

## El perfeccionismo como error

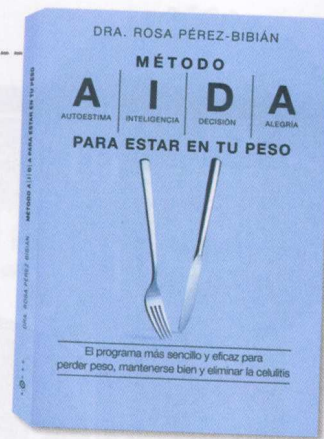
**CUANDO HACERLO BIEN NO BASTA**  
Frédéric Fanget • Ed. Urano  
Barcelona 2010 • 224 pág. • 13 €

Si te operan a corazón abierto desearás que lo haga un perfeccionista, pero en muchas personas esa virtud se convierte en causa de sufrimiento. Los perfeccionistas patológicos –cuyo número crece– padecen ansiedad y obsesiones y son propensos a las adicciones. Este libro, ameno y actual, enseña a aceptar los puntos débiles y las contradicciones. Las pistas que ofrece Fanget ayudan sobre todo a determinar el origen del perfeccionismo (narcisismo, síndrome de abandono, ansiedad) y a ponerle remedio, lo cual pasa casi siempre por aumentar la autoestima.

## Cómo perder peso con alegría

**MÉTODO A.I.D.A. PARA ESTAR EN TU PESO**  
Rosa Pérez-Bibián • Ed. Salsa Books  
Barcelona 2010 • 292 pág. • 22 €

El título no tiene nada que ver con la serie de televisión. AIDA es el nombre del método desarrollado por la doctora Pérez-Bibián que se corresponde con las iniciales de las palabras autoestima, inteligencia, decisión y alegría. Cada página de la obra derrocha entusiasmo por enseñar un estilo de vida que contribuya a perder peso. Destaca la información sobre la celulitis y los consejos para cocinar platos ligeros, como los que se encuentran entre sus decenas de recetas.



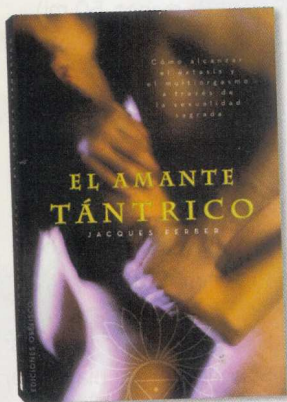
## Nunca es tarde para buscar la madurez



**CÓMO CRECER CUANDO YA HAS CRECIDO**  
Nancy O'Connor • Ed. Sirio  
Málaga • 302 pág. • 13,50 €

No es extraño que se llegue a la cuarta o quinta década de vida arrastrando complejos y frustraciones infantiles. Pero siempre se está a tiempo de crecer como persona y permitir que aflore lo mejor de uno mismo. Este libro de la psicóloga clínica Nancy O'Connor invita a actuar, a trabajar con el cuerpo, la mente, el corazón y el espíritu, a fin de alcanzar las mayores cuotas de paz, equilibrio y sabiduría. En otras palabras, se trata de ser un adulto maduro, dueño de la propia vida. El lector puede tomar el libro como una guía donde encontrará cuestionarios que debe responder o propuestas concretas que debe realizar. No basta con la lectura: hay que ponerse a trabajar, pero con la seguridad de que se camina hacia una existencia más plena.

## ¿Qué es la masculinidad?



**EL AMANTE TÁNTRICO**  
Jacques Ferber • Ed. Obelisco  
Barcelona 2010 • 222 pág. • 12 €

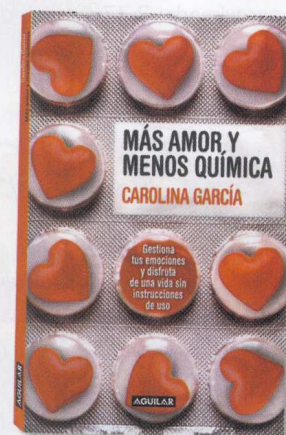
Este libro describe las diversas técnicas que retrasan o evitan la eyaculación –ya casi un tópico al hablar del sexo tántrico–, pero también se adentra en el tantra con la profundidad deseable. Ferber –profesor universitario y músico– describe el tantra como una filosofía y una práctica que favorece las relaciones satisfactorias a base de conciliar la sensualidad y la espiritualidad. En la denominada sexualidad sagrada, el placer no es el objetivo último, sino solo uno de los beneficios en el marco de un camino espiritual. El libro se dirige a los hombres que se preguntan sobre el significado de la masculinidad, no solo a aquellos que deseen mejorar sus «prestaciones» sexuales.

En la denominada sexualidad sagrada, el placer no es el objetivo último, sino solo uno de los beneficios en el marco de un camino espiritual. El libro se dirige a los hombres que se preguntan sobre el significado de la masculinidad, no solo a aquellos que deseen mejorar sus «prestaciones» sexuales.

## El afecto como terapia

**MÁS AMOR Y MENOS QUÍMICA**  
Carolina García • Ed. Aguilar  
Madrid 2010 • 176 pág. • 16 €

No es un libro contra la adicción a las drogas de diseño (éxtasis y similares), sino a los fármacos que a veces prescriben casi por rutina médicos y psiquiatras. Carolina García afirma que la ansiedad o la depresión tienen su origen en la carencia de afecto y en otros conflictos emocionales cuya curación no se logra con medicamentos. En lugar de psicofármacos, propone el amor y las emociones positivas como los agentes terapéuticos más eficaces y sin



efectos secundarios, junto con terapias alternativas como la risoterapia, la musicoterapia, la homeopatía, las técnicas de relajación o el yoga.