



DOSSIER

psico lectura

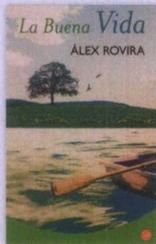
HOJAS CON SAVIA MUY SABIA

45 libros que te ayudan

Con la lectura, además de divertirnos y disfrutar, podemos crecer, madurar. Los de autoayuda son un reclamo, pero hay que saber elegir. ¡Este árbol te alimentará con sus frutos!

► por Carmen Sabalet

PUNTO DE PARTIDA: ¿QUÉ BUSCAS?



Para el reloj, para sentir y pensar. ¿Cómo es tu vida, cómo quieres que sea? Punto de Lectura, 7,30 €.



Saber afirmarse ante uno y los demás con buenos argumentos (Branden es un pionero). Paidós, 14 €.



A veces todo pide un cambio pero no lo sabemos ver ni hacer. Descubrirás si es así y cómo realizarlo. Amat, 14,85 €.



Lo que creemos y pensamos construye nuestra realidad. Transformarla pasa por hacer limpieza mental. Granica, 15 €.

"LA GENTE NECESITA RESPUESTAS"

Lorraine C. Ladish y Raimón Samsó -escritora y 'coach', respectivamente- son coautores de 'Siete estrategias para sacar partido a los libros de autoayuda'. Un buen comienzo.



Lorraine C. Ladish

Hay muchos libros-promesa, ¿cómo elegimos?

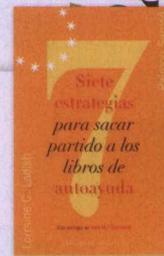
• Preguntando a amigos y conocidos cuáles les han ayudado. O adquiriendo una guía sobre ellos para discernir cuáles funcionan mejor en cada situación.

¿A ti te han servido?

• Sí, al 100%. Empecé a leerlos a los 17 años, para superar una depresión. Y sigo, nunca se termina de aprender.

¿Una recomendación?

• 'Tus zonas erróneas', de Wayne Dyer, y 'Volver al amor', de Marianne Williamson.



Un preámbulo antes, para leer de forma eficaz estos libros.
 Obelisco, 12 €.



'BEST SELLERS' DE AYER Y DE HOY



'Es sólo una idea, y las ideas se pueden cambiar': este lema forma parte de la savia de este libro pionero de la archiconocida Louise L. Hay. La buena vida parte de cómo te tratas. Urano Vintage, 12 €.



Centrarse en el presente, en la situación que se vive. Así se canaliza la energía y el poder para afrontar cada circunstancia, sacándole todo el provecho. Un libro práctico y sencillo. Gaia ediciones, 12 €.



¿Dónde está el secreto? En la 'ley de la atracción' (es decir, en el poder de los pensamientos para atraer lo bueno o lo malo). Piensa bien y te llegará el bien. Hace dos años arrasó en ventas. Editorial Urano, 22 €.

IMPRESINDIBLES



Aclarar sentimientos, actitudes (por qué surgen y cómo modificarlos). A eso te ayudará la obra de Blay (www.antonioblay.com). Indigo, 11 €, aprox.

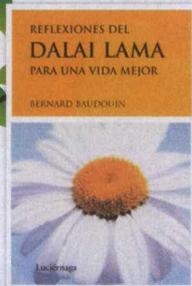
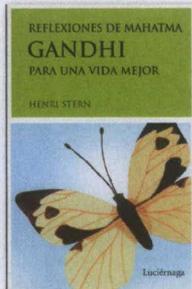
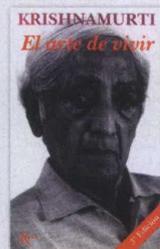


Para aprender de la experiencia humana profunda y honesta de uno de los mejores psiquiatras de nuestro país, Benito Peral. Desclee de Brouwer, 11 €.



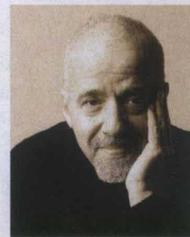
Sin desvirtuar la realidad, para evitar tabúes impuestos. De Mello pondrá patas arriba tu mundo, para que tú lo pongas como ha de estar. Sal Terrae, 7,50 €.

GRANDES MAESTROS



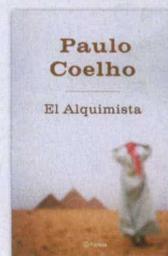
Krishnamurti, Gandhi y el Dalai Lama son ejemplo de una postura ética ante el mundo, desde visiones diferentes pero con un mismo compromiso con el ser humano. Nuestros valores conectan con la energía y sabiduría profunda de la vida. Tienes sus reflexiones en Luciérnaga y Kairós (en torno a los 11 €).

COELHO, EL REFERENTE



Paulo Coelho, el gran escritor brasileño, no deja de indagar y buscar un mundo mejor. Ha creado una fundación con su nombre con fines altruistas (www.paulocoelho.com).

