



CRECIMIENTO PERSONAL

Los cinco secretos John Izzo



Una pregunta ha perseguido al autor del libro desde que, a los 8 años, perdió a su padre: ¿qué tenemos que descubrir de la vida antes de morir? ¿Cuál es el secreto de una vida plena y feliz? John Izzo, psicoterapeuta, conocido comunicador televisivo y licenciado en Religión y Psicología, intuyó que la clave se podía encontrar en la sabiduría que procede de la experiencia de haber vivido y que de esa experiencia se puede aprender a vivir mejor cada día. De aquella reflexión nació un estudio que reúne 235 entrevistas realizadas a personas sabias, de las cuales se han seleccionado 50 para la obra. El libro incluye la metodología utilizada en las entrevistas, los cinco secretos que nacieron de su análisis en profundidad, se muestra al lector cómo ponerlos en práctica y la lista de preguntas que se

realizaron a los entrevistados así como una selección de las mejores respuestas a la pregunta: Si pudieras dar un consejo con una sola frase a alguien más joven sobre cómo encontrar la felicidad y el sentido de la vida ¿qué dirías? Urano. 188 págs. 12 €.

Pon dos cucharadas de felicidad en tu alma

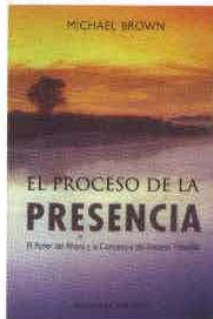
Walter Dresel
El autor –médico cardiólogo, homeópata y fundador del Centro de Medicina del Bienestar del Centro de Liderazgo y Administración de Vida Humana, conferenciante, comunicador y autor de numerosos libros de autoayuda– toma de la mano al lector y le insta a mirarse al espejo. Frente a este surgirá la imagen del alma y comenzarán a nacer dudas, incluso reproches. Si el balance de la mirada no es positivo, si la imagen que refleja el espejo no se corresponde con las



expectativas de futuro diseñadas en el pasado, será conveniente diseñar un nuevo proyecto de vida. Para ello Dresel propone acercarse a la reflexión, abrir la mente a nuevos pensamientos, comprender al yo que ha errado, explorar la naturaleza humana y crecer hacia nuevas actitudes. Zenith. 366 págs. 16 €.

El proceso de la presencia

Michael Brown
En 1966, el autor comenzó un viaje iniciático en el desierto del Arizona, Estados Unidos, con el firme propósito de buscar curación a la



enfermedad que padecía, sin causa ni cura conocida. El largo periplo concluyó en la experiencia de la Conciencia del estado Presente, que le permitió renacer a la vida y reconectar con el poder de su presencia interior. Hoy el lector tiene entre sus manos la posibilidad de revivir y realizar este viaje, ya que Brown ofrece las herramientas, técnicas y conocimientos necesarios para

aprender a regresar al instante presente de la vida, retirando la atención de las ilusiones y los engaños del tiempo. Obelisco. 426 págs. 17 €.

TRABAJO

La empresa según Homer Simpson

Fernando Montero y Rafael Galán
Los capítulos que conforman la serie de los Simpson, el universo que gira alrededor de sus personajes, incluso ellos mismos, sirven a los autores de esta obra para crear un mundo paralelo que les ayude a explicar con claridad y mucho humor algunas lecciones prácticas sobre recursos humanos, marketing, desarrollo profesional... Montero y Galán, periodistas especializados en economía, han elaborado un manual sobre gestión empresarial que esconde la fórmula mágica para explicar sin aburrir las claves del mundo empresarial. Así, como ejemplo, en el episodio 8 de la primera



temporada, titulado *La cabeza chiflada*, Bart y Homer discuten sobre si "todo vale" con tal de ser popular, y esa discusión servirá de base para discutir sobre los peligros de obsesionarse con ser un tipo popular en el trabajo. Gestión 2000. 160 páginas. 20 euros

Tiritando, una historia de acoso laboral

Chelo Martín Verdugo
La historia de la autora es la de muchas otras personas –entre el 12 y el 33 por ciento de los trabajadores– que sufren el acoso laboral hasta el extremo de entrar en depresión y ver mermada su autoestima y su capacidad de reincorporarse al trabajo. Pero la de Chelo es la primera que se puede leer –y revivir– en primera persona, desde el punto de vista íntimo y tras la reflexión que permite el paso del tiempo. De ser una secretaria de dirección altamente considerada, la autora pasó –tras su baja maternal– a estar al servicio de un jefe que no la valoraba. Su manera de contar la depresión que sufrió y de exponer sus miedos posteriores, con sensibilidad y sin exaltaciones gratuitas, permiten el acercamiento esperanzado a la vivencia del acoso laboral. Plataforma. 144 páginas. 17 €.



