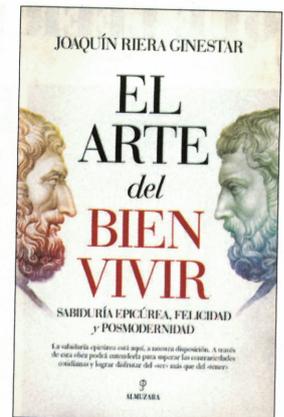


EL ARTE DEL BIEN VIVIR. SABIDURÍA EPICÚREA, FELICIDAD Y POSMODERNIDAD

Joaquín Riera

ALMUZARA, 496 PP. 25,95 €

Desde la más remota Antigüedad el hombre se ha interrogado acerca de qué es la felicidad, dónde reside y cómo alcanzarla. Para los griegos, pueblo de profundo pesimismo, la búsqueda de la felicidad (eudaimonía) era un tema tradicional de la filosofía y fue precisamente en Grecia donde surgió la doctrina de la felicidad de Epicuro (341-270 a.C.), autor maldito y manipulado (como su admirador Nietzsche) y que tal vez ha sido el pensador que ha abordado con más lucidez la cuestión de la eudaimonía. Su doctrina busca y promete a sus adeptos la felicidad a través del placer (hedoné), la autosuficiencia (autarquía), la amistad (philia) y la calma mental (ataraxia), ofreciéndose como medicina contra el dolor de la carne y los sufrimientos de la mente. Pero el hedonismo epicúreo, que por su limitación resulta casi un ascetismo y que armoniza bien con la antigua máxima apolínea de que la sabiduría consiste en la moderación y el conocimiento de los límites, está totalmente alejado tanto de la tiranía de la «happygracia» como de la nociva cultura del deseo desaforado y vacío de la posmodernidad contemporánea y, por ello mismo, por constituir una terapia eficaz contra los males que aquejan al nihilista ser humano de la era neoliberal, la propuesta intemporal de Epicuro para una felicidad auténtica merece ser conocida por todos.



C. Eugene Walker

APRENDE A RELAJARTE

Las técnicas más eficaces para la relajación física y mental



APRENDE A RELAJARTE

Doctor Eugene Walker

AMAT EDITORIAL, TRADUCCIÓN DE AIDA SANTAPAU, 240 PP., 19,85 €

Las técnicas de relajación del Dr. Walker han ayudado a miles de personas a encontrar alivio para la tensión y el estrés.

Este libro explica cómo una solución creativa de los problemas y la toma

de decisiones puede impedir que te sientas abrumado y que mejores tu capacidad de enfrentarte y solucionar las preocupaciones del día a día. Incluye técnicas específicas que han demostrado tener éxito para eliminar la ansiedad. También se exponen ejercicios de gestión del estrés que te ayudarán a comprender mejor los conceptos y aplicarlos a tus propias necesidades, tanto si tus períodos de estrés son breves, como si sufres ataques de ansiedad graves y de mayor duración.

Paula G. Valverde Fonseca

Psicóloga general sanitaria, especialista en diagnóstico mental y especializada en suicidio

PREVENIR EL SUICIDIO



PREVENIR EL SUICIDIO

Paula García Valverde

ARCOPRESS, 268 PP., 19,95 €

Todos podemos salvar vidas a nuestro alrededor, independientemente de nuestra formación o relación. Tú puedes ser el cambio y prevenir un suicidio.

El suicidio anualmente se cobra alrededor de 1.000.000 de vidas en el mundo, y por cada persona que lo consigue

más de veinte lo intentan. Además, el número de allegados a los que afecta es incontable. Sin embargo apenas hablamos de ello, y este silencio dificulta que quien se plantea esa salida como última alternativa encuentre la ayuda que necesita. El estigma asociado a la salud mental, los mitos sobre el suicidio o los tabúes generados en la sociedad son los culpables de ello. Rompamos esas barreras: hablemos mucho y muy bien sobre el suicidio para poder prevenirlo.

SIN LÍMITES: MEJORA TUS CAPACIDADES, APRENDE MÁS RÁPIDO Y ALCANZA UNA VIDA EXCEPCIONAL

Jim Kwik

URANO, TRADUCCIÓN DE MANUEL MANZANO GÓMEZ, 384 PP., 19,50 €

Igual que podemos entrenar el cuerpo para mejorar su rendimiento, todos podemos conseguir un cerebro poderoso, sano y en forma. Jim Kwik, que lleva tres décadas ayudando a celebridades, CEOs y alumnos de todo el mundo a desarrollar su potencial mental, comparte por primera vez en un libro su revolucionario sistema para ganar enfoque y seguridad, incrementar la memoria, aprender más rápido y conseguir una mente extraordinaria.

Esta obra propone una fórmula paso a paso centrada en tres aspectos principales: superar las ideas que nos limitan, multiplicar la motivación y, la más novedosa, aprender la ciencia del aprendizaje acelerado, que nos ofrece herramientas sencillas para concentrarnos mejor, multiplicar la capacidad de estudio y dominarla técnica de la lectura rápida. Sin límites demuestra que, a diferencia de lo que nos han dicho, tenemos un potencial infinito por explotar, sea cual sea el punto de partida.

