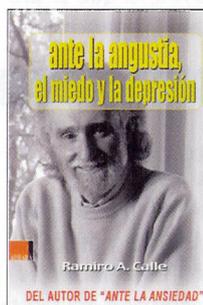


## VIVIR MEJOR

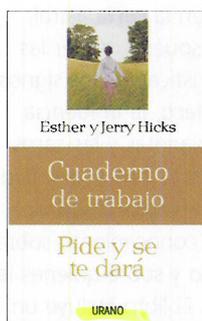
**Ante la angustia, el miedo y la depresión**  
RAMIRO CALLE. ADHARA.  
254 PÁGINAS. 18 €.

Tras el éxito de "Ante la ansiedad", y como fruto de su conocimiento de la filosofía oriental –tanto en la vertiente espiritual como en la psicológica–, Ramiro Calle presenta ahora en esta obra una serie de reflexiones y propuestas prácticas para hacer frente a algunos de los males endémicos de la civilización occidental: la angustia, los miedos y las depresiones. La base de toda la argumentación reside en la elección de una vida más



sencilla, centrada en la atención a nuestros pensamientos, lo que nos llevará a vivir de una forma más serena y equilibrada nuestras emociones. El enfoque práctico del libro permite que Calle exponga con simplicidad técnicas como la relajación, la meditación, la visualización y, en general, todo lo que lleve a disfrutar de lo que denomina "sabiduría de lo cotidiano".

**Pide y se te dará**  
ESTHER Y JERRY HICKS.  
URANO. 206 PÁGS. 13,50 €.  
Este libro práctico es la continuación de "Pide y se te dará. Aprende a manifestar tus deseos".



En aquella obra, el matrimonio Hicks explicaba sus descubrimientos acerca de cómo el universo tiende a satisfacer nuestros anhelos cuando aprendemos a exponerlos con claridad y a confiar en que nuestra vibración interior conectará con la fuente de energía del cosmos. Ahora presentan este manual para aprender "el arte de permitir" que sucedan las cosas que deseamos. Se trata de 22 ejercicios cuyo fin es ayudarnos a liberar las ataduras emocionales que nos alejan de nuestros objetivos y facilitar que aclaremos qué es lo que buscamos para nuestras vidas.

**Programa para mejorar el sentido del humor**  
BEGOÑA GARCÍA LARRAURI.  
PIRÁMIDE. 344 PÁGS. 22 €.

Nadie duda ya de las innegables ventajas de saber tomarse cualquier situación con sentido del humor. De hecho, y como ejemplo, la risoterapia se ha hecho un hueco entre los métodos empleados por los terapeutas para ayudar a sus pacientes a sentirse mejor. Pero, según las investigaciones, los beneficios comienzan incluso antes de la carcajada, en el momento en que somos capaces de ver la chispa del humor

y el optimismo en cualquier circunstancia. A eso se dedica este libro de la profesora de psicología Begoña García Larrauri: a identificar los ámbitos que abarca el sentido del humor y a proponer un completo programa que nos guía en el proceso de modificar nuestra mirada hacia la realidad para ser capaces de encontrarle la "gracia". Se sabe ya que la capacidad de ser optimista influye en nuestra manera de pensar y afrontar las cosas, en el equilibrio emocional, en nuestras relaciones –se ha demostrado que mejora el rendimiento en el trabajo y la comunicación con quienes nos rodean– y, sobre todo, en la salud, que no consiste solamente en la ausencia de enfermedad, sino en el bienestar, incluso en el goce auténtico. Y para eso, el humor y el optimismo tienen mucho que decir... ¿o reír?



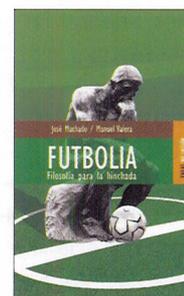
## SOCIEDAD

**Historia del matrimonio**  
STEPHANIE COONTZ. GEDISA.  
536 PÁGINAS. 24,50 €.

De un modo ameno y con ricas aportaciones históricas, la obra se inicia en los orígenes de los contratos matrimoniales centrados en el interés de los cónyuges y su entorno, que cambiarán

con el espíritu romántico del XVIII y XIX, cuando se empezó a pensar que la pareja se debía comprometer por amor. Las convulsiones sociales del siglo XX, el cambio de rol de la mujer y la manifiesta importancia de la sexualidad han revolucionado el concepto y la experiencia del matrimonio en unos términos que Coontz ilustra con maestría y que pueden explicar algunos de los malestares de las sociedades occidentales.

**Futbolía**  
JOSÉ MACHADO Y  
MANUEL VERA.  
KAILAS. 184 PÁGS. 15,95 €.



Dos jóvenes autores, enamorados del fútbol y apasionados lectores de temas sesudos, han aceptado el reto de unir sus aficiones para librar un fascinante partido. ¿Por qué no aceptar el desafío de demostrar que el pensamiento profundo puede jugar con los artistas del balón? A través de la metáfora de un equipo de gala que equipara a los grandes del balompié con los más insignes filósofos de la historia, los autores consiguen acercar la filosofía a quienes sólo disfrutaban con el fútbol, y proponen una ingeniosa diversión a quien "sólo" piensa y lee demasiado seriamente.