

HORRIBLES

AHORA TE TOCA SER FELIZ

Curro Cañete

Planeta, 384 pp., 17,90 €

Este libro llega en el mejor momento posible. Cuando aún estás preguntándote cómo puedes volver a ser quien eras hace unos meses o si serás capaz de pasar página, Curro Cañete vuelve con energías renovadas para recordarte que Ahora te toca ser feliz. El único momento del que dispones, tu única herramienta, es el presente. En estas páginas encontrarás la guía que necesitas para sacarle todo el provecho a cada día, a cada hora, y para comprender, por fin, que el pasado quedó atrás, aprendiste de él, y ahora es el momento de confiar en ti, de dar un paso adelante y de ser feliz.



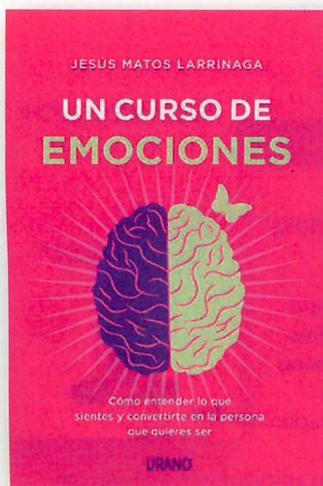
UN CURSO DE EMOCIONES

Jesús Matos

Urano, 252 pp., 17 €

Experimentar alegría es agradable y todos aspiramos a la felicidad. Pero estar triste, ansioso, enfadarse o sentir miedo es completamente normal y saludable, por cuanto la evolución ha diseñado el cerebro para sobrevivir, no para ser feliz. Y si queremos experimentar la vida como individuos funcionales y adaptados, no podemos darle la espalda al universo emocional en toda su riqueza y complejidad.

El psicólogo Jesús Matos lleva años acompañando a personas que se sienten atrapadas en la insatisfacción o la tristeza hacia el bienestar y ha diseñado un innovador modelo de exploración, gestión y capacitación emocional que combina apasionante información con prácticas planteadas para transformar nuestros territorio cognitivo, emotivo y conductual. Su web EN EQUILIBRIO MENTAL del autor está considerada una de las mejores webs de psicología.



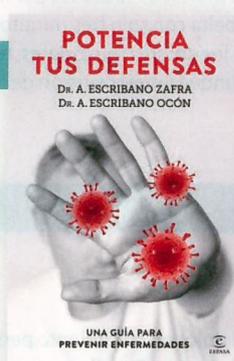
POTENCIA TUS DEFENSAS

Dr. Antonio Escribano Zafra y Dr. Antonio Escribano Ocón

Espasa, 200 pp., 19,90 €

Los virus, las bacterias y otros microorganismos atacan el sistema inmunológico cada día. Su correcto funcionamiento se convierte en la barrera de protección más eficaz para resistir cualquier amenaza.

En estas páginas el prestigioso Dr. Escribano Zafra en colaboración con su hijo, el también médico Antonio Escribano Ocón, nos aportan el conocimiento científico con el que conseguiremos que el organismo esté fuerte. Con una alimentación adecuada —como el consumo de vitaminas C y D, minerales como el selenio y el cinc, grasas saludables como la omega 3, etc.—, un correcto descanso y realizando ejercicio diario podremos blindarnos frente a los ataques externos.



EL LIBRO DEL AUTOCUIDADO

Jennifer Ashton

Diana, traducción de Aina

Girbau, 328 pp., 17,95 €

Aunque pensemos que llevamos una vida saludable, nuestro día a día suele consistir en ir de aquí para allá sin tiempo para respirar, y mucho menos escucharnos o sentirnos.

La Dra. Jennifer Ashton, reputada ginecóloga y obstetra de Estados Unidos, tomó conciencia de ello y decidió dedicar un año a investigar y experimentar en su propia piel en qué consiste el verdadero autocuidado proponiéndose un único reto cada mes: acostarse antes, beber menos alcohol, hacer un detox digital...

Una invitación a evaluar nuestra vida y reorganizar nuestras prioridades en un viaje de 12 meses alrededor de este concepto.

