

¿Controlas tus cambios de ánimo?

El buen tiempo del corazón. Allan Percy. Planeta. 384 págs. Precio: 14 €

Cada persona pasa a lo largo del día y de su vida por distintos estados de ánimo, estados que Allan Percy compara con el tiempo climático: unas veces luce el sol, en otras los problemas penden sobre nosotros como pesadas nubes... "Nuestra naturaleza es dinámica y, sin embargo, vivimos lo que nos sucede como si fuera permanente. Cuando nos sentimos tristes nos cuesta pensar que la tempestad acabará amainando. Del mis-

mo modo, vivimos los momentos de alegría como si los rayos de felicidad no se fueran a apagar nunca", afirma el autor.

El buen tiempo del corazón nos explica cómo modular estos cambios de ánimo que tanto nos afectan, aunque sean necesarios y se complementen entre sí. Un libro que, a través de cuentos, reflexiones y testimonios de otros reconocidos autores como Álex Rovira, Pilar Jericó, Eduardo Punset, Mariana Caplan o Eduard Estivill, entre otros, da soluciones a estos cambios de ánimo que padecemos.



¡BUENA FRASE!: "Las emociones son los ingredientes de tu cocina interior, así que puedes decidir cómo alimentarte"



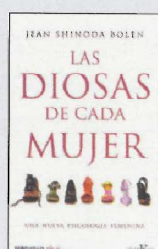
NO TE PIERDAS

Los retazos de sabiduría de filósofos, poetas, idealistas, soñadores, artistas y luchadores para alimentar tu fuerza, esperanza e ilusión.

¿Qué tipo de mujer predomina en ti?

Cuanto más compleja es una mujer, más probable es que tenga dentro de sí muchas "diosas activas", desde la autónoma Artemisa o la fría Atenea hasta la creativa Afrodita o la diosa del matrimonio, Hera. La tarea que nos propone consiste en decidir cuál de ellas cultivar y cuál superar para mejorar nuestra vida.

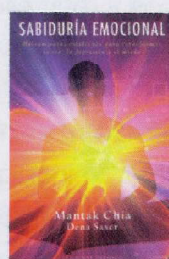
Las diosas de cada mujer. Jean Shinoda Bolen. Editorial Kairós. 414 págs. 15 €



¿Quieres superar la ansiedad sin pastillas?

Este libro revela las poderosas herramientas de la tradición milenaria taoísta para transformar los sentimientos de duelo, ira, depresión y miedo, en felicidad y salud. Los llamados sentimientos negativos son, en realidad, valiosos mensajes que nos advierten de cualquier desequilibrio interno.

Sabiduría emocional. Mantak Chia. Editorial Obelisco. 234 págs. 14 €



¿Tus amigos te alegran la vida?

Revolucionaria y eminentemente práctica, la obra del doctor Yapko incide, por primera vez, en el factor social de la depresión. Identificando las pautas de relación, ofrece inteligentes estrategias para transformarlas en un entorno positivo capaz de reforzar nuestra autoestima.

La depresión es contagiosa Michael D. Yapko. Editorial Urano. 344 págs. 16 €

