



Más fuerte que nunca
Autor: Brené Brown
Editorial Urano

Si actuamos con valentía es muy probable que alguna vez caigamos. En este libro aprenderemos a volver a levantarnos. Lo irónico es que intentamos renegar de nuestros momentos difíciles para parecer más perfectos o más aceptables. Pero nuestra perfección – e incluso nuestra autenticidad – en realidad depende de nuestra capacidad para integrar todas nuestras experiencias, incluidas las caídas.



Ser feliz en Alaska
Autor: Rafael Santandreu
Editorial Grijalbo

Este libro describe tres pasos para reprogramar nuestra mente y convertirnos en personas sanas y fuertes desde el punto de vista emocional, incluso en las circunstancias aparentemente más adversas. Todas las “neuras” que nos amargan la vida –ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. “Ser feliz en Alaska” presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva.



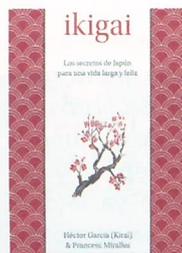
Vacunas, mentiras y publicidad
Autora: Sylvie Simon
Editorial Sirio

En sus casi dos siglos de historia, las vacunas no han dejado de protagonizar grandes escándalos. Al contrario de lo que ocurre con los medicamentos, las vacunas van destinadas a las personas que no están enfermas, pues su finalidad es prevenir una hipotética enfermedad. Por ello es importante conocer los verdaderos riesgos de esas enfermedades, al igual que los de las propias vacunas. ¿Sabías que en Estados Unidos la población vacunada contra la gripe ha pasado de 15% en 1980 a un 65% en 2010, sin que hayan disminuido las muertes causadas por dicha enfermedad?



Desde tu intestino, la gran influencia de los diminutos microbios
Autor: Rob Knight
Editorial Empresa Activa

¿Cuántos microbios hay en tu cuerpo? Tu cuerpo está formado por aproximadamente 10 billones de células humanas, pero hay unos 100 billones de células microbianas dentro y sobre tu cuerpo, lo que significa que, en gran medida, tú no eres tú. Estamos descubriendo que los microbios forman parte esencial de nuestras vidas y que en buena medida definen lo que significa ser humanos. En esta apasionante introducción al mundo de nuestra microbiota intestinal, el autor muestra cómo afecta nuestra vida cotidiana la buena o mala vida de los microbios con los que compartimos existencia



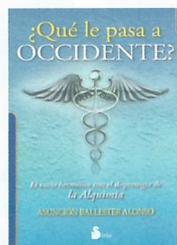
Ikigai – Los secretos del Japón para una vida larga y feliz
Autores: Héctor García y Francesc Miralles
Editorial Urano

Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikigai, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikigai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz como la que llevan los habitantes de Okinawa, la isla con la población más longeva del mundo. Este libro analiza por primera vez las claves de los centenarios japoneses para una existencia optimista y vital, descubriendo cómo se alimenta, cómo se mueve, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y –el secreto mejor guardado– cómo encuentran el ikigai.



¿Y si realmente pudieras?
Autora: Pilar Jericó
Alienta Editorial

A todos nos vienen bien ciertos cambios. Sabemos que nos conviene empezar una dieta o aprender inglés o bien aspectos más personales como cambiar más personales como cambiar de carrera profesional, dejar una relación, crear un entorno de trabajo mejor o dejar de enfadarnos por tonterías. Todos tenemos listas de sueños pendientes. La teoría la sabemos; sin embargo, pasa el tiempo y seguimos como si nada. El miedo, la comodidad, las lealtades ocultas o nuestra propia educación nos lleva a quedarnos en el mismo sitio. ¡Ya es hora de dar el paso! Podemos conseguirlo, porque contamos con una fuerza poderosa: Nuestra determinación.



¿Qué le pasa a Occidente?
Autora: Asunción Ballester Alonso
Editorial Sirio

Durante siglos se creyó que hay un espacio en nuestro potencial de aprendizaje que salta la línea de la razón cartesiana y nos permite acceder a otros niveles de conciencia: en Oriente saben mucho de esto. Entre la razón y la mística hay un segmento definido que nos pertenece por naturaleza y que Occidente lleva ahogando en los últimos siglos. Para buscar la espiritualidad, en las últimas décadas hemos estado apuntando lejos, muy lejos: yoga, meditación, chakras, mandalas...Cualquier barrio que se precie tiene ya su centro especializado, y proliferan las ofertas de retiro “oriental” para el fin de semana.



Atrévete a ser feliz
Autora: Alessandra Rossin
Editorial Circulo Rojo

En este libro, partiendo de sus experiencias personales y profesionales, Alessandra Rossin lleva al lector a un autoanálisis para que de con las claves que le lleve a sentirse pleno y feliz. Con este libro el lector mejora su relaciones, empezando con mejorar la más importante de todas: la relación consigo mismo, con sus emociones, con su niño interior y con su autoestima. Una vez halladas las claves, este libro propone simples ejemplos, ideas y meditaciones para llevar a cabo y consolidar así los progresos, aumentando la consciencia de uno mismo. Atrévete a quererte. Atrévete a ser feliz.



