



La codependencia

SUSANNE HÜHN (Ediciones Obelisco)

Estructurado en doce pasos, este libro da las claves para evitar la codependencia, nombre por el que se conoce al fenómeno de prestar más atención a los demás que a uno mismo. Para saber si se tiene o no este trastorno, basta con saber si prefieres ocuparte de los problemas de los demás antes que de los tuyos propios, si tienes dificultades para identificar tus sentimientos o si te estancas

en relaciones carentes de sentido. Estos factores, junto con la incapacidad para decir no, originan una especie de servilismo en la que la persona solo es consciente de sí misma cuando hace cosas por los demás.

Sexo Inteligente

MARTY KLEIN (Urano)

Escrita por un doctor y terapeuta sexual de prestigio internacional, esta obra examina el deseo, el atractivo, el éxito y el fracaso sexual. Con un lenguaje claro y directo, trata cada tema desde su raíz y da un baremo de lo que se puede considerar normal en una relación y lo que no. Deja de lado técnicas y posturas para centrarse en el aspecto amoroso y práctico de las relaciones sexuales, de forma que sea la inteligencia la que guíe nuestros actos en estas situaciones y evitemos el tedio, el desasosiego o el miedo a que nuestra pareja deje de sentir lo que sentía por nosotros.



Sedúceme otra vez

SONSOLES FUENTES (Zenith)

A medida que pasa el tiempo y van llegando responsabilidades, como el cuidado de los hijos, el trabajo, o las complicaciones sociales, el tiempo compartido parece reducirse y el disfrute, la intensidad inicial de muchas relaciones de pareja, esfumarse. Para evitar esta situación Sonsoles Fuentes nos anima a reencontrar el deseo por el otro, las ganas de estar con él, o ella, y nos da las claves para crear una relación intensa, saludable y feliz, cargada de sensualidad, travesuras y emoción. El objetivo, interpretar las señales que nos incitan a pasar a la acción y saber cómo hacerlo, buscando la proximidad emocional y sabiendo caldear el ambiente.



Flirting

ALEX MOLINER (Océano Ambar)

Ahora que el centro neurálgico de los escarceos ha migrado de bares y discotecas a internet, conviene estar al día en su manejo. En este libro Alex nos guía para elegir bien a nuestra chica y volverla loca por nosotros. Crear un perfil irresistible, el tipo de mujeres que navegan por los portales de contactos o cómo pasar de la relación cibernética a la real, son algunas de las cosas que enseña. Además pone ejemplos sencillos, rotundos y claros de cómo ligar y cómo no hacerlo, de detalles que quedan bien y otros que pueden arruinar cualquier cosa, para que triunfemos con el sexo opuesto.



La molécula de la felicidad

PAUL J. ZAK (Indicios)

Partiendo de la pregunta ¿es el ser humano malo por naturaleza o tiende a la bondad? el autor de la presente obra nos revela la importancia de la oxitocina en nuestro comportamiento y relaciones. Según sus investigaciones, esta molécula está detrás de muchas de las emociones y acciones positivas del ser humano, como la generosidad, la empatía, la diplomacia o el trato correcto con los demás, así como los actos heroicos. Esto la convierte en un resorte que activa nuestro altruismo y genera armonía en todos los sentidos, por lo que se puede saber cómo será una persona dependiendo de los niveles de oxitocina que tenga.



Te amo... pero soy feliz sin ti

JAIME JARAMILLO (Zenith)

Aunque a menudo visto como algo bueno, el apego, ya sea emocional, material o ideológico, puede ser fuente de muchos problemas si se arraiga en nuestra forma de ser y condiciona nuestra felicidad. Para evitar que esto ocurra y nuestro bienestar emocional acabe ligado a la presencia de otras personas en nuestra vida, este libro enseña a superar la muerte de un ser querido, a reconocer y escuchar la voz del corazón y, sobre todo, a elevar la consciencia por encima de los problemas, para distanciarnos de ellos y asumir que, en el fondo, los únicos y verdaderos artífices de nuestra felicidad somos nosotros mismos.

