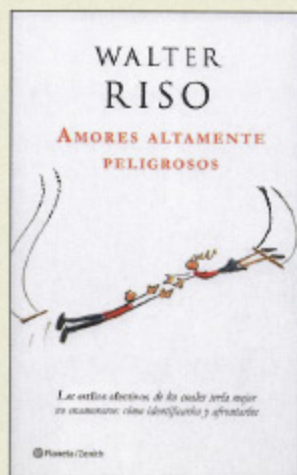


libros

Amores altamente peligrosos

→ **Walter Riso.** Ed. Planeta

Estar en pareja no es fácil y en la mayoría de relaciones nos vemos obligados a sacrificar algo para que el vínculo prospere positivamente. Pero existen situaciones en las que se sobrepasa el margen de entrega razonable y se convierten en altamente peligrosas para el bienestar personal. El psicólogo Walter Riso repasa en este libro ocho estilos afectivos que abarcan desde el amor desconfiado hasta el amor egoísta, el perfeccionista o el violento. Todos ellos llevan implícito uno o varios antivalores que se oponen a un amor pleno y saludable. Se trata de modos de amar especialmente difíciles de abordar, ya que están influidos por algún tipo de patología que va desgastando a la pareja. Esta obra resulta un punto de partida interesante para reflexionar sobre nuestras propias relaciones.



Cáncer: biografía de una supervivencia

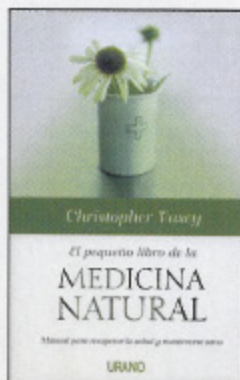
→ **Albert J. Jovell.** Ed. Planeta

Sin duda, cuando el cáncer llega a nuestras vidas o a las de quienes nos rodean, trastoca muchas de nuestras convicciones. En el caso de Albert Jovell, médico y presidente del Foro Español de Pacientes, son ya 14 años los que lleva haciendo frente a la enfermedad. Primero se lo diagnosticaron a su padre y, desde hace unos años, lo vive en sus propias carnes. Por ello, su experiencia y sus reflexiones convierten este libro en un formidable testimonio repleto de esperanza tanto para quienes padecen cáncer como para sus familiares. Jovell reconstruye aquí su itinerario vital para dar un exacto testimonio de cómo esta enfermedad trasciende a cada rincón de nuestras relaciones familiares, sociales y profesionales.



El pequeño libro de la medicina natural

→ **Christopher Vasey.** Ed. Urano



El autor expone en este libro las bases de la naturopatía, según las cuales cualquier afección no es sino una intoxicación a causa de un desequilibrio en el aporte alimentario, la ingestión de sustancias químicas o sintéticas y las emociones negativas, como el miedo o el estrés. La medicina natural no se limita a eliminar los síntomas de las diferentes enfermedades, sino que aspira a reequilibrar el organismo para que pueda realizar correctamente

sus funciones de limpieza. El libro incide en la necesidad de seguir una dieta que equilibre el aporte ácido-básico, mantener ciertos hábitos físicos, psíquicos y emocionales y favorecer las fuerzas curativas del propio organismo.

Cambiar o morir

→ **Alan Deutschman**
Ed. Granica

Aunque todos tenemos la capacidad de cambiar nuestro comportamiento, la mayoría de nosotros raras veces lo hace. Pero, según el autor, existen tres elementos clave que nos pueden ayudar a hacer cambios positivos en nuestra vida: relacionarnos, repetir y reorientar. Según este modelo de cambio, necesitamos establecer una relación nueva y emocional con una persona o comunidad para que inspire y dé esperanza. A su vez, la nueva relación nos sirve para aprender, practicar y dominar los nuevos hábitos y destrezas, pero será necesaria mucha repetición para que los patrones nuevos de comportamiento se conviertan en algo automático. Además, la nueva relación nos servirá para aprender nuevas maneras de pensar acerca de nuestra vida. El libro incluye un buen número de ejemplos reales de cambio en los campos de la medicina, la ciencia y el mundo de los negocios.



Brújula para navegantes emocionales

→ **Elsa Punset.** Ed. Aguilar

Elsa Punset recorre en este libro las distintas etapas de maduración emocional y social y expone las habilidades y herramientas necesarias para navegar con inteligencia emocional por la vida. El objetivo: convivir armoniosamente con nosotros mismos y con los demás. Y es que si la imagen tras la cual nos escondemos se parece poco a nuestro verdadero ser, la distancia que sentiremos respecto a los demás será muy grande. Por suerte, la neurociencia nos está dando muchas claves para catalogar y gestionar las emociones, que son la base de nuestro bienestar y nuestro dolor.