Lo mejor de nuestras vidas
Autora: Lucía Galán Bertrand

Editorial Planeta

Este libro es el viaje apasionado de una madre de profesión pediatra. Un recorrido por el intenso y revelador mundo de las emociones de nuestros hijos con la que os sentiréis identificados desde la primera página, en la que me encuentro en la sala de partos, aterrada pero inmensamente feliz, hasta la difícil pero a la vez inspiradora etapa de la adolescencia. Un verdadero aprendizaje de vida, un descubrimiento profundo de mis emociones, de las de nuestros hijos y de las cientos de mamillas que pasan por mi consulta. ¿Qué te gustaría que recordaran tus hijos de ti cuando sean mayores? ¡Atrévete a descubrirlo!



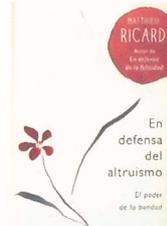
Escucha a tu Cuerpo
Autora: Lise Bourbeau
Editorial Sirio

Tanto individualmente como a nivel global, la necesidad de paz y equilibrio es cada día más acuciante. Todos buscamos la felicidad y la paz, pero en un mundo gobernado por el caos, ¿dónde podríamos hallarla? La autora nos toma de la mano y, paso a paso, va mostrándonos el camino hacia nuestro interior, hacia el refrescante cauce por donde, procedente de la Fuente Universal, fluye el río de la Vida. A través de prácticos y amenos ejercicios, este libro te mostrará el camino hacia el Amor. Amor a ti mismo y amor a los demás.



Mindfulness – libro de actividades para concentrarse.
Autores: Gill Hasson y Gilly Lovegrove
Editorial Empresa Activa

¿Estás estresado o ansioso? CÁLDATE... Elimina el estrés coloreando y garabateando con las actividades relajantes que se proponen en este libro. Tanto los dibujos como los juegos de palabras, laberintos y otras actividades que se acompañan, están diseñados para ayudar a calmar y a enfoacar la mente. Recupera la conciencia. Vive el momento. Este libro contiene: Patrones para colorear, Origami, Laberintos, Garabatos zen y Juegos de palabras. Colorear para desestresarse y actividades para enfocar la mente.



En Defensa del Altruismo
Autor: Matthieu Ricard
Editorial Urano

Matthieu Ricard propone una forma enteramente nueva de pensar al ser humano. Una obra urgente, seguramente la más importante de nuestro tiempo: un exhaustivo ensayo sobre el altruismo, por el autor de "El arte de la meditación" y "En defensa de la felicidad". Matthieu Ricard monje budista y asesor personal del Dalái Lama, propone la solución a la crisis personal y social que asola al individuo occidental: el altruismo, entendido no como una utopía ni una virtud, sino como una necesidad. La psicología, la filosofía e incluso la neurociencia coinciden en afirmarlo: el hombre tiene una increíble capacidad para la bondad y la felicidad.



Vacuna contra el Miedo
Autora: Montse Domènech
Editorial Plaza y Janés

A pesar del trastorno que producen tanto en el niño como en las familias, los miedos infantiles son sentimientos naturales que contribuyan a formar la mente humana, ya que ayudan a que los niños desarrollen su imaginación, aprendan a afrontar los problemas y a protegerse de los peligros. Para los padres, los miedos pueden convertirse en un verdadero trastorno. Bien porque no saben cómo remediarlos, o porque estén interfiriendo en la convivencia familiar, este problema conlleva que los padres busquen con frecuencia el consejo de un profesional.



Prácticas de Coaching
Autoras: Viviane Launer y Sylviane Cannio
Editorial: Lid

"El coaching es un método que permite acelerar la búsqueda de los recursos que cada uno de nosotros llevamos dentro. Este libro es una poderosa herramienta que nos permite descubrir el camino más eficaz para hacer aflorar esa energía interior y su beneficiosa aplicación en el mundo de la empresa" Marcos Urarte, presidente del Grupo Pharos. "Recuperar la conexión con uno mismo y con el universo representa una inagotable fuente de energía para que el talento se muestre." Alicia Kaufmann, catedrática de Sociología de la Universidad de Alclá de Henares.



De la maceta a la mesa
Editorial Libros Cúpula

Prepara sabrosas recetas con alimentos cultivados en casa. Con este libro podrás cultivar los ingredientes que necesitas para preparar tus comidas en un solo recipiente. De la maceta a la mesa, recoge 25 recetas clasificadas por tipos de plato; sopas y ensaladas, platos principales, platos para picnic, cenas rápidas y deliciosas bebidas y puddings, además de gazpacho, pizza, ratatouille, smoothies, salsas y tartas. Además podrás consultar una sección introductoria que te guiará a través del mundo de la horticultura y te dará la seguridad y habilidades necesarias para elaborar tus propias creaciones culinarias.



Viajes en el Tiempo – Casos reales
Autor: Vicente Fuentes
Ediciones Martínez Roca

¿Qué es el tiempo? ¿Es algo que avanza siempre a la misma velocidad y en la misma dirección o puede tener fallos, anomalías que lo hacen retroceder o acelerarse llevándonos al pasado o al futuro? Vicente Fuentes lleva años investigando este misterio y recoge decenas de casos y fenómenos extraños relacionados con los viajes en el tiempo, casos que escapan a la lógica pero tan reales y detallados que harán dudar al más escéptico. Una apasionante aventura relacionada también con el fenómeno ovni, los universos paralelos, e incluso las investigaciones para construir máquinas para viajar hacia el pasado y el futuro.