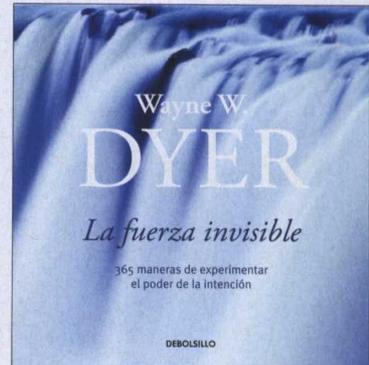




cuaderno) lectura



CRECIMIENTO PERSONAL

Del ataúd a la cometa

Carlos Andreu

El mundo apresurado en que vivimos nos empuja a correr sin descanso, siempre pensando que mañana llegará lo que anhelamos. Y en esa carrera alocada abandonamos lo verdaderamente importante. Descubrimos que en algunos momentos nos comportamos como muertos vivos atrapados en una búsqueda frenética de lo que no poseemos. Carlos Andreu, un reconocido directivo, coach y conferenciante, nos invita a recorrer con él los cuatro vértices que necesitamos conocer para descubrir que la felicidad está en nosotros mismos.

Editorial Viceversa.
160 páginas. 14,50 €

La fuerza invisible

Wayne W. Dyer

El Dr. Wayne Dyer, uno de los autores más respetados y leídos en el campo de la autoayuda, presenta en *La fuerza invisible* 365 enseñanzas inspiracionales que acompañarán al lector a

lo largo del año. 365 reflexiones encaminadas a demostrar que la intención es un poderoso campo de energía que fluye más allá del alcance de nuestros esquemas cognitivos. Editorial DeBolsillo. 384 páginas. 14,95 €

El arte de la meditación

Matthieu Ricard

¿Cuánta energía dedicas a cambiar las condiciones externas de tu existencia? ¿Has pensado que, a fin de cuentas, es el espíritu el que crea la experiencia del mundo y la traduce en forma de bienestar o sufrimiento? Si modificamos nuestra forma de percibir las cosas, transformamos nuestra calidad de vida. Y eso se consigue a través de un entrenamiento del espíritu que llamamos meditación. Ediciones Urano. 365 páginas. 13 €

HIJOS

Ser madre soltera

Alicia Misrahi

La protagonista de este libro es una mujer que nunca se había planteado ser madre pero que, de repente, como

otras muchas mujeres, siente que su reloj biológico la golpea sin previo aviso. Decidida y sin pareja, apuesta por convertirse en madre soltera, pese a saber que es una opción dura y que, además, precisa de una pequeña colaboración inicial para llevarla a cabo. Y todo ello sin que afecte a su trabajo. Ni a su humor, que impregna el libro de principio a fin. Editorial DeBolsillo. 288 páginas. 8,95 €

Cómo educar a sus hijos con el ejemplo

Sal Severe

Libro práctico que aporta respuestas a los padres para enseñar a sus hijos a tener una conducta adecuada, a escuchar y a colaborar. A través de esta obra los padres aprenderán a educar a sus hijos de forma que sean consecuentes, coherentes y, sobre todo, que aprendan a controlar sus enfados. Los padres quieren que sus hijos se sientan a gusto con ellos mismos, que sean cariñosos y respetuosos con los demás, que manifiesten buena conducta y que estén

motivados, y este libro aporta las claves para conseguirlo.

