que organizar una cena donde además de celebrar su soltería, se pongan al día, será genial. Seguro habrá más de una anécdota que les sacará un buena carcajada.

**Roadtrip**

Ya sea sola o con tus amigas, hacer un viaje a un pueblo mágico o a la playa será un detox que te hará sentir en paz y tranquila. Además, en ese momento de serenidad, podrás apreciar lo que tienes a pesar de no seguir el status quo de tener una pareja.

# # #

**Acerca de** [**AdoptaUnMan**](https://www.adoptaunman.com/)

Fundada por los emprendedores franceses Manuel Conejo y Florent Steiner, AdoptaUnMan ha seducido ya a más de 21 millones de personas en todo el mundo, contando con el mismo número de mujeres y de hombres entre sus usuarios. Con un concepto simple como la clave de su éxito, basado en la inversión de roles, la marca continúa su desarrollo internacional en diez países y en dos continentes, manteniéndose femenina, anticonvencional y un tanto transgresora. La versión colombiana fue lanzada en septiembre de 2013.

**Síguenos en:**

Facebook: [AdoptaUnMan](https://www.facebook.com/AdoptaUnMan/)

Twitter: [@AdoptaUnMan](https://twitter.com/adoptaunman?lang=en)

Instagram: [AdoptaUnMan](https://www.instagram.com/adoptaunman/)