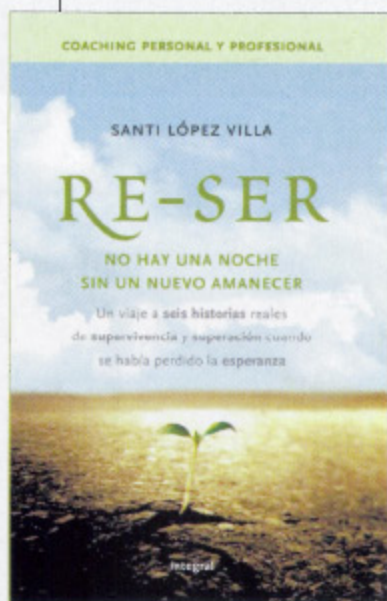


Lecturas escogidas



Superación en periodos de cambio

La vida cambia y nosotros también evolucionamos, aunque en ocasiones nos resistimos a aceptar las transformaciones y vivimos aferrados al pasado. Pero solo es aceptando el cambio como podemos llegar a ser quienes somos, ya que cada cambio es una nueva oportunidad que la vida nos ofrece. En este libro, el autor nos explica seis historias reales que son todo un ejemplo de superación y de su-

pervivencia cuando ya no había más esperanza. Son seis historias que tienen la capacidad de emocionarnos y de alegrarnos cuando hemos perdido la esperanza. Seis relatos que han emocionado en empresas, cárceles, escuelas, consultas terapéuticas y hasta en foros políticos.

Santiago López Villa. *Re-ser*. RBA Integral. 144 págs. 15 €



La ciencia de la felicidad

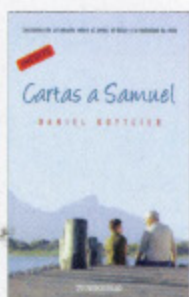
Sonja Lyubomirsky
Urano. 416 págs. 17,50 €

Estudios científicos han demostrado que buena parte de la felicidad se atribuye a lo que hacemos y a lo que pensamos. La especialista en Psicología positiva Sonja Lyubomirsky nos enseña una estrategia, basada en investigaciones científicas, para aumentar nuestra dicha y bienestar.



Zen en la plaza del mercado
Dokushô Villalba
Aguilar. 240 págs. 18 €

Más allá de ayudarnos a reconocer nuestro malestar, la meditación zen proporciona un nuevo nivel de conciencia que nos puede ayudar a enderezar nuestro rumbo y a desenvolvernos en el entorno en el que vivimos, dominado por las leyes del mercado.



Cartas a Samuel
Daniel Gottlieb
DeBolsillo. 160 págs. 7,95 €

Las cartas de este libro son lecciones de vida en las que el mismo autor explica el mundo a su nieto, con el que mantiene un fuerte vínculo. Y es que el autor padece una tetraplejía, mientras que su nieto es un ser no menos especial que nació con una severa manifestación de autismo.



Las raíces del amor
Svagito R. Liebermeister
Alfa Omega. 350 págs. 15 €

La terapia de las constelaciones familiares, creada por Bert Hellinger, es cada vez más popular debido a su sencillez y efectividad. En esta obra, su autor ofrece una aproximación clara, con abundantes ejemplos y casos prácticos, a los conceptos básicos de esta terapia.



Un pájaro al viento
Osho
Booket. 352 págs. 7,95 €

Osho es un místico contemporáneo cuya vida y enseñanzas han influido a millones de personas de todo el mundo. La meditación, el amor y la risa son las tres herramientas que este maestro propone para superar la futilidad de la vida y encontrar la plenitud y la dicha.