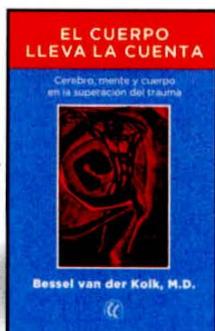


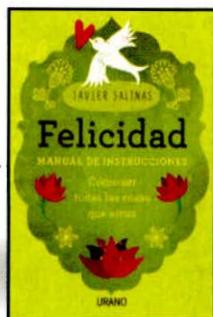
# Manuales de autoayuda, dietas, alimentación, yoga, Pilates, novelas... una variada selección de novedades.



## El cuerpo lleva la cuenta

**Autor:** Bessel van der Kolk  
**Editorial:** Eleftheria  
**Páginas:** 504  
**Precio:** 20,89 euros

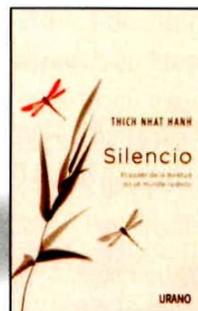
En este inspirador trabajo que teje a la perfección una aguda observación clínica, neurociencia, análisis histórico, arte y narrativa personal, el Dr. van der kolk ha creado una guía autoritativa de los efectos del trauma y las rutas para su sanación. El libro está lleno de sabiduría, humanidad, compasión y comprensión científica obtenidas a partir de una vida de servicio clínico, investigación y erudición en el campo del estrés postraumático.



## Felicidad

**Autor:** Javier Salinas  
**Editorial:** Urano  
**Páginas:** 194  
**Precio:** 5,69 euros

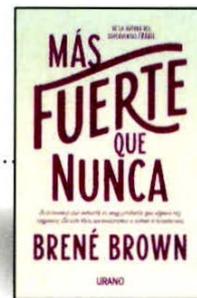
En Felicidad: Manual de Instrucciones, Javier Salinas nos propone un manual de última generación donde no hace falta hacer nada, donde no es necesario probar esto o lo otro para dejar atrás el sufrimiento y descargarse un nuevo yo, flamante y maravilloso. Basta con acallar el pensamiento, leer con el corazón y disfrutar de esta meditación compartida, que nos propone el autor, impregnada de empatía y humor.



## Silencio

**Autor:** Thich Nhat Hanh  
**Editorial:** Urano  
**Páginas:** 194  
**Precio:** 12,35 euros

Necesitamos el silencio como el aire que respiramos, porque si nuestras mentes están atiborradas de pensamientos y palabras, no queda espacio para nosotros. Para conseguirlo Thich Nhat Hanh, defiende la práctica de la plena conciencia, es decir, silenciar el ruido de nuestro interior. Pues vivir en un estado de armonía y plenitud no requiere largas horas de meditación, ni siquiera una práctica regular.



## Más fuerte que nunca

**Autor:** Brené Brown  
**Editorial:** Urano  
**Páginas:** 322  
**Precio:** 18 euros

Brené Brown reivindica la vulnerabilidad como elemento indispensable para conocer la felicidad, la creatividad y la conexión con los demás. Sin embargo, mostrarnos tal y como somos no siempre es fácil: requiere estar dispuesto a fracasar. ¿Cómo superar la desesperación y la vergüenza que a menudo conlleva al fracaso? ¿Cómo levantarse de una dura caída no solo entero sino más completo y feliz?

## Déjate de chorradas y búscate una vida

**Autor:** Katarina Bivald  
**Editorial:** Planeta  
**Precio:** 19,50 euros



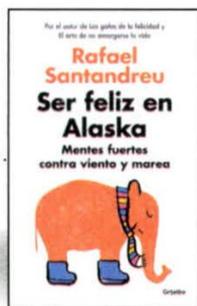
El verano en que Anette Grankvist cumplió 18 años se prometió a sí misma tres cosas: conduciría una moto, se compraría una casa y se valdría por sí misma. Diecinueve años después, a punto de cumplir los 40, sólo ha conseguido apañárselas como ha podido. Mientras su hija vive en casa, las prioridades han sido otras, pero cuando Emma empieza la universidad, Anette descubre que una cosa es ser madre soltera con hijos, pero serlo sin ellos es energía femenina desaprovechada.



