

WENDY WOOD

BUENOS HÁBITOS

MALOS HÁBITOS

Un método basado en la ciencia para conseguir cambios positivos que se mantengan en el tiempo

URANO

WENDY
WOOD

Sello Editorial:

Urano

Nº pág: 384

PVP: 20€

BUENOS HÁBITOS, MALOS HÁBITOS

Wendy Wood, psicóloga social, decana de Psicología y Empresa en la Universidad de California del Sur y conocida en el ámbito académico internacional por su contribución a la ciencia de la formación y la transfor-

mación de los hábitos, nos revela en este libro la emocionante ciencia que explica cómo, cuándo y por qué se instala una conducta en la vida diaria y cómo usar ese conocimiento para formular un plan que se traduzca en cambios duraderos. ¿Qué hábitos te gustaría cambiar? Prácticamente la mitad de las acciones que llevamos a cabo no se deben a elecciones conscientes sino a impulsos de la mente inconsciente que actúa desde conductas aprendidas. Buenos hábitos, malos hábitos revela los mecanismos de la mente inconsciente, la misma que dicta lo que hacemos durante buena parte del día, y cómo el cerebro está programado para reaccionar a las recompensas, recibir señales del entorno y bloquearse ante una tensión excesiva.

En definitiva, este libro te ofrece las herramientas con las que serás capaz de dejar atrás tus hábitos no deseados y sustituirlos por otros más positivos, que sean acordes con tus objetivos vitales.

LIBROS

LEÓN BOCANEGRA / CENTAUROS

Editorial Kolima publica en formato doble dos novelas de Alberto Vázquez-Figueroa, *Centauros* y *León Bocanegra*.

En *Centauros*, Vázquez-Figueroa se centra en la figura de Alonso de Ojeda, uno de los primeros conquistadores españoles de América. Acompañó a Cristóbal Colón en su segundo viaje en 1493 e inició poco después sus propias exploraciones. Recorriendo el litoral occidental, Ojeda llegó a la desembocadura del río Orinoco y navegó desde ahí hasta descubrir el Lago Maracaibo y después dar nombre a lo que hoy conocemos como Venezuela.

En el otro lado está *León Bocanegra*, que pertenece a la serie de "Piratas". En esta ocasión, el capitán León Bocanegra encalla su barco en la costa atlántica del Sáhara y es capturado junto con su tripulación y vendido como esclavo en el África de finales del s.XVII. Tras pasar varios años en condiciones inhumanas en una mina en el desierto, Bocanegra escapará e iniciará otro periplo que le pondrá a prueba tras afrontar unas condiciones físicas terribles.

Un volumen con dos novelas deslumbrantes, una sobre los conquistadores del Nuevo Mundo y otra sobre superación personal, con dos protagonistas fascinantes, que realizan un viaje espiritual y físico, uno por América y otro por África.

ALBERTO
VÁZQUEZ-
FIGUEROA

Editorial:
Kolima Books
PVP: 20€

LIBROS ■ 63

EVASIÓN 147