

## ¿Vives con los ojos abiertos?

**Un ángel en mi mesa.** Janet Frame.  
Seix Barral. 480 págs. 21.50 €

Janet Frame cuenta en este libro su propia vida, en una autobiografía inolvidable, brillante y vivificadora. Nos relata sus fantasías de niña feliz, expectante, curiosa e imaginativa; acaba dándose cuenta de que el mundo la considera rara, precisamente por contar sus sentimientos, por poner en palabras nuevas las emociones que otros, a su alrededor, ocultan. La protagonista de esta bella historia que abarca una vida entera

tiene que adaptarse a la soledad, a los desprecios, a su estigma de persona diferente. Y lo hace con amor y entusiasmo. La protagonista, como la autora, fue considerada "loca", internada en varios hospitales, y diagnosticada erróneamente de esquizofrenia. Su vida podía haber terminado allí, pero un prestigioso premio y la candidatura al Nobel la devolvieron a su lugar ante ella y ante los demás: resulta que Janet no estaba enferma, sino que era un genio. Nos quedan sus palabras, invítandonos a vivir el momento.

**¡BUENA FRASE!** "Yo quería amar a todo el mundo y a todos los que lo habitaban, amarlo en toda su amplitud"



**NO TE PIERDAS**  
Las poderosas descripciones de una naturaleza llena de vida, de sorpresa y de capacidad para influir en el ánimo de la escritora.

## ¿Sabes desconectar tu ansiedad?

El miedo es una emoción necesaria, incluso protectora, cuando tenemos miedo de algo real. Pero cuando tenemos miedo del miedo, es decir, de lo que no se está produciendo, sufrimos la incapacitante ansiedad. Este libro nos enseña algo a partir de las terapias de tiempo limitado: aquello que temas, hazlo cien veces, y evoluciona.

**SOS... Tengo miedo a tener miedo.**  
R. Aguado. Pirámide.  
326 págs. 14.90 €



## ¿Tienes un minuto para ti?

Este libro plantea una nueva visión de la meditación, que no necesita de espacios preparados, ni mucho tiempo. El autor te pide sólo un minuto, 60 segundos de "retiro" y concentración en tu respiración. Podrás reproducir esa energía en cualquier momento, llevarás contigo tu minuto de paz. Energizante y sorprendente.

**Respira.** M. Boroson. Ed. Urano.  
188 págs. 11.50 €



## ¿El buen humor adereza tu vida?

Nos se angustia, se preocupa y se enfada consigo mismo cuando la vida le plantea un obstáculo. Nos sonríe, trata de no sufrir por lo que no tiene solución y se adapta positivamente al cambio. No es la primera vez que escuchamos que para cambiar de vida hay que cambiar de actitud. Ahora, además, nos lo cuentan con una sonrisa.

**Piensa menos, vive más.** Pere Portero. Ed. Planeta.  
228 págs. 17 €

