



cuaderno) lectura



CRECIMIENTO PERSONAL

La invitación

Marta Ligoiz

Un grupo de personas se dan cita cada madrugada en un chat para, amparadas en el anonimato, evadirse con desenfado y frivolidad de los problemas cotidianos. Una noche, irrumpe un misterioso participante con una insólita proposición: "Estoy buscando a valientes para participar en un juego". Tras superar los recelos iniciales, cuatro hombres y tres mujeres aceptan el reto. El premio que les aguarda es de un valor incalculable: las claves para modificar tanto sus propias realidades como las del entorno que los rodea.

Integral

352 páginas. 18 €

Creatividad para reinventar tu vida

Miriam Subirana

La creatividad es un don que cada uno de nosotros tiene. Este libro te dará pautas para tener el poder creativo en tus manos. Así dejarás de ser un náufrago a merced de tus hábitos, las circunstancias, los demás y

el tiempo para ser el que lleva el timón de su vida. Este libro te acompañará y te ayudará a descubrir cuál es tu timón, cómo cogerlo fuerte y dejar que guíe tu vida, te permitirá estar abierto para escuchar tu intuición, tu tutor interior que estimula la verdadera creatividad. Te dará pautas para pasar de la intención a la acción, de la teoría a la experiencia.

Integral

224 páginas. 15 €

El tercer capítulo

Sara Lawrence-Lightfoot

Los mayores de 50 años se rebelan contra los estereotipos que los retratan como débiles, anacrónicos e irrelevantes, atrapados en ocupaciones a medio gas o, algo peor, en el paraíso tibio del ocio, entre la televisión, el dominó y los viajes inspidos en enero. A partir de casos reales, la autora establece los parámetros de la nueva realidad social, en la que todos los anhelos aparcados por el pragmatismo adulto son retomados después de los 50.

La Vanguardia Ediciones

280 páginas. 18,27 €

La ciencia del bienestar

Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás

A finales de los años 90 se generó un fuerte movimiento en varias áreas de la psicología para promover la investigación de las fortalezas y aspectos positivos del ser humano. Bajo el nombre de psicología positiva se está vertebrando una aproximación a la investigación psicológica en la que el foco es la integración del estudio de las fortalezas humanas, las emociones positivas y, en último término, el bienestar.

Alianza Editorial

280 páginas. 20 €

El cerebro digital

Dr. Gary Small
Gigi Vorgan

Investigaciones recientes lo demuestran: una hora diaria de exposición al ordenador produce importantes alteraciones en las conexiones neuronales. Si nuestro cerebro es tan sensible, ¿qué pasa con el de los más jóvenes, cuyo circuito neuronal es más plástico y maleable? Aunque la exposición al

entorno digital parezca ejercer un impacto muy sutil, sus efectos estructurales y funcionales son profundos.

Uranio

256 páginas. 14 €

Bailando con el arco iris

Lani O'Hanlon

Los colores y los sonidos forman parte de nuestro cuerpo tanto como los pies o la cabeza. Viben dentro de nosotros y a nuestro alrededor. Obra dividida en dos partes, en la primera te invita a conocer los distintos estados físicos y psicológicos asociados a cada color, al mismo tiempo que te enseña a distinguir entre tu cuerpo físico, emocional, mental y energético; en la segunda, te enseña a poner en práctica, paso a paso, la meditación de los distintos tonos del arco iris mediante creativas propuestas.

