

# Libros

## Transforma tu cerebro con pnl

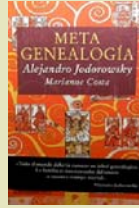
Wendy Jago  
Editorial Urano



Solemos creer que nuestro modo de ser es inamovible, lo que nos conduce a pensar que es difícil -si no imposible- cambiar. Sin embargo, la personalidad no es más que la suma de suposiciones, valores y actitudes que nos guían a diario, una especie de patrón, a menudo inconsciente, que nos ayuda a navegar por la realidad.

Este libro nos enseña a rediseñar nuestro cerebro mediante ejercicios dirigidos a modificar esos patrones que a menudo nos limitan o nos crean verdaderas dificultades. Una propuesta tan emocionante como divertida promete Wendy Jago, coach de fama mundial.

La primera parte del libro propone herramientas útiles para desentrañar los meta-programas que condicionan la experiencia, así como ejercicios para ampliarla: ¿Eres detallista o sueles adoptar una perspectiva global? ¿Tiendes a resolver los problemas de forma inventiva o procedimental? ¿Te fijas en el momento presente o contemplas el tiempo como un continuo? ¿Sueles involucrarte emocionalmente o pones distancia emocional? La segunda parte enseña a usar ese conocimiento para ser más flexible a la hora de afrontar los retos de la vida diaria en el hogar y el trabajo, así como para ser capaz de interpretar mejor a los demás: tomar decisiones rápidamente, superar los sentimientos de no estar a la altura, aprovechar las oportunidades que salgan al paso, a decir no, a conseguir objetivos a corto y a largo plazo..., en suma, a sobrevivir y a prosperar en tiempos de cambio. Toda la información que se necesita para entablar una relación totalmente nueva consigo mismo y con los demás está dentro de uno. El primer paso es encontrar la confianza para empezar a buscarla.



## Metagenealogía

Alejandro Jodorowsky –Marianne Costa  
Editorial Sudamericana

Con su genialidad de siempre, este creador multifacético, ahora acompañado por Marianne Costa, nos introduce en la increíble experiencia de bucear en el árbol genealógico, que- según él, "todo el mundo debería conocer. La familia es nuestro cofre del tesoro o nuestra trampa mortal".

Así, Jodorowsky plantea este conocimiento como un arte, una terapia y una búsqueda del Yo esencial, ya que la Metagenealogía se propone, como dice Marianne Costa en la introducción de esta obra, "reconciliar los aparentes contrarios situándose, precisamente, en su punto de conjunción: allí donde lo racional colabora con lo irracional, donde la ciencia danza con el arte, donde la <clarividencia> significa más bien intuición que lucidez". Y agrega que en el lenguaje actual, en el que los conceptos propios de la neurología serán, a partir de ahora, moneda corriente, se podría decir que de lo que se trata es de equilibrar el hemisferio cerebral derecho con el izquierdo.

A la postre, como todo verdadero trabajo de introspección, la invitación de este libro es a sanar nuestro pasado y nuestra historia familiar para transformar nuestra conciencia y la de nuestro entorno, como parte de una aventura que no termina jamás.



## Los mensajes ocultos del agua

Masaru Emoto  
Editorial Alama

El autor, doctor en medicina alternativa que ha dedicado más de diez años a estudiar los poderes curativos del agua, propone un singular estudio sobre este vital elemento. Parte de la base de que el agua tiene el poder de captar la energía del ambiente de forma asombrosa: fotografiando moléculas tomadas de diferentes fuentes (por ejemplo, un arroyo limpio o un pozo de agua estancada), Masaru Emoto descubre que dichas moléculas conforman cristales muy diferentes: bellas estructuras cristalinas en el primer caso, y cristales deformados en el segundo.

Entonces, el doctor Emoto da un paso adelante y decide exponer el agua a diferentes estímulos: la música clásica o el rock, diferentes fotografías y, principalmente, lenguaje. De acuerdo con lo que postula su teoría, esta sustancia es capaz de transformarse de manera sorprendente de acuerdo a la cualidad de los estímulos a los que esté expuesta, y así lo reflejan las más de cien fotografías en colores incluidas en el libro.

Su propuesta es que nuestros cuerpos están hechos en un 70% de agua, y si podemos afectar a una simple molécula con nuestras palabras o emociones, ¿qué pueden hacer por nosotros los pensamientos, ya sean negativos o positivos? El mensaje de este científico tiene el objetivo de hacernos tomar conciencia de que cada gesto, cada pensamiento, cada palabra y, muy especialmente, cada emoción que experimentamos en cada momento de nuestras vidas tienen una tremenda influencia en nuestro bienestar y en la manera cómo nos movemos y desarrollamos en el mundo. Un legado de amor y gratitud hacia la vida y al universo.

Portada  
Editorial  
Contenido  
Alianzas  
Ediciones  
Contacto

13

# Música

Por J. Cristóbal Juffe V.



