

# Qué leer este mes

TEXTO: BÁRBARA DEL AMO



## VALORES QUE CURAN

Isabella di Carlo. Ed. Aldebarán.

La vida puede ser de muchas maneras y en el camino del autoconocimiento encontramos la nuestra, que vamos formando, tejiendo y formulando. Tan sólo se aprende y se enseña de la experiencia y no hay nada que la sustituya aunque, motivados por fragmentos de las vidas de otros, podemos llegar a disfrutar más de este regalo divino que portamos en nuestro interior: el amor. En este libro uno puede sentir el camino latente entre dónde se encuentra y dónde podría llegar. Es una herramienta honesta, ética y veraz. Es un manual de valores, que nos habla de cómo los valores más esenciales, los más llanos y sencillos, están ahí para fortalecernos, para darnos fe, para alentarnos e inspirarnos, para ayudarnos a arrojar las máscaras de la vergüenza al país de las ilusiones y así vivir una realidad plena y disfrutar de lo más valioso que tenemos: estar vivos.



## CÓMO LLEGAR A SER AUTORRESPONSABLES

Nathaniel Branden. Ed. Paidós.

Hay algo que me llama la atención en este libro y es, quizá, que el famoso sentimiento de culpa podría ser visto de otra manera si tomásemos más responsabilidad

sobre nuestros actos y no buscásemos rápidamente un culpable, ya sea el tiempo, el compañero o el gobierno. Este hombre lo expone de tal forma que uno tiene ganas de ponerse a practicar de inmediato. Hay un apartado especialmente brillante sobre la empresa, que recomiendo leer a cualquiera que trabaje en una empresa sea jefe o empleado, en el que explica el autor que cuando una empresa no va bien le pregunta a los directivos: "¿Qué es lo que no quieren ver?" Las cosas no mejoran por sí solas y el salvador no existe. Cuando un adolescente llega más tarde de la hora convenida varias veces seguidas y rompe el trato con sus padres, él le afirma: "Veo que has decidido dejar de salir con tus amigos durante un tiempo". Tomamos decisiones a cada momento, mejor damos cuenta de ello.



## EL LIBRO DE LA VOZ

Michael Mc Callion. Ed. Urano.

La voz es parte de ti, no puedes separarla ni de tu personalidad ni de tu cuerpo. Sumergirse en este libro, y practicar los ejercicios que en él encontramos, podría realmente dar otro sonido a nuestra vida. Creo que el detalle de cuidar la voz, que políticos y actores dominan muy bien, pasa, en ocasiones, desapercibido por los que no nos dedicamos a hablar en público y sin embargo es el sonido más importante que emitimos, es el sonido que, dicen, crea realidades. Desde cómo hablar sin cesar y cómo gritar en el fútbol sin quedarnos afónicos,

hasta ejercicios de pronunciación con frases casi indecibles, que nos llevarán a nuestros límites lingüísticos mejorando la comunicación, acentuando nuestros deseos, expresándonos acorde con lo que sentimos y queremos decir. El tono, el volumen, la cadencia, la posición del cuerpo, todo es importante. Tu voz es importante.



## GUÍA PRÁCTICA DE LA VIDA AUTOSUFICIENTE

John Seymour. Ed. Blume.

Como reza el subtítulo "un clásico para realistas y soñadores". Cuántas veces hemos pensado algunos de nosotros lo maravilloso que sería vivir en el campo, tener un pequeño terreno cultivable, unos cuantos animales, una bonita casa y, simplemente, dedicarnos a ordeñar la vaca y recolectar naranjas. Sería fantástico reciclar todo lo que usamos o reutilizarlo, convertir nuestros desperdicios en compost, tener una fuente de energía renovable y, en definitiva, lo menos posible al supermercado. Pues esta publicación contiene un montón de ideas sobre cómo realizar este sueño. Conservar las verduras y las frutas todo el año; construir un invernadero; despedazar un cerdo; criar gallinas; esquilmar las ovejas; recoger el agua de la lluvia; se describen con soluciones creativas muchas de las tareas a llevar a cabo en la aventura de la vida autosuficiente con precisión y sencillez. La única pega sea quizás el origen inglés y la adaptabilidad necesaria al entorno mallorquín pero el campo es campo en todo el mundo y plantea situaciones similares.