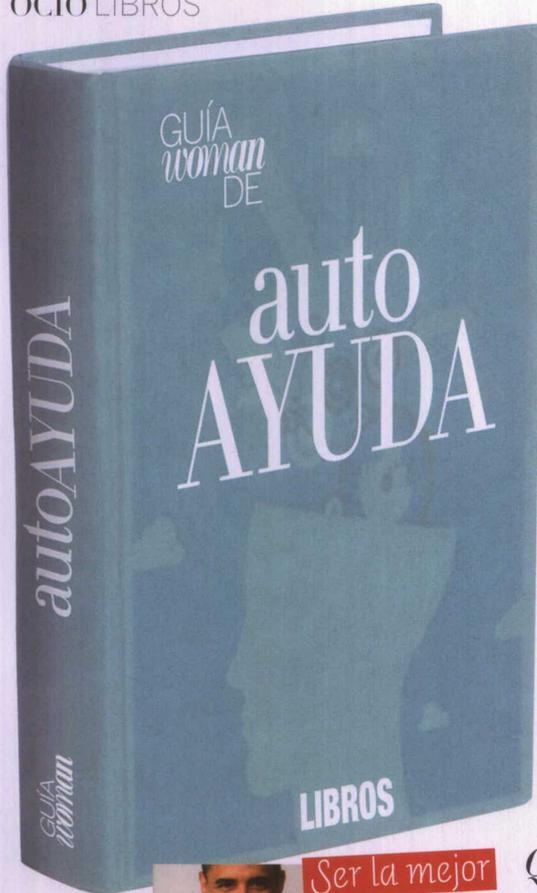


	Tirada: <b>119.120</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>81.556</b> (O.J.D)	Espacio (Cm_2): <b>585</b>	
Nacional	Audiencia: <b>285.446</b> (E.G.M)	Valor (€): <b>13.150,00</b>	Valor Pág. (€): <b>13.150,00</b>
Mensual	<b>01/08/2009</b>	Página: <b>90</b>	Imagen: <b>Si</b>

OCIO LIBROS



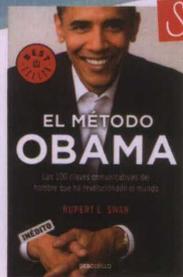
# ¡Supérate!

LIBROS PARA SER FELIZ

Incrementan tu autoestima y mejoran tus relaciones personales y laborales. ¿Los conoces?

Reediciones continuas, formatos que incluyen hasta el videojuego –como ‘Brain Training’, de Ryuta Kawashima–, revistas editadas por autores convertidos en auténticas celebrities como Jorge Bucay... El alcance social (y económico) de los libros de autoayuda es planetario y goza de una salud envidiable. Además, el género incluye versiones para todos los gustos: relatos de ficción, tratados de psicoterapia, textos de empresa... y para todos los problemas habidos y por haber: crecimiento

personal, estrés, pareja, rendimiento profesional y hasta mejorar la propia economía, el último bombazo superventas (cosas de la crisis). Si eres una convencida de estos manuales, te recomendamos ‘50 clásicos de la autoayuda’, de Tom Butler-Bowdon (Amat, 24,95 €), con algunos de los mejores títulos. Esta ‘psicología de bolsillo’ no sustituye a la consulta profesional, pero (nunca mejor dicho) ayuda. Consejos prácticos o historias con moraleja que te harán pensar y quizá mejorar como persona. ¡Despliega tu afán de superación!



Ser la mejor

## Quiero ser COMO OBAMA

‘El método Obama. Las 100 claves comunicativas del hombre que ha revolucionado el mundo’, de Rupert L. Swan (DeBolsillo, 6,95 €), mira con lupa las cualidades del carismático presidente y aconseja cómo aplicarlas a cualquier situación cotidiana: desde cómo

comunicar a cómo alimentar el alma para destacar. Como dice su autor, «la vida no consiste en buscarse a sí mismo, sino en crearse a uno mismo».

**El resultado** Útiles nociones para mejorar aspectos de tu vida y parecerse un poco a Obama.



## LOS ‘CAMBIA’

■ ‘Cambia tu vida’, Augusto Cury (Zenith, 15 €).  
 ■ ‘Cuando la vida te pide un cambio’, Sol Barbero (Editorial Amat, 14,85 €).

## Biblioteca básica

### TÚNEL DEL TIEMPO

Cronológicamente, los libros de autoayuda tótem en España empiezan con la frase de Jesucristo: «Haz a los demás lo que quieres que te hagan a ti», y acaban con el más reciente boom espiritual del best seller ‘Sopa de pollo para el alma’.

