

¿Vives en piloto automático?

¡DESPIERTA! Anne Astilleros. EDAF. 288 págs. 18 €.

EL ORIGEN DE TODO EL DOLOR, el sufrimiento y los problemas a los que nos enfrentamos cada día es el olvido de quiénes somos. Al olvidarnos, deambulamos por esta vida sin rumbo, dejándonos guiar por nuestro ego. Astilleros nos enseña a aprender a lidiar con el ego y a dejar de sabotearnos, convirtiéndolo en nuestro mejor aliado. Nos ayuda a salir del piloto automático autodestructivo, nos invita a redescubrirnos, a recordar quiénes somos y a dejar de frenar nuestra felicidad y nuestro éxito.



¿Sabes qué dices con tu cuerpo?

COMUNICACIÓN NO VERBAL. Catalina Pons. KAIRÓS. 208 pág. 14 €.

LA PRIMERA IMPRESIÓN QUE NOS CAUSA ALGUIEN

se produce en siete segundos. El 93% de la información que comunicamos depende del lenguaje corporal, de lo que transmitimos con nuestro cuerpo. El cerebro tiende de forma innata a confiar más en lo que le trasmite la conversación no verbal (que comunica emociones, sentimientos o intenciones y se produce a nivel no consciente) que en lo que se expresa con palabras. Con este libro aprenderás a conocer y utilizar el lenguaje corporal de forma apropiada, ayudándote a establecer relaciones más positivas.



¿Deseas cambiar algo de ti?

DISPARADORES. Marshall Goldsmith. EMPRESA AC-TIVA. 256 págs. 15 €.

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO CAMBIAR? En general, el cambio es muy difícil, y cuanto más mayor seas, más difícil te resulta. Por eso muchas veces, aunque sepas qué te conviene, no logras modificar tu situación. Goldsmith aborda los disparadores: lo que hace que reacciones de determinada forma ante ciertos estímulos o situaciones, y dice que esas reacciones normalmente

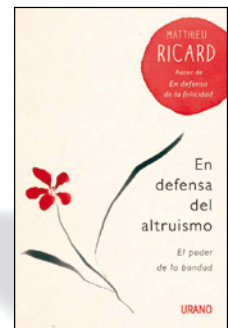
forman parte de un entorno sobre el que no siempre eres consciente. El autor te brinda consejos y herramientas útiles para que puedas modificar una conducta y evaluarte a ti mismo haciendo un seguimiento del grado de cumplimiento de tu mente.



¿Cómo te influye tu entorno?

PSICOGEOGRAFÍA. Colin Ellard. ARIEL. 310 pág. 19,90 €.

AMOR, DESEO, ANGUSTIA, PLACER, asombro, nerviosismo... A través de la psicogeografía, el autor revela cuál es la relación emocional y perceptiva que establecemos con nuestro entorno y cómo influye en nuestros pensamientos, emociones y respuestas físicas. ¿Sabías que una buena planificación urbanística puede tener efectos beneficiosos en la población? ¿O que hay planificaciones del lugar de trabajo que aumentan la productividad de los empleados? Entender cómo funcionamos y qué nos motiva puede darnos herramientas para construir un entorno que nos predisponga a sentirnos bien y, por otro lado, evitar que caigamos en trampas muy bien diseñadas, como los centros comerciales, donde reina la desorientación programada.



¿Crees en la bondad natural?

EN DEFENSA DEL ALTRUISMO. Matthieu Ricard. URANO. 816 pág. 26 €.

ESTE LIBRO ES LA SUMA DE AÑOS DE INVESTIGACIONES, experiencias y reflexiones por parte del que está considerado el hombre más feliz del mundo. Ricard, asesor personal del Dalai Lama y uno de los pensadores más influyentes de nuestro tiempo, presenta un completo tratado del altruismo como solución a la crisis personal y social que asola al individuo occidental. El ser humano posee un enorme potencial de bondad y felicidad, y solo cultivando esta empatía innata seremos capaces de superar un modelo basado en el narcisismo que nos ha abocado al fracaso personal y global. La cristalización del ego, la violencia, la deshumanización o el egoísmo institucional frente a la meditación, la educación, el compromiso o la economía altruista son algunos de los temas que, con el rigor de un científico y la cercanía de un maestro, aborda el autor en esta obra indispensable para superar el desaliento que se impone hoy. Está en nuestra mano ser más generosos y, en consecuencia, más felices, recuperando el modelo basado en la cooperación y la empatía.