

LAS COSAS MÁS BONITAS DE LA VIDA ESTÁN AL OTRO LADO DEL MIEDO

Elena García Donoso

LA ESFERA, 428 PP., 22,90 €

¿Te has dicho alguna vez «No puedo porque tengo miedo»? En ese momento, pisamos el freno y renunciamos a ver qué hay más allá de la emoción. Al otro lado del miedo se encuentran las cosas más bonitas de la vida. Para llegar a ellas, hay que cruzar ese límite, muchas veces doloroso, que nos lo impide; romper la barrera que no nos deja avanzar.

La autora de este libro lleva mucho tiempo investigando la emoción del miedo y nos enseña a comprenderlo y gestionarlo. No se trata de un enemigo, sino de un compañero de vida, a veces limitante, que debemos aprender a manejar. Tus miedos (a no encajar, a estar solo, a perder el trabajo, a envejecer, a enamorarnos, al éxito) viajan contigo, pero tus recursos también. Y son ellos los que te permitirán sacar el valiente que llevas dentro y convertirte en una persona empoderada para ser quien estás buscando ser.

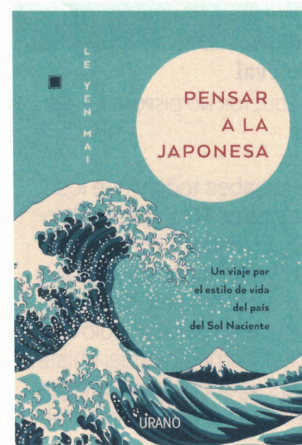
REINVENTARSE ANTE LA ADVERSIDAD CUANDO EL DOLOR CRÓNICO SE CONVIERTE EN TU MAYOR ALIADO

Blanca de la Cruz

ALIENTA, 224 PP., 16,95 €

Es probable que hayas fantaseado alguna vez con cómo sería tu vida si consiguieras trabajar en aquello que tanto te gusta hacer. Si sientes que tu día a día no te llena, pero crees que no tienes otra opción, este libro sacudirá tus esquemas. Igual que se sacudieron los de la autora cuando una enfermedad la encerró en una habitación y la obligó a pasar en cama la mayor parte del día.

Blanca de la Cruz tuvo que renunciar a lo que la hacía más feliz, la danza, pero obtuvo un regalo inesperado de esa dura situación: conocerse a sí misma. Miró hacia dentro, se enfrentó a sus miedos y a sus prejuicios. Gracias a las barreras físicas con las que debió convivir, también fue capaz de soñar a lo grande y de usar su imaginación para encontrar la forma de alcanzar sus metas saliéndose del camino establecido.



PENSAR A LA JAPONESA

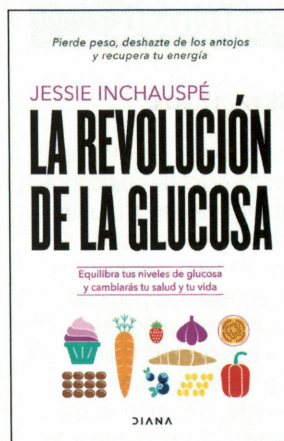
Le Yen Mai

URANO, TRADUCCIÓN DE FRANCISCO STORTINI SABOR, 240 PP., 13,50 €

Quince conceptos fundamentales del pensamiento japonés, quince lugares emblemáticos del país nipón y un único objetivo: sumergirse en los principios esenciales de la filosofía, la espiritualidad, la cultura y la sociedad japonesa.

Le Yen Mai, una escritora de origen vietnamita nacida y criada

en Suiza, nos acerca quince ideas claves del pensamiento japonés, desde las más conocidas en occidente, como el wabisabi (elogio de la imperfección) o el ikigai (la razón de la existencia), hasta otras tan atractivas como el hanasaki (el arte japonés de vivir más tiempo) o el Yugen (ser parte del universo). Desde la belleza de los paisajes que evoca y la claridad de una persona acostumbrada a tender puentes entre oriente y occidente, nos sumerge en la esencia de la sabiduría nipona recurriendo a ejemplos sencillos con los que el lector se identificará.



LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

Jessie Inchauspé

DIANA, TRADUCCIÓN DE AINA GIRBAU, 272 PP., 17,95 €

¿Recuerdas lo último que comiste? ¿Qué aspecto tenía? ¿Cómo sabía? Y ahora otra pregunta un poco más complicada: ¿Sabes qué quizá comértelo sea la razón por la que necesitarás comer algo dulce dentro de dos horas, dormirás mal esta noche o te sentirás

bajo de ánimo mañana? En definitiva: ¿sabes que le ha hecho a tu cuerpo y a tu mente lo último que comiste? Seguramente no, pero lo cierto es que lo que has comido influirá en cómo te sientas mañana. Y los niveles de glucosa son la clave. En este libro pionero, la autora explora la importancia de mantener estable la curva de la glucosa. Porque a corto plazo, afecta a nuestros niveles de energía, a la calidad del sueño, al tipo de alimentos que nos apetecen... pero también tiene un impacto en nuestra salud a largo plazo, pues un desequilibrio puede provocar enfermedades crónicas como la demencia o la diabetes.