

¿Qué harías con una segunda oportunidad?

MARINA, UNA PERIODISTA MADRILEÑA que acaba de sufrir una ruptura amorosa, decide abandonar su ciudad e intentar encontrarse a sí misma en un idílico hotel rural en Tenerife. Pero

→ **¡BUENA FRASE!**

“Tenerife me pareció un buen término medio, la opción idónea, un retiro cálido, un bálsamo, un lugar que no tenía nada que ver con mi vida cotidiana”.

una misteriosa calavera, que cae en sus manos por casualidad, le pone sobre la pista del mayor secreto sobre una civilización perdida de la que apenas sabemos nada, los guanches.

La búsqueda de la protagonista se convertirá en una suerte de viaje iniciático y revelador que cambiará su vida para siempre.

Una aventura apasionante que consigue trasladar al lector a las soleadas tierras canarias y al exotismo de los pueblos bereberes, descubriéndole los secretos de la poco conocida civilización de los guanches y las ancestrales relaciones con los pueblos norteafricanos.

TE GUSTARÁ la forma como la autora habla de segundas oportunidades, de la búsqueda de los propios sueños y de la gran aventura que supone encontrarse con uno mismo.

BÚSCAME DONDE NACEN LOS DRAGOS.

Emma Lira. EDITORIAL PLAZA & JANÉS. 528 págs. 19,90 €.



¿Tu trabajo te aburre o estresa?

DEJA DE SUFRIR EN EL TRABAJO.

Steve Nobel.

URANO. 256 págs. 13 €.

ESTRÉS, ABURRIMIENTO,

falta de sentido, síndrome del profesional quemado, cansancio, ambición desmedida, conflictos, acoso... La infelicidad provocada por la situación profesional está a la orden del día, pero precisamente de ese sufrimiento puedes extraer las energías que necesitas para emprender un camino de autoconocimiento y realización personal. Esta es la original propuesta del reconocido coach y conferenciante Steve Nobel.



¿Sentimientos negativos?

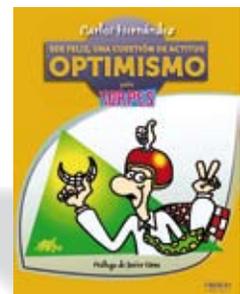
TRIPTÓFANO, EL SECRETO PARA VOLVER A SER TÚ.

Marisa Bosqued y Baltasar Ruiz-Roso. AMAT. 180 págs.

14,50 €.

HAY ETAPAS DE LA VIDA en las que el estrés, la ansiedad

y el decaimiento se apoderan de nuestro cuerpo. Pero ¿por qué se produce el estrés? ¿Son los sentimientos negativos un obstáculo para ti? Los autores de este libro te revelan los trucos para que llegues a sentirte mejor contigo mismo, dejando de lado la angustia, el estrés o la tristeza y aprendiendo a ser más positivo. También explican los beneficios del triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina, que hace nos encontremos de mejor humor.



¿Necesitas algo más de ilusión?

SER FELIZ, UNA CUESTIÓN DE OPTIMISMO.

Carlos Hernández.

OBERÓN PRÁCTICO.

224 págs. 17,90 €.

EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE,

en que las cosas no suceden como nos gustaría, son necesarias altas dosis de optimismo para mantener la ilusión y las ganas de disfrutar de la vida. Carlos Hernández te muestra los secretos para mantener un optimismo inteligente a pesar de las dificultades. Descubrirás por qué las personas optimistas son más felices, cuáles son los beneficios de esta buena práctica, y sobre todo, cómo puedes entrenar y desarrollarla.