



cuaderno) lectura

CRECIMIENTO PERSONAL

Bikram yoga

Bikram Choudhury

El Bikram yoga, basado en un secular y científicamente demostrado camino hacia la salud, pondrá en forma tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. Este libro, basado en una serie de veintiséis posturas y dos ejercicios de respiración, te ayudará a solucionar un gran número de problemas como el estrés, el insomnio, la artritis y el dolor de espalda, así como tener una excelente salud para el futuro.

Ediciones Obelisco.

304 páginas. 19,95 €

Recetas para mejorar el mundo

Antoni Bolinches

Una nueva alternativa social basada en la psicología humanista, propuesta desde las conductas de cada uno. Marxismo y capitalismo han fracasado porque no nos han hecho felices. Es hora de descubrir por qué y buscar una alternativa. Se ha demostrado que la filosofía, la economía, la política y las ideologías no son capaces

de construir un modelo de sociedad satisfactorio. Demos una oportunidad a la psicología.

Editorial DeBolsillo.

224 páginas. 7,95 €

Manifiesta tus deseos

Esther y Jerry Hicks

Pensar es como planear un suceso futuro. Cuando agradeces, estás planeando. Cuando te preocupas, también. Preocuparse es utilizar la imaginación para planear algo que no quieres. Por eso, cada vez que agradeces algo, cada vez que alabas, cuando te sientes bien, le estás diciendo al universo: "Querría más de eso". En *Manifiesta tus deseos*, Esther y Jerry Hicks nos enseñan que poseemos las herramientas exactas para conseguirlo.

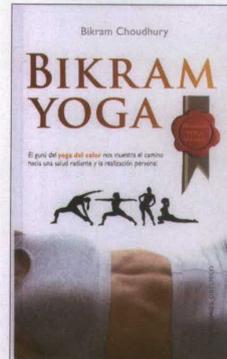
Ediciones Urano.

365 páginas. 18 €

Las claves del talento

Dan Coyle

¿Cómo consigue un club de tenis ruso con una sola pista y un presupuesto ridículo formar a algunas de las mejores jugadoras del mundo?



¿Qué técnica utiliza una humilde escuela de música situada en Dallas para producir grandes estrellas del pop? ¿Por qué surgen tres escritoras de fama universal de una familia pobre y de bajo nivel cultural? Recientemente científicos han desvelado que la capacidad para potenciar nuestras habilidades reside en la mielina, una sustancia que rodea el núcleo de las neuronas. El talento, por tanto, puede desarrollarse.

Zenith Editorial.

256 páginas. 18 €

HIJOS

Quiero adoptar

VV. AA.

Guía informativa para aquellas personas que se plantean la posibilidad de adoptar, abordando los aspectos de orientación y formación antes de tomar la decisión y facilitando pautas para la reflexión sobre qué significa adoptar, así como toda la información necesaria para acometer el proceso y llegar hasta el encuentro con el hijo o hija adoptado. Un libro que pretende aportar la ayuda precisa para que padres y

niños inicien con éxito la aventura de convertirse en una familia.

Ediciones Ceac.

174 páginas. 14,95 €

La vida secreta del niño antes de nacer

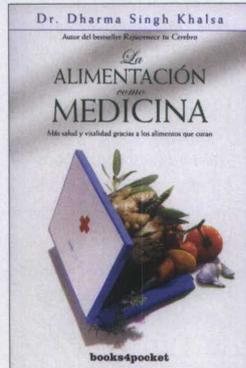
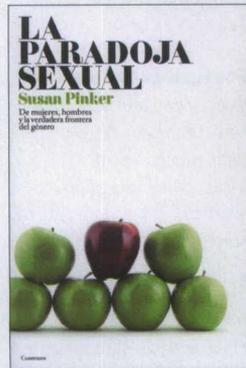
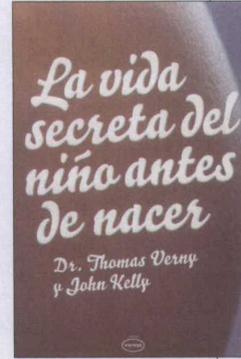
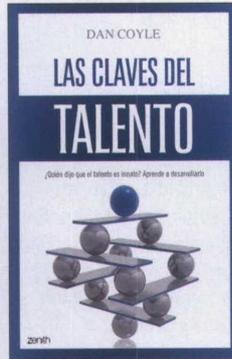
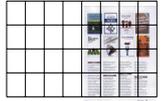
Dr. Thomas Verny

y **John Kelly**

Éste es el título por excelencia de educación prenatal, recomendado hoy por pediatras y psicólogos. A lo largo de sus páginas, Thomas Verny nos enseña a neutralizar los conflictos que inevitablemente surgen durante el embarazo, a la vez que nos guía para hacer de la gestación una experiencia enriquecedora tanto para la madre como para el futuro bebé a través de la voz, la música, la relajación..., sin descuidar los hábitos de sueño y alimenticios. Una de las obras más aplaudida sobre los efectos del entorno en el bebé antes y después del nacimiento, que te abrirá las puertas al universo del útero materno y hará de tu embarazo una experiencia positiva.

Urano Vintage.

224 páginas. 12 €



PAREJA

La paradoja sexual

Susan Pinker
La psicóloga canadiense y columnista galardonada ha escrito un libro pionero y revolucionario que explica por qué diferentes modos de aprendizaje y de conducta que se aprecian en la escuela entre los niños y las niñas se invierten en el lugar de trabajo. Analiza las trayectorias de dos grupos extremos. Uno de niños frágiles que tienen éxito más adelante y el de las niñas con talento y disciplinadas. Estos polos aparentemente opuestos (hombres frágiles, mujeres dotadas) proporcionan una

perspectiva inusual sobre el debate en torno al género. Pinker demuestra científicamente que los niños y las niñas son diferentes biológica y evolutivamente. Ediciones Paidós. 408 páginas. 25 €

NUTRICIÓN

La alimentación como medicina

Dr. Dharma Singh Khalsa
Los alimentos fueron la primera medicina de la humanidad, y hoy, a pesar de todos los avances científicos, siguen siendo la mejor. El doctor Dharma Singh Khalsa, una de las voces más autorizadas en el campo de la medicina integradora, explica de

forma clara y accesible de qué modo comer bien puede producir extraordinarios beneficios en nuestro cuerpo y en la mente. Books4pocket. 512 páginas. 9 €

MUJER

Superwoman

Marisa Bosqued
Superwoman responde con soluciones prácticas a las situaciones problemáticas que habitualmente generan estrés en la mujer. Una herramienta imprescindible para toda mujer. Incluye cuestionarios con los que el lector podrá evaluar eficazmente en qué medida cada uno de los aspectos vitales de su vida le resulta o no

problemático, así como la forma práctica de abordar su solución. *Supewoman* es un manual de autodiagnóstico y autoayuda para las mujeres trabajadoras a las que el estrés les pone a prueba. Ediciones Paidós. 144 páginas. 20 €

SALUD

Menopausia

Dra. Isabel Serrano Fuster
Este libro pretende contribuir al bienestar de las mujeres durante la etapa que rodea a la menopausia. Una obra amena con la que aprendemos a entender lo que pasa en el cuerpo y en la mente durante esta etapa. Guías prácticas de saber vivir. 192 páginas. 13 €