

## VIVIR MEJOR

### Aprendo a vivir

Bernabé Tierno

El primer autor de autoayuda español vuelve a editar una versión renovada de esta obra, publicada inicialmente en 1996, pero que sigue de actualidad. Como explica el propio Tierno, lograr una vida más feliz supone afrontar algunos cambios, y a ello dedica esta obra, que se centra en mostrar la enorme influencia de lo que pensamos en nuestra vida. Punto por punto, va desarrollando para el lector una propuesta que le anima a tomar conciencia de las bondades del pensamiento positivo en todos los ámbitos –incluso el diálogo interior– y llega a



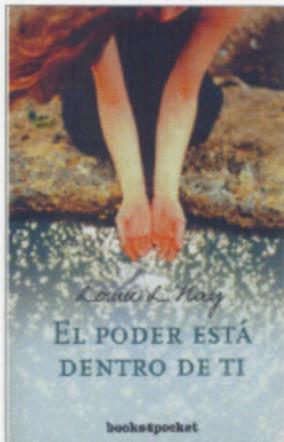
explicar con cierto humor cómo es el proceso por el que alguien se hace desgraciado. Eso sí, en tono serio, habla de la asertividad, el perdón, la capacidad de vivir plenamente el

presente, como los caminos que llevan hacia la felicidad, todo ello con ejercicios prácticos para aprender a vivir mejor. Temas de Hoy. 254 páginas. 11,50 €.

### El poder está dentro de ti

Louise Hay

Esta obra de 1991, que ahora se reedita en formato de bolsillo, es la continuación de *Usted puede sanar su vida*, el primer gran éxito de Louise Hay, quien se presenta como consejera metafísica y se ha hecho célebre en el mundo por sus libros y conferencias sobre desarrollo personal. En



esta ocasión, cuando habla del poder que reside dentro de cada uno de nosotros, se refiere –como cuenta en la introducción– a la capacidad de amarse a uno mismo. Esa es, para la autora, la llave que abre la puerta hacia el bienestar y el crecimiento interior. Sin embargo, es la más

difícil de encontrar porque, de hecho, casi siempre la buscamos fuera. Alrededor de esta idea, Louise Hay desarrolla los aspectos de la toma de conciencia, la ruptura de barreras limitadoras y la autoaceptación, para terminar con un capítulo dedicado a la puesta en práctica de esa sabiduría y la liberación del pasado. Books4pocket. 254 páginas. 7 €.

### El secreto

Rhonda Byrne

En pocos meses se ha convertido en un éxito del boca a boca en el ámbito de la literatura de autoayuda, tanto en Estados Unidos como en los demás países en los que se va editando. Incluso, la autora, que es productora de televisión, ha editado un vídeo basado en los contenidos del libro que se ha convertido en el producto multimedia más demandado en la página web de Amazon. ¿Dónde reside el éxito de este fenómeno? Por una parte, en la materia de la que trata ese secreto: el desarrollo personal, la autoayuda, las claves para vivir la vida que uno siempre ha soñado... Pero también cuenta el envoltorio, no solo por el acompañamiento del vídeo. La obra es un libro breve, cuidadosamente

editado –en lengua española por Urano– y con una gran sencillez en su planteamiento: en las primeras páginas se revela el secreto con diferentes alcances para, después, mostrar cómo se aplica al dinero, las relaciones, la salud, el mundo, uno mismo y la vida. A las sentencias de la autora acompañan citas de los grandes gurús de la autoayuda de todos los tiempos, desgranando las ideas fundamentales del crecimiento personal y creando, de ese modo, un ambiente que va de lo misterioso a lo más pragmático. Urano. 206 págs. 22 €.

## BIOGRAFÍA

### Pilar Miró. Nadie me enseñó a vivir

Diego Galán



Animado por el hijo de la cineasta, Diego Galán publicó el año pasado esta biografía de Pilar Miró con el fin de dar a conocer a la persona que se escondía detrás de su brusquedad, su soledad y su enorme profesionalidad. El

autor muestra no solo la imagen humana de Miró, sino también su historia desde niña, lo que sitúa al lector en otro ángulo para descubrir y admirar a una gran mujer. DeBolsillo. 398 páginas. 8,95 €.

### Con Billie Holiday

Julia Blackburn



Una de las mujeres que se conocen más por su leyenda (sobre todo, por sus partes más oscuras) que por su verdadera vida es, sin duda, la cantante Billie Holiday. La escritora Julia Blackburn se sumerge en la auténtica Billie desde dos perspectivas: a través de los recuerdos de quienes mejor la conocieron a lo largo de su vida y desde la investigación inicial de otra escritora que trató de escribir la vida de la cantante, pero desistió, antes de suicidarse. Con escasas fotografías, la imagen más real de la Holiday crece desde una sugerente prosa. Global Rhythm. 406 páginas. 26 €.