



cuaderno) lectura

CRECIMIENTO INTERIOR

El derecho a decir no

Walter Riso

¿Por qué tendemos a negarnos a ciertas peticiones? ¿Por qué sometemos ante los deseos de los demás? ¿Pensamos, acaso, que nuestra autoestima es



menos importante que satisfacer a los otros? *El derecho a decir no* analiza el concepto de la asertividad, sus beneficios, sus límites y las razones por las que, en general, tenemos miedo a decir no, como la culpa anticipada y el temor a herir a los demás. De la mano de la psicología y con un lenguaje sencillo pero a la vez profundo, el autor nos lleva a comprender por qué, en ocasiones, aun teniendo la opción de no hacerlo, doblegamos nuestro espíritu a las exigencias del entorno. Planeta Zenith. 160 páginas. 14€



Sosegarse en un mundo sin sosiego

Francesc Torralba

Una obra que invita a la serenidad a través de la reflexión interna. Este libro contiene algunas cartas que nunca llegaron a su destinatario. Una mujer acelerada escribe a un hombre todavía más acelerado y cuenta sus aventuras y desventuras, sufrimientos y alegrías. Ello motiva un epistolario de corazón a corazón; una correspondencia que va más allá de la cortesía y las buenas formas y ahonda en la experiencia de dos seres que buscan algo de sosiego en un mundo sin sosiego, algún remedio para pacificar el alma. Francesc Torralba es doctor en Filosofía y en Teología. Dirige la cátedra ETHOS de la Universidad Ramón Llull dedicada a la ética de las organizaciones. Plataforma Editorial. 256 páginas. 18 €

RELACIÓN DE PAREJA

Abrázame fuerte

Sue Johnson

¿Por qué es tan difícil sacar adelante una relación?, ¿A qué se debe que algunas personas cambien a menudo de pareja?, ¿Por qué los enamorados suelen hablar de sus problemas de relación en términos de vida o muerte? Tras largos años de investigación y muchas horas de trabajo con infinidad de parejas, la doctora Sue Johnson ha dado con la clave al enigma: porque los problemas amorosos desencadenan emociones que forman parte de nuestro programa genético de supervivencia; no hay forma humana de evitarlas. Partiendo de esta perspectiva, la propuesta de la autora es muy sencilla: olvidate de aprender



técnicas de negociación, de analizar tu infancia o de experimentar nuevas posturas en la cama, y admite que dependes emocionalmente de tu pareja del mismo modo que un niño depende del cuidado y la protección de su madre. Ediciones Urano. 320 páginas. 14 €

TESTIMONIOS

Las palabras que curan

Álex Rovira



Un texto luminoso. Una gran selección de frases que han configurado la vida de Álex Rovira, que transmiten sus pensamientos y sus sentimientos, haciéndonos notar la textura de lo humano. Aquí se nos ofrecen palabras de sabiduría, de belleza y de humanidad. Retales de grandes textos, bien escogidos y, sobre

todo, magistralmente organizados. En esta lectura se aprecia un mosaico comprensible de perlas de sabiduría que nos descifran el mundo. Como en todas las grandes cosas, las páginas están contadas y ensambladas con una sencillez y una naturalidad sorprendentes. Plataforma Editorial. 160 páginas. 15 €

Esto no es justo

Sally Nicholls

A Sam le encantan los hechos. Quiere saber sobre ovnis, películas de miedo, aeronaves, fantasmas y científicos. También quiere saber qué se siente al besar a una chica. Y como tiene leucemia quiere conocer todos los hechos sobre la muerte. Sam necesita las respuestas de las preguntas que nadie quiere contestar. Ganadora del premio Waterstone 2008, *Esto no es justo* es la primera novela de una escritora joven e increíblemente talentosa. Divertido y honesto, es uno de los libros más poderosos y conmovedores de los últimos tiempos. Sally Nicholls nació en Stockton, Inglaterra. Después de graduarse en Filosofía y