350 A.C. aprox.



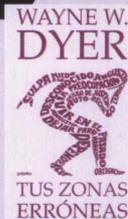
■ ‘La Santa Biblia’, (Editorial San Pablo, 20 €). Ayuda a reflexionar.

1860



■ ‘El arte de ser feliz’, Arthur Schopenhauer (Editorial Herder, 12 €).

1976



■ ‘Tus zonas erróneas’, Wayne W. Dyer (Grijalbo, 17,50 €).

1988



■ ‘El alquimista’, Paulo Coelho (Planeta, 17,50 €).



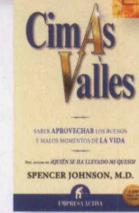
## Éxito económico

### 3 preguntas al Rey Midas LEÓPOLDO ABADÍA

'La crisis ninja', de Leopoldo Abadía (Espasa Calpe, 17,90 €) es el libro del momento, porque trata una preocupación actual: la recesión económica, sus causas y consecuencias, explicadas de una forma cercana y pedagógica. Se vende como churros. ¿Cómo afecta la economía a nuestra estabilidad emocional? De varias formas, pero la que más me preocupa es la anímica. Saber que uno está capacitado para trabajar y que no encuentra trabajo es lo peor. Es importantísimo sentirse arropado y apoyado por la familia. Y entre todos, remar en la misma dirección. ¿Qué aporta su libro que no tenga el alud de obras con recetas anti-

crisis que hay en el mercado? No sé. Si aporta algo, estoy seguro de que está relacionado con la decencia, el optimismo y la honradez. Tras saber que nuestra situación es complicada, ¿cómo actuamos? La dimensión de la crisis se desconoce, no se sabe cuánto durará. Yo aconsejo tres principios: optimismo (sacar partido de esta situación), no distraerse (centrarse en las prioridades reales) y prudencia (no dejarse llevar). En relación a los bancos, exigir que se expliquen de forma clara y sin equívoco.

**La moraleja** De las peores situaciones se puede sacar partido, así que al mal tiempo, buena cara y sentido del humor.



**NUEVOS 'BOOM'**  
■ 'Cómo superar la crisis. Decálogo de supervivencia', Calvo, Gamo y Martínez (Ediciones B, 17 €).  
■ 'El Informe Recarte', Alberto Recarte (La Esfera de los Libros, 18 €).  
■ 'Cimas y Valles', Spencer Johnson (Empresa Activa, 12 €).

## Promesas de plenitud BEST SELLERS



► 'El secreto', Rhonda Byrne (Ura-no, 22 €).

### LA IDEA

Si crees en algo y lo deseas, será tuyo. Lo dice la 'ley de la atracción': los pensamientos son magnéticos.

### CREÍBLE

Para los más prácticos, es ciencia ficción. Aunque es innegable que ser positiva ayuda a vivir más feliz, eso sí.

### PROS

Es tan esperanzador como desafiante. Cuando acabas de leerlo, estás llena de optimismo. El reto es que perdure.

### CONTRAS

Hay que saber creer en ello y recibir. Algo nada fácil, si no, todas seríamos ricas, bellísimas y felices...



► 'Descubre el secreto', Janet Bray Atwood y Chris Atwood (Zenith, 16 €).

Céntrate, plantea tus metas y fluye hacia ellas. La mentalidad empresarial norteamericana con un toque espiritual.

Como un test psicotécnico + una sesión de psicoterapia: recopila ejercicios, relatos y entrevistas para ayudarte a ser feliz.

Tras completar el test, descubres cinco de tus pasiones. Una buena manera de dar prioridad y de librarte de ideas preconcebidas.

Hay que repetir el test de la pasión una vez cada seis meses como mínimo. Es esencial concentrarte en tus cinco elecciones.



**MÁS RECETAS**  
■ 'El arte de no complicarse la vida', Alfonso López Caballero (MR, 15 €).  
■ 'Historias de diván', Gabriel Rolón (Planeta, 15 €).

1995



■ 'Los hombres son de Marte...', John Gray (Grijalbo, 17,50 €).

1996



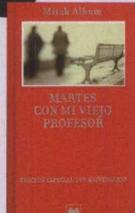
■ 'Las siete leyes espirituales del éxito', Deepak Chopra (Edaf, 15 €).

1997



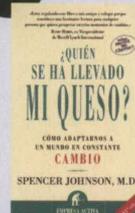
■ 'Inteligencia emocional', Daniel Goleman (Kairós, 18 €).

