



**Disparadores, cómo cambiar tu conducta para ser la persona que quieras ser**

**Autores: Marshall Goldsmith y Mark Reiter**

**Editorial Empresa Activa**

El cambio es muy difícil y mientras mayor es la persona, más difícil de conseguir es. Por eso, muchas veces aunque sabemos qué es lo que nos conviene, no logramos modificar nuestra situación. En este libro se toca el tema de los "disparadores" es decir, esas circunstancias que hace que uno reaccione de determinada manera ante ciertos estímulos con los que se enfrenta. El autor argumenta que nuestras reacciones no se producen en el vacío y que, normalmente, forman parte de un entorno del cual no siempre somos conscientes. Nos brinda consejos, ejemplos y anécdotas.



**DesingPedia – 80 herramientas para construir tus ideas**

**Autores: Juan Gasta y Rafael Zaragoza**

**Editorial LID**

Comprender los retos del mundo empresarial y afrontar el desarrollo de nuevas soluciones requiere de un ingrediente básico: la creatividad. Este libro es un manual imprescindible sobre "Design Thinking" que recopila todas las herramientas con las que llevar a cabo los retos de la innovación y el emprendimiento en torno a cuatro fases: mapear, explorar, construir y testear. Y que además desvela cómo, al usar los instrumentos adecuados, se pueden generar soluciones originales y válidas. Sus autores, plasman la apuesta que ya están haciendo tanto grandes compañías (Orange o BBVA).

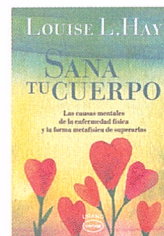


**Familia contra Enfermedad**

**Autora: Stephanie Matthews-Simonton**

**Editorial Sirio**

El diagnóstico de cáncer a un ser querido puede ser como una bomba de hidrógeno emocional. Mientras desees concentrar tus energías en cómo ayudarle, tal vez también intentes paliar los efectos de este trauma en otros miembros de la familia y en ti mismo. Esta enfermedad puede ser una catástrofe, el peor golpe que haya recibido tu familia. Y aunque desearías hacer todo lo posible para ayudar a a los demás miembros, tú mismo puedes sentirte desbordado, confuso e indefenso. Incluso aunque el pronóstico sea benigno, con frecuencia se suele creer que cáncer es sinónimo de muerte. Sin embargo, la esperanza es un ingredinetes esencial.



**Sana tu cuerpo**

**Autora: Louise L. Hay**

**Editorial: Urano (vintage)**

¿Cómo podemos optar por un enfoque positivo ante nuestras enfermedades?

Cuando la desesperanza, el resentimiento y la falta de amor a nosotros mismos explican el origen de muchas de nuestras dolencias, encontramos en Louise L. Hay una voz que nos propone abordarlas desde otra modalidad del pensamiento: aquella que, sin vanidad o arrogancia, nos estimula a amarnos y aceptamos tal como somos aquí y ahora. Sana tu cuerpo define los nuevos modelos mentales que pueden hacer que empecemos a cambiar hoy, reemplazando la restricción que nos imponen los pensamientos negativos.



**Grandes ideas para espacios pequeños**

**Autora: Philippa Pearson**  
**Editorial Libros Cúpula**

¿Tienes un jardín muy pequeño o no tienes espacio en casa para plantas? Con *Grandes ideas para espacios pequeños* podrás crear tus propias decoraciones con plantas y composiciones florales, e incluso cultivar hortalizas en tu hogar. En esta obra encontrarás cuarenta proyectos explicados con detalle a través de sus paso a paso, e ilustrados con fotografías y consejos de expertos para que tus plantas crezcan saludablemente. Déjate inspirar por estas creaciones llenas de alegría y color para embellecer de forma divertida e ingeniosa espacios pequeños, desde macetas hasta jardines japoneses.

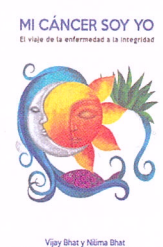


**Vivir con plenitud las crisis**

**Autor: Jon Kabat-Zinn**  
**Facio de Thich Nhat Hanh**

**Editorial: Kairós**

La obra maestra del mindfulness, la meditación y la sanación revisada y actualizada. El estrés puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. Este libro, que parte del conocido programa de reducción del estrés basado en el mindfulness y ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corpomentales médicamente demostradas derivadas de la meditación y el yoga para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental.

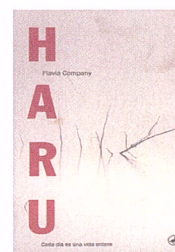


**Mi cáncer soy yo**

**Autores: Vijay Bhat y Nilima Bhat**

**Editorial Eleftheria**

Tienes cáncer. Estas sencillas palabras llegan como un golpe terrible. La vida como la conoces cambia en un instante y nada es lo mismo. El pánico y el miedo te abruman y depositas toda tu esperanza en los médicos y en el tratamiento médico. Pero esto es sólo parte de la historia. Mientras tus médicos trabajan hacia la curación de tu cuerpo, debes sanar tu ser interior, al igual que Vijay Bhat hizo para vencer a su cáncer. Cuando se concentró en sí mismo, Vijay se dio cuenta de que su cáncer se originó internamente y después se manifestó como un tumor en su cuerpo.



**Haru, cada día es una vida entera**

**Autora: Flavia Company**  
**Editorial Catedral**

"Nunca tires contra nadie; nunca tires para seducir a nadie; nunca tires para ser más que nadie; nunca tires para demostrarte nada a ti misma; el tiro con arco es un estado que se puede compartir". Estas son las palabras que acompañan a Haru desde su entrada en el dojo, donde aprenderá el camino del tiro con arco, hasta el camino vital que hará que lo cuestione todo, lo arriesgue todo y lo pierda todo. Para recibirlo todo. Después de leer la historia de Haru, leerás tu vida de otra manera.