"Cuando escribí *El Alquimista* intentaba entender la razón de la existencia de la vida. En vez de escribir un tratado filosófico, decidí conversar con el niño que hay en mi alma. Para mi sorpresa, ese niño también vive en millones de personas de todo el mundo", asegura.



Esta novela, un 'clásico de autoayuda' con 21 años ya, es su obra más conocida. ¿Tienes un sueño? Pésiguelo, porque el Universo conspirará para que lo logres. Planeta, 17,5 €.



mia

Nacional Femenina
Semanal

Tirada: **287.011**
Difusión: **193.816**
(O.J.D)
Audiencia: **678.356**
(E.G.M)
02/11/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **588**
Ocupación (%): **99%**
Valor (€): **9.585,31**
Valor Pág. (€): **9.600,00**
Página: **38**



Imagen: **Si**

DOSSIER

psico lectura

"LA FELICIDAD SE APRENDE"



Rafael Santandreu, psicólogo, ha colaborado con prestigiosos terapeutas. www.rafaelsantandreu.es.

¿Podemos aprender a ser felices?

• Sí. Yo ayudo a las personas a hacerlo cada día y dan giros de 180 grados en pocos meses. Si cambiamos nuestro estilo de pensamiento, las emociones se transforman.

¿Cómo crees que nos está afectando la crisis en este sentido?

• Sonará fuerte, pero la crisis tiene más ventajas que desventajas. Mira, quien sufre mucho ahora porque está en paro (porque no puede pagarse su piso en propiedad, por ejemplo), en realidad ya sufría antes cuando tenía empleo y dinero en el banco. O, al menos, su vida no era satisfactoria.

¿Se trata, más que de ser felices, de no ser infelices?

• Sí. Si no nos comiese el coco la sociedad de consumo actual, seríamos más equilibrados y felices. Pero nos dejamos arrastrar por la insatisfacción general, el ritmo endiablado de todo...



Para escuchar a grandes terapeutas y filósofos. Integral, 16 €.

¿ECHANDO DE MENOS ESO DE 'SER FELIZ'?



Alguien como tú, con tus mismas dudas, es su autor. Para hacer del día a día algo bueno y noble. Plataforma, 15 €.



Centrarse en el interior y descubrir qué origina nuestras necesidades, y si -de verdad- son tales. Urano, 16 €.



A Matthieu hay que leerlo: ¡según científicos de Wisconsin, es el hombre más feliz del planeta! Urano, 14,25 €.



Confucio supo cómo hace unos 2.500 años: templanza, agradecimiento. Hoy sigue vigente. Planeta Inter, 18 €.



¿Cómo es posible que algo que ocurre en Illinois afecte inmediatamente a nuestro bolsillo?, se preguntó Leopoldo Abadía -un ingeniero industrial jubilado-, y comenzó su propio diccionario económico (Espasa Calpe, 17,90 €). ¿No será que la economía, más que ciencia exacta, es un pelín emocional?, parece responder Javier Ruiz (presentador de Cuatro Noticias; Aguilar, 17 €). Tú, por si acaso, 'no sueltes el queso' (Empresa Activa, 6 €)...



WEBS
Librerías 'online': www.casadellibro.com; www.fnac.es; www.libroscentral.com; www.amazon.com.
Blogs: www.leopoldoabadia.com; www.raimonsamsó.com; www.alexrovira.com



CUESTIÓN DE FILOSOFÍA Y PALABRAS CERCANAS



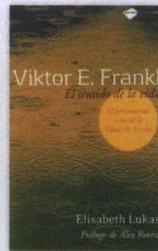
Dialogar pero siendo quien se es, ahí ya hay algo que sana. Del actual ministro de Educación. Aguilar, 15 €.



Pascal, Rousseau, Spinoza... Estos grandes filósofos son también buenos ejemplos. Laberinto, 17,50 €.



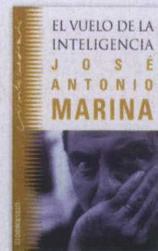
No te pierdas a Fromm (te encantará). El miedo a la e impide seguir el propio camino. Paidós, 15 €.



Transformar su tragedia en humanidad. Esto hizo Frankl en los campos nazis. Leerlo es un lujo. Plataforma, 19 €.



Valor para seguir, pero ¿cómo se consigue? Tus propios sueños pueden guiarte. Gedisa, 12,50 €.



Una mirada lúcida pero frena dictámenes, es la mejor forma -vengan de donde vengan-. Debolsillo, 7,95 €.

"YO CONTROLLO"



Pedro García, campeón olímpico y del mundo de waterpolo, es el 'Hermano mayor' (Cuatro de jóvenes 'descarriados' a los que aconseja (él estuvo años enganchado a las drogas). www.pedrogarciaaguado.net.