1998

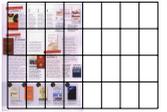


■ 'Martes con mi viejo profesor', Mitch Albom (Maeva, 19 €).

1999



■ '¿Quién se ha llevado mi queso?', S. Johnson (Emp. Activa, 8,50 €).



## Encontrar pareja

### EN 4 PASOS



Según 'De single a LP', de C. Banús y M. Ribot (Urano, 12 €), lo primero es estar bien con una misma y hacer una lista con las cualidades que buscas. La clave está en encontrar a alguien compatible.

### 2

No beses más sapos: sé coherente con tu lista y conoce poco a poco a la persona para ver si concuerda con tus valores, estilo de vida, carácter y sexualidad. Deberás decidir si sus defectos te importan o no.

### 3

Lo que nunca debes hacer: ir muy deprisa y demostrar demasiado interés, confundir sexo con amor, confesarte en las primeras citas, intentar agradar a toda costa o estar a la defensiva.

### 4

Lo que tienes que cuidar para que tu amor no caduque: trabajar la intimidad, escuchar a tu pareja, ser comprensiva con sus errores, apoyarla, derrochar amabilidad y mostrarle todo tu afecto.



**VA DE AMOR**  
■ 'Del amor. Reflexiones descubiertas...'; Marcel Conche (Paidós, 14 €).  
■ 'Ojalá estuvieras

aquí'. Francesc Miralles (Vergara, 16,50 €).  
■ 'Cómo encontrar pareja después de los 35'. Rachel Greenwald (Amat, 16,85 €).

## Para nosotras

### Querer ES PODER



Rosetta Forner es una de las pocas mujeres best seller en lengua castellana, y defiende su propio género –el femenino, no la autoayuda, palabra de la que reniega– a capa y espada. Triunfó con 'La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada' y más recientemente con 'El secreto está en el genio' (RBA, 17 €). Se nota que es 'coach', y si no, atenta a las siguientes preguntas de los ejercicios que propone para ser 'la reina de tu vida':

«Si yo fuera un genio... y lo tradujese en un color, un animal, un edificio, un mueble, una planta, vegetal o árbol, una música, un coche... ¿Cuál sería? ¿Por qué sería eso? Pon al menos tres razones.» Su libro te hará reflexionar, te ayudará a conocerte mejor y te inspirará.

**La conclusión** El genio lo llevamos dentro. Una apuesta femenina y feminista sobre cómo cultivar la libertad y la dignidad a partir de la experiencia de una alta ejecutiva.



### NOVELADAS

■ 'La ropa que vestimos'. Linda Grant (Plata, 16 €). Finalista Man Booker.  
■ 'El mensaje de las rosas'. Serdar Ozkan (Maeva, 19,50 €). Conócete a ti misma y pasa del qué dirán.

## Nuevos términos

### Inteligencia ESTÉTICA

Según el filósofo italiano Piero Ferrucci, la belleza está en todas partes y nos ayuda a vivir con más calidad. Estas son las claves para entender la «inteligencia estética», expresión acuñada en su obra 'Belleza para sanar el alma' (Urano, 13 €):  
■ Es necesaria y está fuera de los cánones, cada uno

la percibe a su manera.  
■ Es espontánea y hay que aprender a sacarle partido a través de actividades conscientes: creación artística (dibujo, música, escritura...), actividades individuales o en grupo (paseos, cuidar de otros, gozar de una comida...), observación y concentración.

**La promesa.** La belleza mejora la salud, amplía la empatía, estimula la creatividad y da libertad.

### LO ÚLTIMO

La sostenibilidad llega a la autoayuda de la mano de Daniel Goleman (el de 'Inteligencia emocional'). Publica 'Inteligencia ecológica' (Kaidós, 17,31 €).

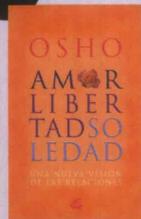


2003



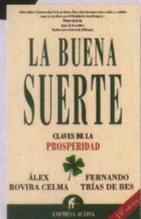
■ '¿Amar o depender?'. Walter Riso (Planeta, 14 €).

2003



■ 'Amor, libertad, soledad'. Osho (Gala, 12 €).

2004



■ 'La buena suerte'. Rovira y Triás de Bes (Empresa Activa, 9,75 €).

2005



■ 'Más Platón y menos Prozac'. Lou Marinoff (Zeta Bolsillo, 10 €).

2008



■ 'Sopa de pollo...'. Canfield y Hansen (Alba, 19,50 €).