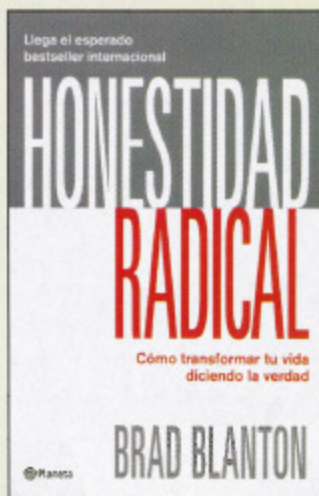


libros

Honestidad radical

→ **Brad Blanton.** Ed. Planeta

A diferencia de lo que solemos pensar, el doctor Brad Blanton cree que el origen del estrés no está en las circunstancias de nuestro entorno. En realidad, la causa del estrés es una jaula que creamos en nuestra mente. Y lo que nos mantiene dentro de esa jaula son nuestras mentiras. Por eso este psicólogo sostiene que el único camino posible hacia la felicidad es la honestidad radical. Todos mentimos y, sin que seamos conscientes de ello, esas mentiras se vuelven contra nosotros. Cada vez que no decimos lo que sentimos de verdad a quienes nos rodean, nos encerramos más en la jaula. Una cuestión a tener en cuenta es la diferencia entre el ser y la mente: el primero se da cuenta, mientras que la mente piensa. La honestidad radical consiste en decir en voz alta aquello de lo que el ser se ha dado cuenta y hará posible que nuestras relaciones funcionen.



Qué comer

→ **Francesc Fossas**
Ed. Océano Ámbar

La alimentación es uno de los pilares básicos para una buena calidad de vida. Mantener una dieta equilibrada, junto con algo de ejercicio y hábitos saludables, es un seguro para vivir mejor. Sin embargo, aunque nuestra intención sea comer bien, todavía existen mitos y tópicos alimentarios extendidos que conviene aclarar.

Para resolver todas tus dudas, el autor de este libro, que cuenta con una larga carrera como nutricionista, ha reunido en un manual los errores alimentarios más comunes y las bases más importantes para una buena educación nutricional. El lector sabrá por fin qué azúcares puede consumir, los beneficios de la leche desnatada, cómo congelar los alimentos, si sus hábitos alimenticios son correctos o si bebe lo suficiente. Así, hasta 50 recomendaciones sobre temas básicos en el campo de la nutrición.



Rituales y secretos de belleza oriental

→ **Mar Gómez.** Ed. Océano Ámbar



Baños aromáticos con especias exóticas, masajes sugerentes, mezclas afrodisiacas para embellecer la piel, curas y rituales de relax... La autora Mar Gómez nos descubre los secretos de belleza mejor guardados de las mujeres orientales. Desde Marrakech a la India, atravesando las arenas del Sáhara y las cimas del Lejano Oriente hasta alcanzar el país

del Sol Naciente. Un largo viaje a través de las costumbres más insólitas y enigmáticas que las mujeres orientales utilizan para su cuidado personal... y mental. Desde cómo prepararte un baño de leche de burra, hacerte un tatuaje de henna o preparar mascarillas, jabones, cremas y maquillajes exóticos y naturales.

Bienestar y estar bien

→ **Manuel Schneer.** Ed. Granica

La obra da claves para convertirnos en una empresa exitosa en la vida conjugando psicología, negocios y espiritualidad. El libro describe los diferentes planos y conductas de los seres humanos, da razones de las mismas y aporta ideas y métodos para mejorar. También se exponen los factores clave para concretar logros en cada plano y se analiza su configuración en diferentes tipologías de personalidad con ejemplos reales de cada una de ellas. Además, se muestra de qué forma el bienestar y el estar bien resultan de la armonía establecida entre nuestros objetivos, vivencias, valores y acciones.



Nadie es perfecto

→ **Alice D. Domar.** Ed. Urano

El precio de la perfección puede ser estrés, ansiedad, angustia y, en algunos casos, incluso depresión. Por eso, la autora aporta las claves para rebajar el nivel de exigencia en las principales parcelas de la vida de la mujer. El objetivo no es otro que disfrutar de una vida más plena, relajada y feliz. Y es que muchas mujeres viven bajo una presión constante, ya que se ven obligadas a desempeñar multitud de roles con un nivel de exigencia muy elevado y, cuando no alcanzan el objetivo, lo viven como un fracaso. Pero hay que ser conscientes de que nada puede ser totalmente perfecto, así que las expectativas desmesuradas deben reemplazarse por otras más razonables. En este sentido, la autora explica cómo reenfocar cada parcela de la vida y nos brinda herramientas que nos ayuden a encontrar el equilibrio, la satisfacción y la felicidad.

