

## ¿Qué mejorarías de tu vida si te dieran más tiempo?

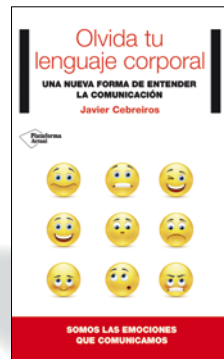
### ¡BUENA FRASE!

*“Las palabras son importantes (...). Nunca preguntes: «¿Qué querrá usted cuando se esté muriendo?». Pregúntale: «Si le quedara poco tiempo, ¿qué sería lo más importante para usted?»”*

LA MEDICINA es mucho más que garantizar la salud y la supervivencia, porque quienes sufren una enfermedad grave tienen otras prioridades al margen de prolongar su vida. Entre sus preocupaciones figuran evitar el sufrimiento, estrechar los lazos con sus familiares y amigos, estar mentalmente conscientes, no ser una carga para los demás y tener la sensación de que su vida está completa. La gente quiere compartir recuerdos, transmitir su sabiduría y sus objetos personales, arreglar las relaciones y asegurarse de que las personas que deja van a estar bien. Nuestro sistema de atención sanitaria tecnológica ha fracasado a la hora de satisfacer esas necesidades. Atul Gawande, cirujano, pasa revista a las limitaciones e incapacidades de la medicina cuando se acerca la muerte. Y descubre cómo se pueden hacer mejor las cosas.

TE GUSTARÁ este apasionante ensayo humano en torno a la medicina, al proceso de envejecimiento y lo que realmente importa al final de la vida, que transmite la idea de que la meta no es una buena muerte sino una buena vida de principio a fin.

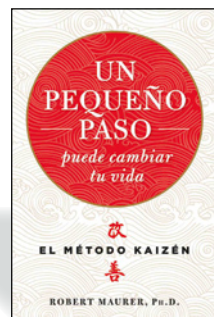
**SER MORTAL.** Atul Gawande. GALAXIA GUTENBERG. 280 pág. 19,90 € (papel) y 9,49 € (ebook).



## ¿Te comunicas, pero no llegas?

**OLVIDA TU LENGUAJE CORPORAL.** Javier Cebreiros. PLATAFORMA ACTUAL. 224 págs. 17 €.

LAS PERSONAS COMUNICAMOS constantemente y no durante un tiempo de exposición concreto, sino durante veinticuatro horas cada día, con lo que lo más importante no es cómo lo hacemos, sino lo que despertamos en los demás. En este libro se tratan aspectos fundamentales de la comunicación: la pasión, la autenticidad, el liderazgo, las emociones o el sentido. Todos ellos se exponen partiendo de una idea esencial: para ser mejor comunicador hay que trabajar para ser mejor persona.



## ¿En qué sentido deseas cambiar?

**UN PEQUEÑO PASO PUEDE CAMBIAR TU VIDA.** Robert Maurer. URANO. 224 pág. 6 €.

EL KAIZEN TE PERMITE OBTENER CAMBIOS significativos en tu vida por medio de seis pequeños pasos. Una técnica con base científica, comprensible y práctica, que te encamina hacia tus objetivos con naturalidad y elegancia. El kaizen es útil para lograr una gran variedad de cambios en el ámbito personal o laboral: dejar de fumar, perder el temor a hablar en público, negociar con éxito, mejorar nuestra relación de pareja... Ha sido probado con gran éxito en las empresas japonesas, produciendo cambios muy significativos en la creatividad y eficiencia de sus empleados.



## ¿Alguna traba no te deja avanzar?

**LA MAGIA DE LOS CUENTOS.** Teresa Aguirre Serrano. EDICIÓN PERSONAL. 80 pág. 18 €.

LOS RELATOS DE ESTE LIBRO son reflejo de nuestros miedos y pasiones. Ofrecen una guía para superar situaciones difíciles y alcanzar la felicidad y el bienestar individual y social. Mediante pequeñas fábulas con un mensaje claro y revelador, se extraen enseñanzas trascendentales para la vida... como que “el amor siempre gana a las tinieblas y abrir el corazón para compartirlo con los tuyos es la experiencia más fuerte y hermosa”.



