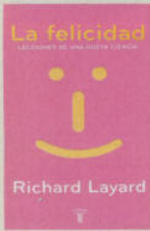


Leer o no leer...

Recomendaciones de Alberto D. Fraile



LA FELICIDAD
Richard Layard
Ed. Taurus

Recomiendo este libro pese a que me consta que está agotado. Pero no puedo dejar de hacerlo porque es un libro esencial para los tiempos que corren. Si puedes hacerte con un ejemplar no lo dudes. Richard Layard consigue convencer al lector las decisiones políticas de nuestros gobernantes deberían ser aquellas que erradican la desdicha y aumentan la felicidad de los ciudadanos.

Consigue, a través de un enfoque multidisciplinar, conectar la economía, la ciencia reina de nuestros días, con los avances en materia de psicología, neurología y sociología para hablarnos de algo que parece intangible pero no lo es: la felicidad.

Es un hecho que cuando una sociedad alcanza cierto bienestar, sus miembros no experimentan un aumento de la felicidad pese a que se multiplique el crecimiento económico. Este hallazgo puede ser la pista necesaria que necesitamos para reconducir nuestra crisis sistémica. El autor nos invita a reflexionar sobre qué pasaría si nuestras sociedades, en lugar de poner todas nuestras energías en hacer crecer la economía infinitamente, pusieran un poco de interés en aumentar la felicidad de los ciudadanos. Ojala lo comprobemos algún día.



LA MENTE EN SERENIDAD
Dalai Lama
Ed. Kairós.

Llegados a este punto creo que si alguien sabe algo de felicidad son los budistas. No todos, por supuesto, pero si algunos. Los que realmente han ido un poco más allá de la carcasa de los ritos religiosos y se han puesto a bucear en el vertedero de la mente. Aquellos que realmente ha sido capaces de meter la cabeza en el lodo del ego y han conseguido transformarlo. Chogyam Trungpa, Thich Nhat Hanh y, probablemente, el Dalai Lama. El amor, la compasión y la comprensión de la realidad son las guías que nos muestra el autor para alcanzar la serenidad. Su experiencia vital queda aquí recogida con una magistral enseñanza sobre meditación.



LOS CINCO RANGOS DEL MAESTRO ZEN TOSAN
Shinichi Hisamitsu
Ed. Herder

El autor es un maestro del siglo XX, que actualiza enseñanzas centenarias del maestro Ryokai Tosan, a la luz de su propia experiencia. Pero ¿Qué demonios es el despertar? A responder a esta pregunta se dedican los maestros. Su función es la de discernir entre el verdadero despertar y el ilusorio. Por lo visto, estos cinco rangos son la prueba del algodón. Una buena ocasión para acercarse al Zen por primera vez (te tiene que gustar la filosofía). En todo caso, siempre puedes ver la trilogía Matrix del tirón que viene a ser lo mismo.



LA PARADOJA
James C. Hunter
Ed. Empresa activa.

Alguien que trabaja conmigo me regaló hace algún tiempo este libro. Intuyo que detectaba en mí carencias de liderazgo. No le faltaba razón. Fue una sutil indirecta. El libro está muy bien, la verdad, muestra la paradoja de que para tener autoridad hay que ganarse el respeto y que para liderar hay que servir. Habla de empatía y sinceridad frente a la imposición y el miedo. Evidentemente el trabajo lo hacen personas y sin el respeto a las relaciones poco se puede hacer en una empresa. Un libro recomendable para aquellos que lleven la cruz de formar equipos. Una tarea casi tan complicada como el despertar Zen del que habla el libro de al lado.



CÓMO SER FELIZ CADA DÍA
Raimón Solà
Ed. Plataforma

Este libro pone el énfasis en el factor interno. Aquel que hace que aprendamos a ver la botella medio llena. Nos invita a mejorar desde dentro para ser más felices. No podemos cambiar el mundo, pero si cambiamos nuestra mirada tal vez no llevemos una sorpresa. Todos tenemos una mejor versión de nosotros mismos y Solà nos da algunas claves para sacarla. Este libro se basa en esa pregunta que se hace un pájaro: "¿Canto porque soy feliz. O soy feliz porque canto?".



Colonya L'estalvi étic

L'estalvi étic li permet ésser solidari i saber que els seus doblers s'inverteixen en projectes que afavoreixen la cohesió social i el desenvolupament sostenible

www.colonya.es
lestalvietic@colonya.es
Servei d'Atenció al Client:
900 351 239

15.000
ejemplares
mensuales

namaste

CURSOS
2011 - 12



TRATAM
• OSTEO
• FASCIO
• MASAJ
• DRENA

C/ Andreu Feliu, 5 baixos. 07010 Palma. Tel. 97