COCINA

Chocolate

Maxine Clark



La amplia gama de sensaciones que provoca el chocolate —desde la sonoridad del nombre, la brillantez y la textura de su imagen, su sabor y adaptabilidad a diferentes presentaciones...— está bien recogida y mostrada en este precioso libro que, además de ofrecer recetas, tienta también desde el punto de vista de la salud (sí, el chocolate es saludable), explica sus tipos, ofrece consejos de consumo y manejo, y cuenta la historia de este delicioso manjar sudamericano. Tanto el diseño como la fotografía, incluso la propia encuadernación, son extraordinarios, pero quien desee ir directamente a la creatividad culinaria, encontrará recetas de originales pastelitos, galletas, bizcochos, tartas, púdines calientes, postres fríos, trufas, golosinas y hasta salsas, bebidas y glaseados... La autora consigue despertar las papilas gustativas, pero también despierta

la conciencia con un capítulo dedicado exclusivamente al chocolate y la globalización, sus efectos en los pequeños (y pobres) cultivadores de cacao y ofrece pistas para disfrutar de todo el placer chocolatero haciendo justicia social y consumo ecológico. Ceac. 144 páginas. 20 €.

La cocina del arroz

Roger Martínez

El chef del restaurante barcelonés La Mifanera —especialmente reputado por sus creaciones con arroces— muestra en esta gran



obra los secretos de la alta cocina con arroz. Como cuenta Ferran Adrià en su prólogo, la formación gastronómica de Roger Martínez es excelente y su especialización en los arroces le ha permitido recuperar recetas tradicionales y crear nuevas hasta el punto de elevar el humilde grano a la categoría de la alta cocina. El libro, de gran formato y magníficas fotografías, se organiza en siete apartados: las bases de un buen arroz, los risottos, los salteados, los snacks, guisados y caldosos, paellas y el

célebre arroz con leche en varias versiones. En todos los casos se aconseja sobre el tipo de arroz que se debe utilizar, las técnicas adecuadas e, incluso, las claves de una buena presentación en el plato. Integral. 142 págs. 24 €.

CIENCIA

Por qué somos como somos

Eduardo Punset

Las estrellas, el concepto de "origen de la vida", la relación entre la biología y la cosmología, la evolución, la vida en otros planetas, los hábitos sexuales de las bacterias, la inteligencia, el descubrimiento del gen, la importancia del inconsciente en nuestras decisiones supuestamente conscientes, la relevancia de lo que vivimos antes de cumplir los cinco años... estos son tan solo unos breves apuntes de las múltiples preguntas que se hacen y responden (en la medida a la que ha llegado el conocimiento científico) en una obra brillante, inteligentemente estructurada para reflexionar sobre por qué somos como somos. Apoyada por especialistas, algunos de ellos entrevistados en el programa de televisión Redes, la última obra de este prolífico autor Eduardo Punset abarca todas las esferas posibles que puedan dar

respuesta a esa pregunta, ya que solo hoy, en pleno siglo XXI, empezamos a poder abordarla. Su afán divulgador y su sencilla prosa hará que estos temas tan complejos estén al alcance de todos. Aguilar. 296 págs. 18 €.

SEXUALIDAD

El sexo en tus manos

Jaiya y Jon Hanauer



con Julie Jeffries
Las manos son "máquinas de crear placer" y pueden ofrecer resultados sensuales increíbles para la pareja. Jaiya y Jon Hanauer, sexólogos y fundadores de la New Word Sex Education Production Company, y Julie Jeffries, escritora y editora, han compilado toda su experiencia en este libro en el que se ofrece un exhaustivo compendio de masajes sensuales para alcanzar el placer. Escrito a modo de guía, el libro ayudará al lector a preparar y moldear las manos, conocer todas las zonas erógenas, diseñar el escenario adecuado para un

masaje, prepararse para ofrecer y también recibir placer. Variados consejos e ilustraciones completan esta obra, escrita en un lenguaje directo y ameno. Robin Book. 222 páginas. 14,50 €.

Cómo tener cada día el orgasmo de tu vida

Kate Taylor

Ya no sorprende encontrar en el mercado publicaciones de calidad dirigidas al público juvenil con el fin de informarle sobre la sexualidad. La guía de Kate Taylor es un ejemplo: contenidos atrevidos y divertidos, diseño de alta gama, lenguaje directo y una esmerada edición, para tratar temas que hoy ya no son tabú. La masturbación, el orgasmo múltiple, las fantasías eróticas, cómo alcanzar el punto G o el punto A, las posturas más excitantes o consejos para alcanzar el orgasmo en pareja son algunos de los temas tratados por la autora en un libro dirigido a mujeres en el que los hombres también encontrarán su espacio. Planeta. 144 páginas. 13 €.