## Lo mejor de nuestras vidas

**Autor:** Lucía Galán Bertrand  
**Editorial:** Planeta  
**Páginas:** 290  
**Precio:** 16,06 euros

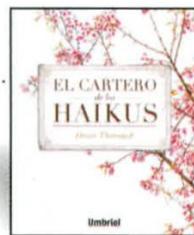
Lo mejor de nuestras vidas es un viaje apasionado de una madre, de profesión pediatra. Un recorrido por el intenso y revelador mundo de las emociones de los niños, con el que los padres se sienten identificados desde la primera página, el primer momento en el paritorio, aterrados pero inmensamente felices, hasta la difícil pero a la vez inspiradora etapa de la adolescencia. Una lectura para no desperdiciar ni un solo minuto de la vida de nuestros hijos, instantes que ya no volverán. ¿Qué te gustaría que recordaran tus hijos de ti y de su infancia cuando sean mayores?



## Ser feliz en Alaska

**Autor:** Rafael Santandreu  
**Editorial:** Grijalbo  
**Páginas:** 320  
**Precio:** 16,90 euros.

Ser feliz en ALaska parte de un hallazgo científico capaz de transformar la vida en miles y miles de personas: todos los fenómenos mentales como la ansiedad, la depresión, el estrés, la timidez, en definitiva, todas las neuras que nos amargan la vida, son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma rápida y permanente. El libro presenta un método, basado en los principios de la psicología cognitiva que permitirá al lector reprogramar su mente y convertirse en una persona sana y fuerte a nivel emocional.



## El cartero de los Haikus

**Autor:** Denis Thériault  
**Editorial:** Umbriel  
**Páginas:**  
**Precio:**

Hace cinco años que Bilodo es el cartero de una pequeña ciudad de Canadá y solo ha faltado una vez a su trabajo para asistir al entierro de sus padres, muertos en un accidente de funicular. Y es que Bilodo es un hombre peculiar con algunas manías: cuenta los peldaños que sube a diario, que suman un millar y medio, y cree que, si subir escaleras fuese una modalidad olímpica, tendría la posibilidad de ocupar el podium. También es aficionado a la caligrafía y tiene una afición secreta: leer la correspondencia íntima que reparte como cartero.



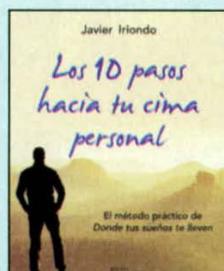
## El código de las emociones

**Autor:** Juan Antonio López Benedí  
**Editorial:** Ediciones Obelisco  
**Precio:** 12 euros

La neurociencia nos muestra hoy cómo la química del cerebro afecta a nuestra manera de pensar, sentir y vivir. Durante años, los científicos han estudiado el pensamiento, el razonamiento y el juicio clásico, demostrando que cuando cambiamos nuestro estilo de pensamiento, cambiamos nuestros circuitos neuronales. Pero ¿Qué pasas con las emociones y los valores profundos? En su nuevo libro, el doctor López Benedí nos explica cómo los procesos de transformación constructiva, desde la vivencia más profundas e inconscientes, también influyen en todos los aspectos de nuestra vida.

## Los diez pasos hacia tu cima personal

**Autor:** Javier Iriondo  
**Editorial:** Zenith  
**Páginas:** 224 páginas  
**Precio:** 17,05 euros



Basándose en las ideas y estrategias del bestseller, Javier Iriondo nos ofrece, a través de un método práctico, las claves y principios que nos permitirán lograr un mayor nivel de comprensión y control sobre nuestra vida para triunfar a nivel personal y profesional. Este libro se convertirá en tu entrenador personal. A través de sus enseñanzas y ejercicios, te ayudará a comprender y superar obstáculos y miedos, como a definir y lograr tus metas para alcanzar tu cima personal.