

la buena vida

A TODO RIESGO

CHRISSE HYNDE
MALPASO EDICIONES
Autobiografía de la rockera incombustible, líder de The Pretenders, que ha vivido de todo y lo ha escrito en este libro. A sus 65 años, su sonrisa a la vida sigue siendo contagiosa. Sus memorias son profundamente sinceras, sin intentar disfrazar sus contradicciones.

CÓMO CAMBIAR TU VIDA CON PROUST

ALAIN DE BOTTON
RBA LIBROS
Marcel Proust escribió más de un millón de palabras repletas de profundas reflexiones y observaciones sobre la naturaleza humana, pero ¿quién tiene tiempo para leer tanto? Botton ha destilado el trabajo de Proust en un libro ingenioso y sabio sobre el ser humano.

EL FILÓSOFO ENTRE PAÑALES

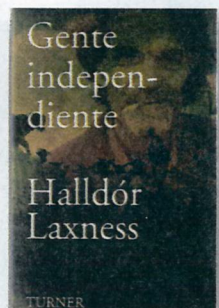
ALISON GOPNIK
TEMAS DE HOY
Subtitulado "Revelaciones sorprendentes sobre la mente de los niños y cómo se enfrentan a la vida", el libro aborda cómo se desarrolla y funciona la mente. Anima a revisar muchas de las suposiciones sobre el significado de la vida.

GENTE INDEPENDIENTE

HALLDÓR LAXNESS
TURNER
Laxness es el único autor de Islandia ganador del Nobel de Literatura. El personaje principal sacrifica todo lo que le es querido para convertirse en un agricultor independiente y autosuficiente. Se da cuenta entonces de lo que realmente valora.

Texto de **Jordi Jarque**

LECTURAS TED



La popular organización, cuyas conferencias sobre los más variados temas alcanzan una audiencia de

Texto de **Rafael Lozano**

Por el deporte a la relajación

Según la última *Encuesta de hábitos deportivos* del Ministerio de Educación, un 53,5% de los españoles practica deporte, y un 46,2%, con frecuencia semanal. De ellos, un 13,7% tienen como primer beneficio relajarse, algo que no siempre se logra. A veces, no saber controlar el nivel de activación del cuerpo conduce a lesiones o desánimo; en otras ocasiones, unas expectativas demasiado elevadas conducen a la frustración o a no valorar los logros con ecuanimidad. Como apunta Delfi Vives Guillemat, coordinador del libro *Psicología para entrenadores* y psicólogo de varios equipos deportivos: "Planificamos mejor las vacaciones que nuestras vidas, y en el deporte sucede igual.

Lo primero que debe plantearse todo deportista es qué objetivos reales tiene y, en función de ellos, planificar sus recursos".

Marcela Herrera Garín, doctora en Psicología, profesora de Psicología del Deporte en la Universitat de Vic y compañera de Vives en el máster de Psicología para Entrenadores, explica que para que el ejercicio relaje hay que cuidar el antes, el durante y el después, y para ello apunta unas pistas.

La primera, coincidiendo con Vives, consiste en empezar con expectativas razonables. "Si buscamos relajación, el objetivo no puede ser la marca, los kilómetros que recorreremos o el tiempo que emplearemos". Durante el ejercicio, prosigue Herrera, "hay que mantener una actitud de



GRIT
ANGELA DUCKWORTH
URANO
Subtitulado "El poder de la pasión y la perseverancia", incluye investigaciones e historias reales de éxitos y fracasos que confirman que el éxito no depende sólo de la inteligencia heredada. Anécdotas y estudios que desvelan los factores que inciden para mejorar.

