

**TU MENTALIDAD BUENA SUERTE**

Álex Rovira.  
Ed. Zenith. 288 págs.

Tu vida es el resultado de tu mentalidad. La comprensión de esta premisa simple, pero poderosa, te abrirá las puertas al cambio para que puedas tomar las riendas de tu vida. Porque si cambiamos nuestra mentalidad cambiamos nuestro guion de vida y, en consecuencia, nuestro destino. La mentalidad es el conjunto de creencias y costumbres que conforman nuestro modo de percibir, interpretar, pensar, enjuiciar la realidad y actuar. La mentalidad se puede cambiar desde el aprendizaje alegre, divertido y sorprendente, para lograr que sea original, positiva y constructiva. Es, en cierto modo, la continuación del best seller La buena suerte.



**CON EL MIEDO EN EL CUERPO**

Dr. Ariel Gustavo Joselovsky.  
Ed. Obelisco. 192 págs.

Cuando no se habla de lo que se tiene que hablar, y se dice aquello que no se necesita decir—para esconder nuestra verdadera realidad conflictiva, tanto espiritual, mental o psíquica—, el cuerpo se expresará sin tapujos ni consideraciones. Es lo que llamamos violencia con uno mismo. La necesidad del ser humano de tener una cálida comprensión de su dolor corporal originado por su gran dolor emocional es enorme. Pero la incompreensión de un sistema de salud mundial, que prima los estudios y las estadísticas disfrazándolos de «evidencia científica», origina individuos desorientados, perjudicados y con gran miedo. Un libro importante para comprender ese dolor, ese miedo.



**MÁS MOVIMIENTO, MENOS SUFRIMIENTO**

Aleix Gusart Trujillo.  
Lunwerg Editores. 192 págs.

El poder de la fisioterapia para el día a día: mejora tu postura y tu calidad de vida con @tufisiotemueve. Esta completa guía de fisioterapia está diseñada para ayudarte a aliviar el dolor y curar lesiones en las regiones más comunes del cuerpo. Con 15 programas de ejercicios y fases de tratamiento detalladas, el fisioterapeuta que ha conectado con más de 300.000 seguidores a través de sus dinámicos vídeos en Instagram, te enseñará a recuperar la movilidad y la fuerza en zonas como la lumbar, ciática, cadera, rodilla, cervicales... Cada programa está ilustrado con fotografías, lo que te permitirá seguirlos de manera fácil y segura. Y con otras técnicas, como el automasaje de tejidos, etc.



**AYUNAR PARA SANAR**

Dra. Mindy Pelz.  
Ed. Urano. 384 págs.

Más allá de una posible ayuda para perder peso, ayunar es beneficioso para regular las hormonas y mejorar la salud. Este libro está pensado para mujeres que quieran aprender a ayunar de manera segura y aprovechar todos los beneficios que ofrece. A través de los consejos de la doctora Pelz aprenderemos protocolos y estrategias probadas que, gracias al ayuno, han podido no solo perder peso y quemar grasa sino también sentirse mucho mejor física y mentalmente. Contiene estrategias para ayunar teniendo en cuenta tu ciclo menstrual, tanto si lo tienes como si no lo tienes. Y, para cuando no ayunes, una guía de alimentos y unas 50 recetas para mejorar tu salud.



**TODA LA RABIA**

Darcy Lockman.  
Ed. Capitán Swing. 400 págs.

¿Por qué los hombres hacen tan poco en casa?  
¿Por qué las mujeres hacen tanto?  
¿Por qué nuestros valores igualitarios no coinciden con nuestras experiencias?  
La periodista y psicóloga Darcy Lockman ofrece una mirada lúcida al problema más pernicioso al que se enfrentan las madres y padres modernos: cómo las relaciones progresistas se convierten en tradicionales cuando se introducen los niños en el hogar. En una época de concienciación y cambio aparentemente sin precedentes, persiste un área de desigualdad de género: la desproporcionada cantidad de trabajo parental que recae en las mujeres, independientemente de su origen, clase o estatus profesional.



**LA FILOSOFÍA QUE CURA**  
**Un tratamiento para el amor, el vacío y otras heridas de la vida**

Laurence Devillairs.  
Ed. La Llave. 256 págs.

De Montaigne a Nietzsche, de Hegel a Descartes, un manual de recetas filosóficas que invita a vivir con audacia, superar el miedo y conocerse mejor ¿De qué puede curarnos la filosofía? Sus competencias superan las de chamanes, psicoterapeutas y médicos, pues cura el dolor de la vida. Porque vivir no viene con manual de instrucciones, y ni siquiera estamos bien equipados para hacer frente a los caminos de la vida, nos hace falta valor para existir. Hace falta talento para afrontar la realidad, su indiferencia, su injusticia y su estupidez. Y no basta con consolarnos... ¡Hay un remedio!

