



cuaderno) lectura

CRECIMIENTO PERSONAL

La buena crisis

Álex Rovira

Este libro es un muestrario de ideas reveladoras, un conglomerado de palabras que por la fuerza iluminadora que encierran son capaces de ganar las batallas de los tópicos, las miradas pesimistas, las reacciones airadas y la resignación en los momentos de crisis, como el actual.

Editorial Aguilar.

208 páginas. 16 €

Atención plena

Isabel S. Larraburu

Una nueva teoría psicológica se está implantando en Estados Unidos. Se trata del mindfulness, la conciencia plena, o la necesidad de concentrar toda nuestra mente en cada una de las actividades que hacemos. La multitarea se ha convertido en una de las mayores plagas de nuestro tiempo y en una de las razones que dispara nuestro estrés: mientras hablamos por el móvil, hacemos la cena, vemos la tele y educamos a nuestros hijos. Nuestro cerebro no puede atender

todas estas tareas y, por eso, además de no realizar ninguna correctamente, se estresa y empieza a fallar, a deprimirse, a no encontrar recursos para sentirse satisfecho y feliz.

Editorial Temas de Hoy.

224 páginas. 16 €

Ecología emocional

Jaume Soler y M. Mercè Conangla

Un concepto totalmente nuevo en el campo del crecimiento personal: la ecología emocional, o psicoecoafectividad, que es el arte de gestionar y transformar positivamente nuestras emociones con el fin de que nuestro equilibrio interior se refleje en una mejora del equilibrio y calidad en nuestras relaciones y en nuestro entorno. El libro está dirigido a todos aquellos interesados en mejorar su relación emocional consigo mismos y con su entorno.

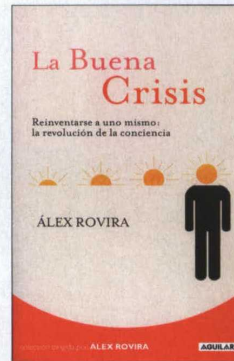
Amat Editorial.

304 páginas. 14,96 €

Éxito, una guía extraordinaria

Robin Sharma

Robin Sharma es autor de *El monje que vendió su Ferrari*



y uno de los líderes en coaching más reconocidos del mundo. Desde famosos ejecutivos y destacados empresarios hasta estrellas del rock y miembros de la realeza han llevado a la práctica sus enseñanzas.

Editorial Grijalbo.

258 páginas. 14,90 €

El sentimiento de culpa

Laura Rojas-Marcos

El sentimiento de culpa está determinado por factores sociales, culturales, religiosos, familiares y personales, y se puede producir por infinitas razones. La culpa surge cuando hacemos daño a otra persona, cuando nos avergonzamos de nuestras palabras o de nuestras conductas; o brota cuando sentimos ira y actuamos de forma perversa.

Editorial Aguilar.

256 páginas. 17 €

HIJOS

Lo inesperado cuando se está esperando

Mary K. Moore

De modo que la prueba de embarazo ha dado un resultado positivo y lo único

que aumenta más rápido es el deseo de comer fritos es la lista de preguntas: ¿cuánto tiempo me queda antes de tener que comprar la ropa premamá, que vale un ojo de la cara? Lo mejor es relajarse. Los consejos que ofrece este libro son tan fáciles de digerir como la cafeína que a estas alturas ya tienes prohibida y que solías beber en cantidades industriales.

Mary K. Moore no sólo explica las cuarenta semanas de embarazo, sino que también aborda el estupor de los seis primeros meses de vida del bebé.

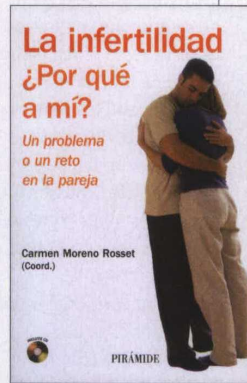
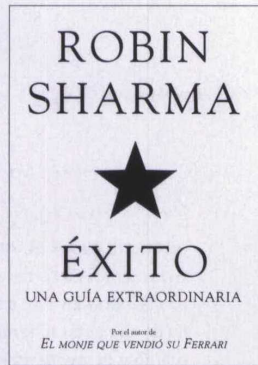
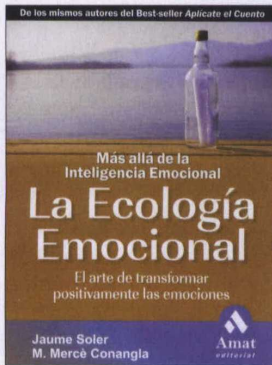
Editorial Via Magna.

272 páginas. 14,95 €

Lo que hacen tus hijos en Internet

Leonardo Cervera

¿Sabes realmente qué hacen tus hijos cuando navegan por Internet? En realidad, no se trata sólo de proteger a nuestros hijos de los efectos más perniciosos de la red (posibles ataques de depredadores sexuales, la pornografía o el ciberacoso), sino de comprender lo que significa la tecnología para ellos y orientarles hacia unos



usos más positivos. En realidad, Internet puede convertirse en un aliado de su educación. La responsabilidad recae en los padres, que tienen la obligación de ponerse al día y dialogar con los hijos. Hay que esforzarse por hacerles entender que Internet conlleva riesgos, pero que ofrece buenas oportunidades. Integral. 160 páginas. 16 €

Los padres perfectos no existen
Isabelle Filliozat
No sabemos qué hacer con él. Nos toma el pelo. Es desobediente, rebelde, hiperactivo. Tanto pediatras

como psiquiatras abogan hoy por una vuelta a la disciplina. "Hay que poner límites", nos dicen. Sin embargo, según Isabelle Filliozat, la crisis de autoridad se debe más a una falta de conciencia de los propios padres que a una necesidad de autoritarismo. *Los padres perfectos no existen* no se centra en los niños, sino que, por primera vez lo hace en los adultos, poniendo de relieve un aspecto que se suele pasar por alto: el papel del inconsciente en la educación. Mediante ejemplos, preguntas y ejercicios prácticos, Isabelle Filliozat nos ayuda a aceptar

que no somos padres perfectos. Ediciones Urano. 352 páginas. 16 €

SALUD
Los placeres secretos de la menopausia
Dra. Christiane Northrup
En esta época de la vida, dice la autora, la intuición se desarrolla y la creatividad adquiere un nuevo impulso. Sueños y sentimientos olvidados retornan con pasión renovada a la vida de la mujer. Es el momento de dejar que aflore con toda su fuerza y plenitud la verdadera esencia femenina. Ediciones Urano. 160 páginas. 16 €

La infertilidad, ¿por qué a mí?
Carmen Moreno Rosset
A principios de la actual década, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y el Instituto de la Mujer aprobaron el primer estudio en España para conocer las consecuencias psicológicas y psicosociales de los tratamientos de infertilidad en las mujeres. Este estudio ha permitido estar en contacto con parejas de la Unidad de Reproducción del Hospital Universitario Príncipe Felipe de Alcalá de Henares (Madrid). Con el presente libro se quiere mostrar el resultado de esta experiencia. Ediciones Pirámide. 208 páginas. 15 €