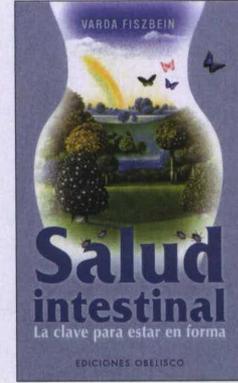
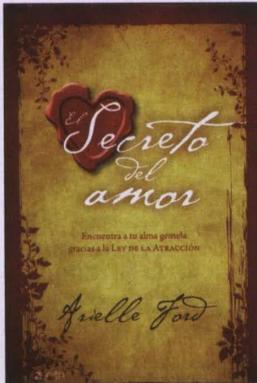
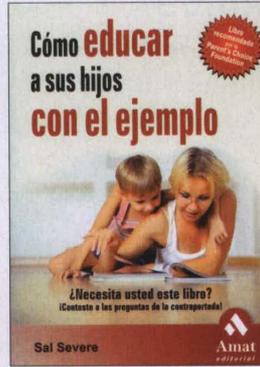
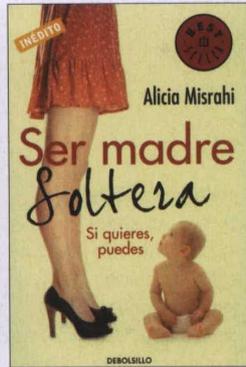
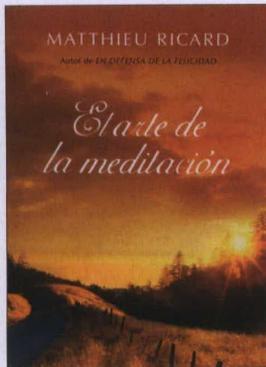
Amat Editorial.
186 páginas. 14,96 €

EmocionArte con los niños

Macarena Chías y José Zurita

Si convives con niños, ya sean tus hijos, alumnos o pacientes, será maravilloso para ti, para ellos y para vuestra relación el aprendizaje sobre el mundo emocional que te proponen los autores. Macarena Chías y José Zurita presentan una lectura fácil, amena y, sobre todo, útil que sirva al lector para tener en cuenta las emociones de los niños, para acompañarles en su sentir y facilitar su expresión de forma sana y adecuada. Sólo así las nuevas generaciones podrán disfrutar plenamente de su vida en el futuro. La diferencia entre sobrevivir y vivir radica en las emociones, en sentir y expresarlas adecuadamente en cada momento, no guardarse nada y sobre todo, tratar de no dejarse fluir.

Desclée De Brouwer.
140 páginas. 10 €



PAREJA

El despido interior en la pareja

Susan Pinker
¿Qué sucede cuando la relación de pareja es únicamente una fachada y el amor y la complicidad sólo son aparentes? Esta obra aborda tal situación incidiendo en las principales causas, aportando las alternativas más satisfactorias y ofreciendo las claves para conseguir una relación de pareja agradable y duradera. Se trata del primer libro en castellano que ofrece estrategias sobre este tema.
Plataforma Editorial.
226 páginas. 16 €

El secreto del amor

Arielle Ford
¿Te has preguntado alguna vez cómo sería encontrar al hombre o a la mujer de tu vida? ¿Sueñas con disfrutar de una pareja que te quiera y te demuestre su cariño? *El secreto del amor* te ayudará a tomar las riendas de tu vida sentimental a través de la Ley de la Atracción. No importa la edad que tengas: si estás dispuesto a prepararte a conciencia, conseguirás convertirte en un imán para el amor. Nuestro pensamiento es muy poderoso y tiene la capacidad de atraer aquello que deseamos. Si nos convencemos de que existe un compañero adecuado

para nosotros, podremos conseguir sin esfuerzo la relación de nuestros sueños.
Editorial Zenith.
256 páginas. 15 €

GASTRONOMÍA

Aromas de chocolate

Stéphan Lagorce
Una obra ilustrada con un formato singular que presenta un amplio conjunto de información sobre el chocolate y todo lo que le rodea. Con imágenes a toda página, tipografía de fácil lectura, temática amable y materiales de alta gama. Elaborado por el gastrónomo francés Stéphan Lagorce, que durante años ha estudiado el origen y los

métodos de cultivo y degustación del cacao en todo el mundo.
Laorusse.
160 páginas. 24 €

SALUD

Salud intestinal

Varda Fiszbein
La limpieza de los intestinos fue practicada desde tiempos remotos. En la actualidad volvemos a comprender la importancia de la higiene intestinal y su práctica como manera natural y eficaz para prevenir numerosas enfermedades y recuperar la salud, si es que ésta se encuentra deteriorada.
Ediciones Obelisco
192 páginas. 8 €