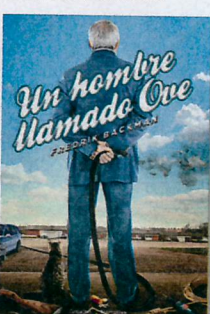
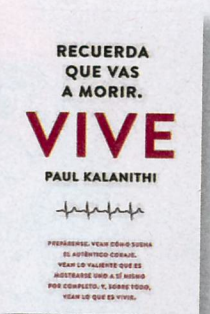
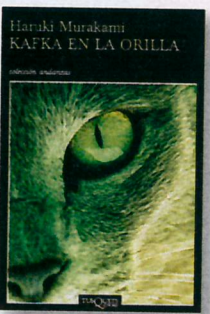
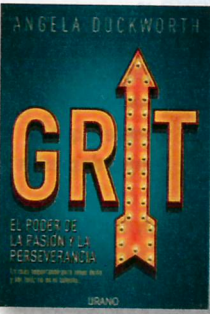
KAFKA EN LA ORILLA
HARUKI MURAKAMI
TUSQUETS EDITORES
Esta novela, escrita por un autor japonés, es una obra completa de fantasía, que logra transportar al lector a un mundo donde las profecías se convierten en realidad. Es un canto a la esperanza y a la bondad, una cualidad necesaria. Fue elegida mejor novela del 2005 por *The New York Times*.

RECUERDA QUE VAS A MORIR. VIVE
PAUL KALANITHI
SEIX BARRAL
Duras memorias del médico Kalanithi, que murió de cáncer antes de poder acabar este libro. Desvela como trata el sistema sanitario al enfermo terminal, a la vez que proporciona ideas conmovedoras sobre la pareja, la amistad y la familia.

UN HOMBRE LLAMADO OVE
FREDRIK BACKMAN
GRIJALBO
Emocionante novela que recuerda que cada uno tiene una historia. Mejor aspirar a comprenderla que a juzgarla. Las vidas están llenas de matices. Es una lectura rápida y divertida que da muchas ideas con las que reflexionar y calentar el corazón.

COMPLICADA BONDAD
MIRIAM TOEWS
ANAGRAMA
Una adolescente de 16 años inteligente y con carácter vive en una pequeña comunidad menonita canadiense, de moral muy estricta. Entre su sueño por ir a Nueva York y el amor hacia su padre, descubrirá qué pasó con su madre. La novela tiene varios premios.

TODOS DEBERÍAMOS SER FEMINISTAS
CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE. LITERATURA RANDOM HOUSE
La nigeriana Adichie imagina un futuro donde mujeres y hombres tengan más posibilidades para construir juntos una situación equitativa. Su acercamiento a las políticas de género no es ingenuo, y lo hace de manera divertida.



millones de personas, ha hecho una selección de libros que han sugerido sus más significativos oradores



SABER RESPIRAR

El control de la respiración es una de las técnicas de relajación más útiles y se puede aplicar durante el ejercicio. Herrera describe tres técnicas básicas de respiración que aplicadas durante la práctica deportiva ayudan a mantener la conexión entre cuerpo y mente y aumentar los efectos relajantes del ejercicio: la respiración centrada, la diafragmática o profunda y la completa.

Respiración centrada: el deportista ajusta al ejercicio la cadencia de

su respiración, observando sus sensaciones, concentrándose en su esfuerzo.

Respiración diafragmática o profunda: llenar y vaciar los pulmones moviendo el músculo diafragma arriba y abajo. Sirve para ajustar el nivel de actividad y recuperarse.

Respiración completa: inspirar a fondo, retener unos segundos el aire y espirar. Introduce una pausa cuando se ha perdido la concentración y el ritmo de la respiración centrada, y ayuda a volver a esta.

querer disfrutar, leer las situaciones de forma positiva. A veces la responsabilidad no nos deja gozar de los triunfos reales". Junto a esto, recomienda practicar técnicas de respiración que ayudan a "parar el piloto automático y conectar tres niveles: el mental, el fisiológico (por ejemplo, las pulsaciones) y el motor, los músculos. Y al acabar el ejercicio, "hay que fijarse en los logros, no en lo que se deja de conseguir, en todos los beneficios que se obtiene por el mero hecho de mantener una actividad física".

Disfrutar del momento que se ha elegido con plena conciencia, siendo dueño de uno mismo, es lo que mejor optimiza la relajación que aporta el ejercicio físico y ayuda a mantener este en el tiempo. O