

## ¿Evitar riesgos con los niños?

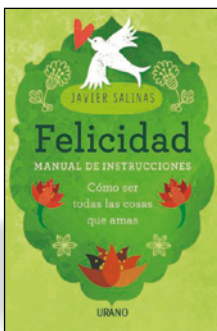
**APRENDER A EDUCAR 2.**

**Pedro García Aguado y Francisco Castaño de Mena.**

GRIJALBO. 208 pág. 14,90 €.

### A TRAVÉS DE EJEMPLOS PRÁCTICOS

y haciendo hincapié en la educación familiar como factor para prevenir algunos problemas en relación a los hijos, los autores tratan asuntos como el fracaso escolar, los problemas de conducta o el consumo de drogas. Aconsejan a los padres sobre cómo entrenarse en habilidades educativas para mejorar las relaciones en la familia y la importancia de adelantarse a los problemas para poder evitarlos.



## ¿Quieres cambiar tu interior?

**FELICIDAD.** Javier Salinas. URANO. 192 pág. 13 €.

**NO HACE FALTA HACER NADA,** no es necesario probar esto o lo otro para de-

jar atrás el sufrimiento y descargarse un nuevo yo, flamante y maravilloso. Basta con acallar el pensamiento, leer con el corazón y disfrutar de esta meditación compartida, que nos propone el autor, impregnada de empatía y humor. A través de preguntas, meditaciones y agudas observaciones de tú a tú, la deliciosa voz de Javier Salinas pone nuestro mundo del revés, expande nuestra conciencia y nos lleva de la mano a ese inmenso espacio interior que nos permite transformar la vida en un mar infinito de luz, sabiduría y amor.



## ¿Buscas algo de luz en tu vida?

**PARAMAHANSA YOGANANDA: IN MEMÓRIAM.** VV.AA. SRF PUBLISHERS. 163 pág. 12 €.

**EL 7 DE MARZO DE 1952,** la vida terrenal de Paramahansa Yogananda entró en *mahasamadhi*: el abandono definitivo del cuerpo físico realizado en forma voluntaria por un yogui. Este libro es una crónica de los últimos días y horas del maestro basada en los testimonios de sus discípulos cercanos. Se incluye el discurso que él concluyó momentos antes de su

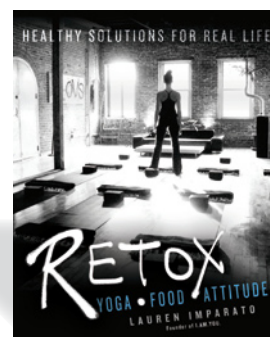
deceso, así como conmovedores homenajes de amigos y dignatarios de todo el mundo, y la carta del director del cementerio Forest Lawn Memorial-Park, que hace constar el estado de inmutabilidad de su cuerpo tras su muerte.



## ¿Deseas tener más talento?

**OBJETIVO: GENERAR TALENTO.** José Antonio Marina. CONECTA. 240 pág. 15,90 €.

**INTELIGENCIA Y TALENTO** son conceptos diferentes. José Antonio Marina define la inteligencia como la capacidad de dirigir bien nuestra conducta aprovechando los conocimientos que tenemos y gestionando bien las emociones. Su objetivo es dirigir bien la conducta. Y talento es la inteligencia triunfante, la inteligencia que es capaz de elegir bien sus metas y de poner todos sus recursos en marcha para realizarlas. En este libro, el filósofo y pedagogo explica los fundamentos científicos de la formación del talento y el método para cultivarlo, así como un test de evaluación que lo mide. Una aportación fundamental para definir estrategias de futuro para el sistema educativo, así como para las empresas y organizaciones.



## ¿Te falta energía o equilibrio vital?

**RETOX.** Lauren Imparato. PLANETA. 384 pág. 18,90 €.

**¿TIENES CONSTANCIA** para cumplir estrictas dietas? ¿O tiempo para meditar tras una larga jornada? Seamos realistas: esos viejos propósitos no funcionan, o al menos no por mucho tiempo... ¡Pero eso no significa que la salud y la felicidad sean metas inalcanzables! Lauren Imparato, maestra yogui, instructora de mindfulness y experta en bienestar integral, te propone un método eficaz que no busca cambiar ni dejar que renunciés a los placeres de la vida, sino que se adapta a tu ritmo. Un plan para que vivas a tope, que te ayudará a recuperar el equilibrio y la energía necesarios para que disfrutes repitiéndolo día tras día. Imparato destila en esta obra la esencia del yoga y te presenta una forma revolucionaria de practicar el yoga basándose en sus principios anatómicos activos y combinando posturas clave con técnicas concretas de mindfulness y consejos alimentarios. Una fórmula infalible para superar con éxito los retos y las dificultades que nos plantea a diario la vida real: falta de energía, estrés y ansiedad, dolor de espalda y de cabeza, síndrome premenstrual, insomnio, resaca... ¡y muchos más!