Literatura, hizo un curso de escritura para jóvenes en la Bath Spa University, donde obtuvo el premio al autor



con mayor potencial. Sally escribió *Esto no es justo* cuando tenía veintitrés años, novela que obtuvo multitud de premios y el premio Glen Dimplex para nuevos escritores. También es finalista del premio Manchester Book Award 2009 a "los libros británicos más fantásticos del 2008". En la actualidad vive en Londres y está escribiendo su segunda novela. Umbriel
224 páginas. 14 €

BIENESTAR

Bienestar en acción

Mercedes Cardenal
Si entre tus objetivos se encuentra: mejorar y obtener mayor satisfacción, aclarar tus ideas y actuar de forma distinta, emprender una transformación como ser humano, desarrollar

tu verdadero potencial e introducir cambios en tu vida, es evidente que estas interesado en tener una herramienta funcional de apoyo en tu camino y en tus decisiones. y despertar a y actuar cómo tu propio coach. Este libro te ofrece la oportunidad de iniciar tu propio proceso de bienestar con la posibilidad de elegir entre dos planes: Plan A áreas de vida: consiste en analizar tu bienestar actual



en cada espacio de tu vida (salud, desarrollo, relaciones, trabajo...), diseñar tu propio programa y decidir a través de objetivos y acciones concretas la forma de aportar más bienestar a tu vida. Plan B, valores: consiste en observar los valores que están presentes en tu vida y considerar la forma de acrecentarlos (generosidad, fortaleza, ecuanimidad...) a través de actuaciones

conscientes. "Vive mejor tu vida y aportarás felicidad a los demás."
Almuzara. Granica.
176 páginas. 14 €

TRABAJO

¡Maldito trabajo!

Jordi Garrido i Pavia
Tiene usted en sus manos un libro sobre mobbing, burnout y dirección de personas cuyo contenido está hecho a partes iguales anécdotas reales, humor y management. Esta original obra recoge la autobiografía de Shahzad, un directivo triunfador hecho a sí mismo, que ha llegado a lo más alto con una visión muy particular del management, a la que hemos denominado Power's Management. Shahzad es homófobo, misógino, xenófobo, machista, facha, racista, déspota, egocéntrico y un montón de cosas más. En definitiva se trata de un auténtico directivo Torrente o, lo que es lo mismo, un directivo Power's Management. El Power's Management es el anti-management (acoso psicológico + dirección por amenazas) al que mandos intermedios, directivos y gerentes someten a sus subordinados y

que, en la actualidad, representa uno de los grandes retos laborales a los que se enfrenta la sociedad. Éste es un libro que refleja situaciones reales y, si usted se escandaliza por lo que va a leer en él, consuélese pensando que en este mismo



momento muchos trabajadores sufren acoso psicológico al estar sometidos al yugo de este tipo de directivos y gerentes. Este es un gran libro sobre management, pero explicado de una manera muy original, transgresora y con un gran sentido del humor.

Granica
336 páginas. 20 €

VIVENCIAS

Cáncer, el fin de un mito

José Ramón Germà Lluch
Un libro básico que nos ayudará a entender que la curación del cáncer ya no es una utopía. Sinopsis: ¿Qué

es el cáncer? ¿Se puede superar? ¿Cuáles son los tratamientos más novedosos? ¿Cómo afrontar el cáncer en pleno siglo XXI? A estas preguntas y a muchas otras responde el doctor José Ramón Germà Lluch en *Cáncer: el fin de un mito*, un libro que nos enseña lo importante que es el diagnóstico preciso y el tratamiento adecuado para cada tipo de cáncer, así como las investigaciones y los hallazgos médicos que permiten hacer frente a esta enfermedad y esperanza de curación. A través de distintos casos reales, Germà Lluch invita a



desmitificar el cáncer y a perderle el miedo, guiándonos por el mundo de la investigación biotecnológica. Los libros del comienzo. Planeta. 250 páginas. 20 €