¿Qué te ayudó a decir "lo dejo"?

• La adicción es tan bestia que, hasta que la reconoces, tocas fondo muchas veces y de varias maneras. Cuando ya no pude justificar lo injustificable, ni echar las culpas a nadie..., entonces yo pedí ayuda.

¿Cuál fue el paso más difícil?

• Pasar de ser lo que crees que eres a lo que realmente eres; me explico: cuando ves que estás enfermo, eres adicto y que todo lo que eres, campeón olímpico, campeón del mundo, es sólo el envoltorio, que el verdadero Pedro se esconde detrás de miedos e inseguridades.

¿Qué palabra deberíamos desterrar y cuál decir más?

• Yo controllo (en ambos casos).



Con 'Mañana lo dejo', dio un valiente paso al frente. Este es su segundo libro. Amat, 12 €.

SUPERACIÓN, ¡NO HAY LÍMITES!



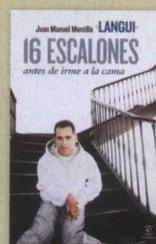
Un padre escribe a su hijo... para superar su muerte. Un encuentro con la vida. Plataforma, 24,95 €.



Historias desde la cárcel, que claman consciencia y obligan a posicionarse. Plataforma, 18 €.



Las limitaciones son más mentales que físicas, a veces (y el tesón lo es todo). Plataforma, 18 €.



El Langui subía cada noche 16 escalones para dormir. Y sigue. Espasa-Calpe, 16,90 €.

Recuperarme me ayudó a **disfrutar** de las **pequeñas cosas** Pedro García





mia

Nacional Femenina
Semanal

Tirada: **287.011**
Difusión: **193.816**
(O.J.D)
Audiencia: **678.356**
(E.G.M)
02/11/2009

Sección: -
Espacio (Cm_2): **584**
Ocupación (%): **99%**
Valor (€): **9.534,25**
Valor Pág. (€): **9.600,00**
Página: **40**



Imagen: **Si**

DOSSIER

psico lectura

"UN LIBRO TE PUEDE INDICAR LA RUTA"



Javier Urra, ex Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, es un psicólogo cabal, certero. www.javierurra.com.

¿Cómo puede ayudarnos un libro a educar a nuestros hijos?

• Un libro sirve como un GPS para indicarnos la ruta, plantearnos preguntas, probar nuevos sistemas, confirmar criterios, dialogar con nuestra pareja, motivarnos y poner lo aprendido en práctica.

¿Qué es básico inculcarles?

• En nuestros hijos tiene que crecer la ilusión por la vida, el respeto a sí mismos y a los demás, el agradecimiento, la capacidad de esfuerzo y voluntad, la sensibilidad, el amor a la belleza y a los pequeños detalles...



'Al educar, uno se interroga, aprende de sus hijos, agradece lo que le transmitieron sus padres', dice Urra. Aguilar, 22,50 €.

SALUD, DEL CUERPO AL ESPÍRITU



El inconsciente superior (el alma) estimula todo el organismo. ¿Cómo 'limpiarlo'? La belleza puede ayudar. Urano, 13 €.

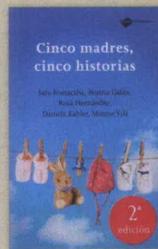


La enfermedad puede ser fuente de sabiduría y hacer que el día a día cobre sentido. Castillo merece la pena. Ceac, 14,95 €.



Hay gente que da energía y otra que la quita... Sabrás cómo controlar las propias, canalizarlas y escapar de las ajenas. Integral, 17 €, aprox.

FAMILIA (EL CLAN)



Para aprender de aciertos y errores ajenos. Cinco casos de madres e hijos diferentes. Plataforma, 17 €.



Ser buenos padres, tirando de humor, comprensión, sin que 'estar siempre ahí' sea una carga. Urano, 14,25 €.

SEXO & PAREJA



Pero ¿llegaremos a entendernos algún día? Y más aún, ¿sabremos buscar ese tan difícil término medio? Amat, 14,96 €.

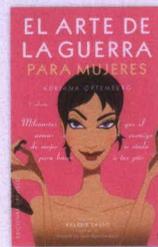


El adiós en la pareja se produce muchas veces antes de que acabe la relación. Para saber reconocerlo y afrontarlo. Plataforma, 16 €.



Recursos concretos para afianzar lazos y solucionar conflictos, de la creadora de la terapia centrada en las emociones. Urano, 14 €.

MUJER ACTUAL



¡Échale estrategia! El arte de la guerra de Sun Tzu adaptado al día a día de la mujer actual. Obelisco, 6,50 €.



Para frenar la ansiedad, el estrés de intentar hacerlo todo bien, rápido y con mucho amor... Paidós, 20 €.

<http://www.miapractica.es>: entra, sabrás más sobre este tema

