



cuaderno) lectura

CRECIMIENTO PERSONAL

Vela blanca

Sergio Bambarén

Perdersé por completo o reencontrarse con uno mismo en la inmensidad de los mares del sur, ésa es la apuesta de Michael y Gail. A lo largo de sus ocho años de matrimonio, ambos se han dejado arrastrar por la rutina y están a punto de naufragar en el vacío de su existencia. Por eso, guiados por un misterioso libro, se deciden a dar un gran paso y se adentran en el océano a bordo del *Vela blanca*, un barco que los conducirá allá donde el azul del cielo se funde con la belleza del mar. Será entonces cuando descubran el verdadero sentido de la existencia: el paraíso está en nuestro interior, pero no siempre nos detenemos a escucharlos.

Zenith Editorial.
224 páginas. 14 €

Tu cerebro más joven

Tony Buzan

Las más recientes investigaciones demuestran que, contrariamente a lo que

siempre se había creído, las conexiones neuronales cambian a lo largo de toda la vida. También han desvelado que el cerebro es capaz de reprogramarse, para que zonas que no son utilizadas normalmente asuman las funciones de otras dañadas. El cerebro, nos dicen los científicos, es un organismo vivo y flexible con infinita capacidad para el cambio y el desarrollo. ¿Podríamos utilizar esa plasticidad para mantener la mente en forma, poniendo en juego constantemente nuevas partes del cerebro para compensar cualquier deficiencia que pudiera acontecer? ¿Es posible conseguir un cerebro a prueba de edad ayudándolo a reajustarse en cualquier época de la vida?

Tony Buzan nos ofrece en este libro una respuesta definitiva a estas cuestiones. Urano.
350 páginas. 16 €

Transforma el vinagre en miel

Ron Leifer

Transforma el vinagre en miel explica las causas de la ira, la agresividad y la violencia.



Según el autor, estas emociones son una reacción defensiva ante un único sentimiento: la insatisfacción personal. Si pretendemos obtener la felicidad a través de lo material y descuidamos nuestra armonía interior, nunca controlaremos el sufrimiento que provocan tales emociones negativas. Mediante la metáfora budista de la transformación del vinagre en miel, Leifer nos hace ver que debemos convertir los tres venenos que nos dominan en elementos positivos.

Zenith Editorial.
256 páginas. 15 €

MATERNIDAD

Después de adoptar VV. AA.

Guía para orientar a padres adoptivos en el proceso de adaptación mutua de la nueva familia y ayudar al menor en el proceso de descubrimiento de su nueva situación. Se abordan todos aquellos temas que suelen preocupar a los padres y que habitualmente surgen en los procesos de adaptación: salud, enfermedades más frecuentes según el país de origen, integración en la

familia, aprendizaje de un nuevo lenguaje, incorporación a la escuela, problemas de conducta, alimentación, sueño...

Ediciones Ceac.
174 páginas. 14,95 €

Homeopatía y embarazo

Dra. Claudette Rocher

Este libro ofrece información práctica sobre los medicamentos homeopáticos más frecuentemente utilizados, como complemento del indispensable seguimiento médico y del consejo farmacéutico.

McGraw Hill.
112 páginas. 12 €

Homeopatía práctica para el bebé y el niño

Jean-Paul Nowak y Joliot Nguyen Tan Hon

En este libro encontrarás siempre la respuesta natural y sabia que antepone las necesidades de tu hijo, además de numerosos consejos prácticos sobre lo que hay que hacer y lo que no, así como algunos trucos y argucias que te permitirán reconfortar, aliviar y curar a