



¿Quieres ser feliz hasta el último de tus días?

¡BUENA FRASE!
“La abundancia no es lo que tenemos, sino aquello de lo que disfrutamos”.

EN UNA ÉPOCA DE SU VIDA en que sus amigos trataban de conseguir la fórmula de la eterna juventud a cualquier precio, el filósofo y escritor septuagenario Daniel Klein decide regresar a la isla griega de Hydra con la maleta llena de sus filósofos favoritos en busca de un modo más auténtico de envejecer. En un recorrido tan irónico como revelador, que va desde Platón

o Nietzsche hasta Frank Sinatra o Cole Porter, Klein nos enseña a apreciar y a disfrutar cada una de las etapas de la vida. Partiendo de la sabiduría del filósofo Epicuro, que consideraba la vejez el momento cumbre del recorrido vital, el autor no solo descubre al lector placeres sencillos que únicamente se pueden experimentar en la madurez, sino que también aborda temas trascendentes como la felicidad, las relaciones con los demás o la espiritualidad, y le enseña que la vejez es un privilegio que se puede y se debe saborear.

TE GUSTARÁ esta deliciosa lectura, que supone una meditación accesible y una guía para aprender a vivir bien a cualquier edad.

MIS VIAJES CON EPICURO. Daniel Klein. URANO. 160 pág. 10 €.



¿Qué consigue amargarte?

EL ARTE DE NO COMPLICARSE LA VIDA.

Alfonso López Caballero.
 EDICIONES MARTÍNEZ ROCA.
 256 págs. 14,50 €.

SOLO EL 8 POR CIENTO de nuestras preocupaciones son problemas reales; el resto es pérdida de tiempo. En este libro verás las claves para reconocer y evitar los agobios que nos acechan: las preocupaciones destructivas, las envidias y los celos neuróticos, los jefes maniáticos, las jugadas maestras que ideamos para torpedear nuestras relaciones, las estrategias para amargarnos y amargar la vida a los demás...



¿Te consideras creativo?

EL APRENDIZAJE DE LA CREATIVIDAD.

José Antonio Marina y Eva Marina. ARIEL.
 240 págs. 16 €.

LA CREATIVIDAD ES UNA ESTRATEGIA de supervivencia, la facultad que nos permite progresar en un entorno cambiante y acelerado. También un componente básico de la felicidad, porque una de nuestras aspiraciones es ampliar nuestras posibilidades de acción, y sentirnos estancados e impotentes nos resulta insufrible. Y no es solo la que se refiere al arte, sino a la capacidad para descubrir metas, resolver problemas o evitar la rutina, el aburrimiento, la desesperanza.



¿Deseas liberar tu poder interior?

MEDITACIÓN CON ENEAGRAMA.

Yechezkel y Ruth Madanes.
 URANO.
 288 págs. 15 €.

CADA VEZ MÁS, Occidente se interesa por la meditación como estrategia para reducir el estrés. Y si bien suele dar resultado, no es más que una vía de escape del verdadero problema: la desconexión con el auténtico yo. Con el enfoque que combina meditación y eneagrama, podrás acceder a la verdad y la armonía que solo conoce el verdadero ser que todos llevamos dentro. Una poderosa herramienta de autoconocimiento y crecimiento.