

## ¿Sabes distinguir lo que importa de lo que urge?

**NES ES UNA PSIQUIATRA DE 48 AÑOS** que vive bajo la presión de una percepción del tiempo anormalmente acelerada. Hija de

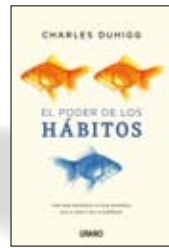
→ **¡BUENA FRASE!**  
*“Nunca cometimos el error de equiparar rapidez con inteligencia. Sabíamos que a veces coincidía y a veces no. La «tontíastucia» del espabilado que de todo saca provecho nos disgustaba”.*

un cirujano de una ciudad de provincias, pertenece a una familia dividida en dos categorías: los Rápidos y los Lentos. “Soy rápida. No lo puedo evitar. Mi hermana lo es. Mi abuela, todo un referente familiar, lo era. Mi padre lo era, aunque ahora no lo es tanto. Procedo de una familia donde el que no iba suficientemente rápido, antes o después era exterminado”. *La mujer veloz* es una original mirada del

gran mal contemporáneo: la tiranía de la inmediatez en la mayoría de los ámbitos de nuestras vidas y de las dificultades que tenemos para distinguir lo que es importante de lo que es urgente.

**TE GUSTARÁ** descubrir la lucha encarnizada de la protagonista contra la contradicción que le supone vivir bajo el lema “cuanto antes mejor” y su vocación de mujer contemplativa.

**LA MUJER VELOZ.** Imma Monsó. EDITORIAL PLANETA. 384 págs. 20 €.

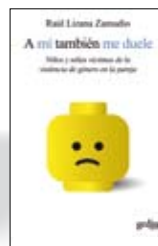


## ¿Te dejas llevar por la costumbre?

**EL PODER DE LOS HÁBITOS**

Charles Duhigg  
 URANO.  
 384 págs. 18 €.

**LA MAYOR PARTE DE LAS DECISIONES** que tomamos pueden parecer nos producto de una concienzuda reflexión, pero no es así. Son hábitos que surgen sin que nos demos cuenta, se instalan y, cuando queremos librarnos de ellos, se han convertido en rutinas inamovibles. Sin embargo, hay una buena noticia: los hábitos se pueden cambiar si entendemos su funcionamiento. Te interesará este libro si deseas conocer cómo forjar nuevos hábitos y métodos para cambiar los antiguos que no te favorecen.



## ¿Qué secuelas tiene la violencia de género?

**A MÍ TAMBIÉN ME DUELE**  
 Raúl Lizana Zamudio  
 GEDISA EDITORIAL.

304 págs.  
 22,50 €.

**DESDE HACE UNOS AÑOS** ha aumentado la conciencia social en relación al problema de las mujeres que sufren violencia de género en la pareja. Sin embargo, la situación de los hijos sigue manteniéndose como una cuestión minimizada o invisible. Este libro ayuda a entender la valentía, los esfuerzos y las estrategias de estos niños y sus madres al enfrentar esta terrible realidad.



## ¿En qué quieres ser mejor?

**MÁS SOBRE TI**

Sara Dobarro  
 LID EDITORIAL.  
 168 págs. 19,90 €.

**CONSCIENTE DE NUESTRA NECESIDAD** de expresar lo que sentimos y lo que pensamos, la autora ha creado un método que, a través de la palabra y la comunicación no verbal, nos ayudará a saber quiénes somos y a dónde vamos. Detalla cómo vencer los límites que nos atañan y empezar a construir un futuro mejor a partir del autoconocimiento. Explica, asimismo, científicamente cómo potenciar la inteligencia emocional, la capacidad innovadora y la imagen, apoyándose en numerosos casos reales.