## ¿Sabes convencer a la gente?

**DESPIERTA TU ENCANTO.**

Jack Schafer y Marvin Karlins. EMPRESA ACTIVA. 352 págs. 18 €..

Tratar con personas, en especial con las que no conocemos, puede resultar una experiencia difícil. Schafer expone las técnicas basadas en las evidencias científicas más recientes para que puedas reconocer y poner en práctica las señales no verbales, junto con los indicadores verbales, con el fin de conseguir gustar a cualquiera al instante. Este libro está pensado para disipar las preocupaciones sobre las relaciones con los demás en el trabajo, con desconocidos o con los seres queridos.

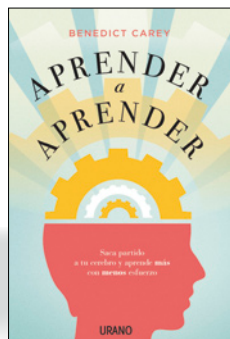


## ¿Mantenerte motivado en la dieta?

**COACHING NUTRICIONAL.**

Yolanda Flea y Jaime Jiménez. DEBOLSILLO CLAVE. 272 págs. 9,95 €..

El coaching entra en la esfera de la nutrición. El éxito de la mayoría de los tratamientos que implican modificar la conducta alimentaria depende, en gran medida, de nuestra capacidad de llevar estos cambios a la práctica. Conseguirlo no es fácil, sobre todo porque falla la adherencia al plan nutricional. Este libro ofrece un nuevo enfoque para superar este desafío: se centra en la persona y la convierte en la protagonista del proceso, fomentando la autogestión y enseñando a adoptar una actitud positiva.



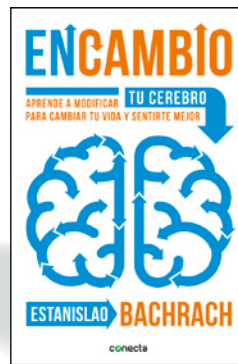
## ¿Retener mejor lo estudiado?

**APRENDER A APRENDER.**

Benedict Carey. URANO. 288 págs. 17 €..

Si quieres llegar a ser de esas personas que aprenden casi sin esfuerzo, este libro te brinda las herramientas que necesitas para eso. Aplicando los últimos

descubrimientos en psicología cognitiva a la pedagogía, el periodista Benedict Carey te revela lo que necesitas saber para retener la información de forma más inteligente. Porque tu capacidad de aprendizaje no depende de las horas invertidas; sino en estudiar de forma más inteligente. Esta guía no solo cambiará tu forma de enfocar el estudio, sino todas las facetas de tu vida.



## ¿Abandonar el piloto automático?

**EN CAMBIO.** Stanislas Bachrach. CONECTA. 288 págs. 16,90 €..

¿Este año te has propuesto cambiar de trabajo, empezar el gimnasio, bajar esos kilos de más o aprender un idioma nuevo? Cambiar; esa es la cuestión. A veces te da tanto miedo no lograrlo que ni siquiera lo intentas y vives como en piloto automático, reaccionando a las situaciones casi sin pensar, pero a veces no te reconoces en esas respuestas. Este libro te permitirá identificar los procesos por los que piensas, sientes y te comportas y así dejar atrás los hábitos y conductas que no te benefician.



## ¿Entender mejor a un adolescente?

**RESPIRAD. MINDFULNESS PARA PADRES CON HIJOS ADOLESCENTES.** Eline Snel. KAIROS. 192 págs. 18 €.

Los adolescentes son divertidos, frágiles, imprevisibles y, a veces, difíciles. Anhelan independencia, pero a menudo todavía no pueden afrontarla; y esto requiere mucha energía, tanto de los propios adolescentes como de los adultos con quienes tratan. Escrito con sencillez e inteligencia se dirige tanto a padres y padrastros de adolescentes como a terapeutas y profesores, y nos enseña cómo no reaccionar de inmediato ante el adolescente, sino que propone estar plenamente presentes en la turbulencia en la que se encuentra. Lo que hace falta es estar abiertos, sin juzgar, con una atención amable y consciente. Así también puedes conectar con tu propia sabiduría y vitalidad. Para hacerlo hace falta cultivar la valentía, la confianza y la compasión. Se incluye un CD con 13 meditaciones para padres. Para los adolescentes hay ejercicios descargables en la web: [www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)