

CONOCERSE MEJOR

100 preguntas que cambiarán tu vida en menos de una hora

Raimon Samsó



Una de las más interesantes aplicaciones de las técnicas del coaching es aquella que permite desarrollar un mayor conocimiento propio: de las propias necesidades, ambiciones, fortalezas y debilidades. Para ello, el coach Raimon Samsó desvela en esta pequeña —y a la vez utilísima— obra una de las más poderosas herramientas de autoconocimiento a través de la reflexión: las preguntas. Tras una breve introducción al método de las “buenas preguntas”, el autor propone dedicar —no más de una hora o todo el tiempo necesario— a responder con honestidad a las preguntas que plantea, 20 por cada uno de los cinco ámbitos básicos de la vida: familia y

salud, propósito de vida y metas, trabajo y dinero, relaciones y amistad, y desafíos y dificultades. El esfuerzo de síntesis y condensación de sentido de cada una de las preguntas permitirá al lector profundizar en aquello que es, en lo que hace y en lo que desea obtener de su propia vida. Obelisco. 310 págs. 5 €.

Encantado de conocerme

Borja Vilaseca



Cuando solo nos conocemos a través del espejo de los demás o mediante lo que la realidad exterior proyecta acerca de nosotros mismos, estamos alejándonos de nuestro ser interior. Existen numerosas herramientas para recuperar ese conocimiento y una de ellas es el Eneagrama, un símbolo de origen milenario que describe los nueve tipos de personalidad básicos que conforman la condición humana definiendo nueve

formas de ser y de actuar, analizando las relaciones entre ellas y sus causas y sus consecuencias. El estudio no resulta difícil pero exige implicación a fondo a cambio de una mayor autoconciencia. El autor, experto y entusiasta en la materia, acompaña al lector paso a paso en el estudio y análisis del Eneagrama, abriendo las puertas a este arte útil y a nuestro más profundo yo. Plataforma. 184 págs. 19 €.

ESPIRITUALIDAD

El camino de la sabiduría

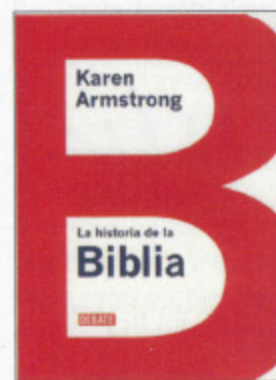
Sage Bennet

Tras una fuerte crisis personal, la autora de esta obra, doctora en Filosofía, se acercó a la religión en busca de sosiego. Los años de estudio y práctica con una mentalidad abierta y comprensiva le han llevado a Sage Bennet a proponer un camino hacia la paz interior en el día a día que se basa en la puesta en marcha de nueve prácticas espirituales de distintas tradiciones religiosas: el altar de los hinduistas, la meditación de los budistas, la oración del islam, el perdón del cristianismo, el día de descanso del judaísmo, el fluir del taoísmo ... Con la sencillez del libro

práctico y la profundidad de la vía espiritual, la obra plantea un retorno a lo esencial de “la religión” en cada minuto de cada día. Urano. 348 págs. 13 €.

La historia de la Biblia

Karen Armstrong



Es la obra más veces editada y más vendida del mundo y, sin embargo, para muchos de quienes basan en ella sus creencias sigue siendo desconocida. La autora, una de las mayores expertas mundiales en las religiones, explica cada uno de los libros de la Biblia en su contexto histórico, analiza sus interpretaciones y plantea una nueva visión, abierta, alejada de fanatismos y luchas y centrada en el hombre y la caridad. Debate. 286 págs. 14 €.

SOCIEDAD

Zen en la plaza del mercado

Dokusho Villalba

La filosofía, la meditación o la estética zen han

invadido las revistas de actualidad, los restaurantes o nuestros hogares como tendencia de moda. En realidad, esta es la estética del budismo japonés. El autor de esta obra, fundador de la comunidad budista Soto Zen en España y autor de numerosos tratados y estudios sobre el zen, nos introduce de lleno en esta corriente del budismo desde sus orígenes hasta su llegada a Occidente, revisando conceptos que van más allá del bienestar personal, hacia lo social. En un mundo globalizado, que tiene al mercado como referencia y casi a Dios, el autor defiende que todos tenemos la responsabilidad individual y colectiva de poner en pie un nuevo sistema de valores y nos ayuda a identificar el engaño de esta falsa religión, la del dinero, desde el punto de vista zen con el fin de deconstruir la religión del mercado. Aguilar. 242 págs. 18 €.