Uranio

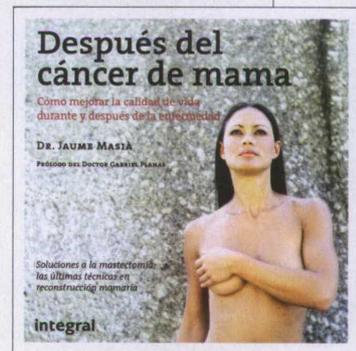
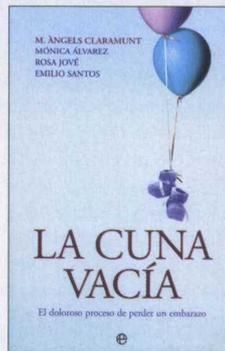
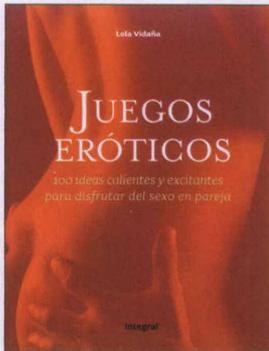
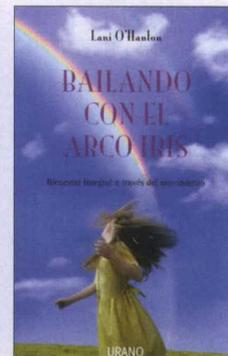
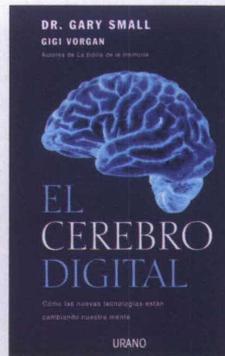
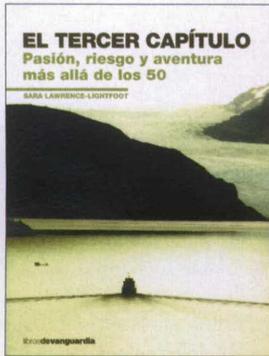
288 páginas. 14 €

SEXUALIDAD

Juegos eróticos

Lola Vidaña

¿Te imaginas llegar a casa y encontrarte con un examen



oral sorpresa? No sufras, seguro que lo apruebas con nota y como premio consigues un masaje del lingam o del yoni, o bien una entrada para jugar a El señor de los anillos eróticos. En este libro encontrarás una amplia selección de juegos eróticos que añadirán picante a tus relaciones de pareja.
Integral
160 páginas. 20 €

Sexualidad femenina
Dra. Rosario Castaño
Dr. Santiago Palacios
La sexualidad femenina sigue presentando muchas incógnitas. Muchas mujeres tienen dificultades con su deseo sexual y sienten que

no pueden expresarse por miedo al rechazo, por vergüenza, por falta de confianza en sí mismas, por ignorancia sobre la sexualidad femenina.
Amat Editorial
160 páginas. 12 €

SUPERACIÓN
La cuna vacía
VV. AA.
Este libro nace de una necesidad profunda e íntima. La de hablar sin temor acerca de una realidad que viven muchas parejas y para la que nadie está nunca preparado: la pérdida de un bebé en algún momento del embarazo. Los hijos que nunca llegan a nacer. Cuando esta dura

experiencia tiene lugar, es preciso abordarla desde diferentes perspectivas. A lo largo del libro se desarrolla este asunto con la intención de aportar luz sobre un tema casi siempre relegado a la sombra: la correcta información, el buen acompañamiento y el apoyo del entorno, la despedida y los rituales de la pérdida.
La Esfera de los Libros
336 páginas. 18 €

Después del cáncer de mama
Jaume Masià
Son muchas las mujeres que cada día se enfrentan a un diagnóstico de cáncer de mama. Afortunadamente, también son muchas las que

recuperan su vida de nuevo tras el tratamiento. El Dr. Jaume Masià, que, después de años de experiencia profesional, ha explicado la enfermedad con la máxima delicadeza a muchas pacientes, que ha compartido con ellas los miedos y las dudas, que ha escuchado sus deseos y que se ha alegrado con ellas cuando han recuperado no sólo su cotidianidad, sino también su autoestima y su cuerpo, escribe aquí una guía clara para afrontar la enfermedad a nivel físico y psicológico y para mejorar la calidad de vida tras superar el cáncer, haciendo especial hincapié en las nuevas técnicas de reconstrucción del pecho.
Integral
192 páginas. 24 €