## Frightened Rabbit The Winter of Mixed Drinks (2010)

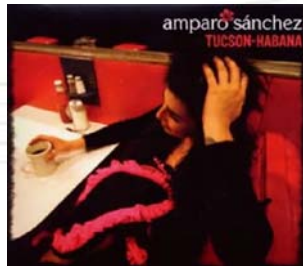
No había tenido el placer de escuchar a este grupo hasta que busqué este disco a partir de un par de buenos comentarios. Y no fue más que poner "play" en el reproductor para saltar quince años al pasado y sumergirme en un rock indie al más puro estilo de la segunda mitad de los años noventa, que incluso en momentos me lleva a recordar la voz de Counting Crows.

Todo esto no significa que el sexteto escocés tenga un sonido retrógrado; al contrario, toma la esencia del indie del pasado y lo renueva con sus suaves guitarras, sus agradables percusiones y sintetizadores, formando un conjunto que a pesar de ser delicado no deja de estar dentro del género del rock-pop.

En el disco "The Winter of Mixed Drinks" encontramos un buen álbum en su conjunto; sin embargo, destacan en él un par de temas que se quedarán grabados en nuestros oídos. Ese es el caso de "Swim until you can't see land", el primer single del disco, que refleja un estado sentimental y nostálgico, contagiando sus ganas de perderse en el océano. Otras pistas destacadas son la noventera "Foot Shooter" o "Nothing like you", la canción más entretenida del disco.

Enlace Amazon para comprar el disco (en CD o descarga):  
<http://www.amazon.com/Winter-Mixed-Drinks-Frightened-Rabbit/dp/B0031IQ2MS>

Enlace para escuchar el disco en línea:  
<http://grooveshark.com/playlist/Frightened+Rabbit/57975185>



## Amparo Sánchez Tucson-Habana (2010)

Siempre me gustó Amparanoia y me llamaban la atención sus letras en las que Amparo Sánchez, como vocalista, repetía constantemente que se iba, que se iba lejos.

Finalmente se fue, y en "Tucson-Habana" encontramos su primer trabajo como solista, en el que se aprecia -principalmente a nivel instrumental- el cambio de equipo. Pero a pesar de ser un disco solista, la voz de Amparo se encuentra bien acompañada, ya que a lo largo del álbum cuenta con la participación de tres músicos de la agrupación Calexico, de Tucson, mientras que en la canción "La Parrandita de las Santas" es acompañada por la gran dama de la música cubana Omara Portuondo, lo que explicaría el nombre del disco.

Al igual que en sus trabajos anteriores, aquí se destaca su potente voz al ritmo de letras que siempre nos hablan de dolor, amor y esperanza, mientras que la combinación de ritmos latinos y españoles le da una calidez que identifica a la artista. Un disco llamativo, profundo y de una calidad musical impecable. Realmente recomendable.

Enlace al disco en Amazon para comprar el disco (en CD)  
[http://www.amazon.com/Tucson-Habana-Amparo-Sanchez/dp/B00369K110/ref=sr\\_1\\_1?s=music&ie=UTF8&qid=1312506749&sr=1-1](http://www.amazon.com/Tucson-Habana-Amparo-Sanchez/dp/B00369K110/ref=sr_1_1?s=music&ie=UTF8&qid=1312506749&sr=1-1)

Enlace para escuchar el disco en línea:  
<http://grooveshark.com/#/playlist/Amparo+Sanchez+Tucson+habana/57976336>

## Jorge Drexler Amar la Trama (2010)

Nadie necesita que le recomienden un disco de Drexler. No hay por qué: Después de 10 álbumes, de un Oscar a mejor canción original para una película ("Díanos de motocicleta"), luego de 20 años de trayectoria, Jorge Drexler no necesita ser recomendado por nadie. Sin embargo, quiero recomendarlo, porque a pesar de tener la certeza de que el disco me gustaría, me sorprendió gratamente.

El uruguayo llega nuevamente con sus letras de cuestionamiento existencialista, tristeza y euforia, compuestas de forma inteligente, iluminando la realidad, nuestro entorno y los más profundos sentimientos con una nueva mirada que nos lleva a amar la trama más que el desenlace.

Un disco de temáticas cotidianas y simples, pero con una mirada compleja. Con una sonoridad agradable, por lo que sirve tanto para el acompañamiento ambiental como para los momentos de soledad y reflexión, con temas de doble cara, que a lo lejos parecieran ser solo amigables e inofensivos, y que en el canto de escucharlos una y otra vez nos van arrastrando en una espiral con la profundidad característica de Drexler.

Un trabajo que nos muestra que el autor no va perdiendo la chispa ni la novedad con los años, sino que cada vez va ganando experiencia y maestría.

Enlace al sitio de Drexler, donde se puede comprar el disco en línea:  
<http://www.jorgedrexler.com/>

Enlace para escuchar el disco en línea:  
<http://grooveshark.com/playlist/Jorge+Drexler+Amar+La+Trama/58009371>



Portada  
Editorial  
Contenido  
Alianzas  
Ediciones  
Contacto

13