



## Encontrar pareja

### EN 4 PASOS



Según 'De single a LP', de C. Banús y M. Ribot (Urano, 12 €), lo primero es estar bien con una misma y hacer una lista con las cualidades que buscas. La clave está en encontrar a alguien compatible.

### 2

No beses más sapos: sé coherente con tu lista y conoce poco a poco a la persona para ver si concuerda con tus valores, estilo de vida, carácter y sexualidad. Deberás decidir si sus defectos te importan o no.

### 3

Lo que nunca debes hacer: ir muy deprisa y demostrar demasiado interés, confundir sexo con amor, confesarte en las primeras citas, intentar agradar a toda costa o estar a la defensiva.

### 4

Lo que tienes que cuidar para que tu amor no caduque: trabajar la intimidad, escuchar a tu pareja, ser comprensiva con sus errores, apoyarla, derrochar amabilidad y mostrarle todo tu afecto.



**VA DE AMOR**  
■ 'Del amor. Reflexiones descubiertas...'; Marcel Conche (Paidós, 14 €).  
■ 'Ojalá estuvieras

aquí'. Francesc Miralles (Vergara, 16,50 €).  
■ 'Cómo encontrar pareja después de los 35'. Rachel Greenwald (Amat, 16,85 €).

## Para nosotras

### Querer ES PODER



Rosetta Forner es una de las pocas mujeres best seller en lengua castellana, y defiende su propio género –el femenino, no la autoayuda, palabra de la que reniega– a capa y espada. Triunfó con 'La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada' y más recientemente con 'El secreto está en el genio' (RBA, 17 €). Se nota que es 'coach', y si no, atenta a las siguientes preguntas de los ejercicios que propone para ser 'la reina de tu vida':

«Si yo fuera un genio... y lo tradujese en un color, un animal, un edificio, un mueble, una planta, vegetal o árbol, una música, un coche... ¿Cuál sería? ¿Por qué sería eso? Pon al menos tres razones.» Su libro te hará reflexionar, te ayudará a conocerte mejor y te inspirará.

**La conclusión** El genio lo llevamos dentro. Una apuesta femenina y feminista sobre cómo cultivar la libertad y la dignidad a partir de la experiencia de una alta ejecutiva.



### NOVELADAS

■ 'La ropa que vestimos'. Linda Grant (Plata, 16 €). Finalista Man Booker.  
■ 'El mensaje de las rosas'. Serdar Ozkan (Maeva, 19,50 €). Conócete a ti misma y pasa del qué dirán.



### Nuevos términos

### Inteligencia ESTÉTICA

Según el filósofo italiano Piero Ferrucci, la belleza está en todas partes y nos ayuda a vivir con más calidad. Estas son las claves para entender la «inteligencia estética», expresión acuñada en su obra 'Belleza para sanar el alma' (Urano, 13 €):  
■ Es necesaria y está fuera de los cánones, cada uno

la percibe a su manera.  
■ Es espontánea y hay que aprender a sacarle partido a través de actividades conscientes: creación artística (dibujo, música, escritura...), actividades individuales o en grupo (paseos, cuidar de otros, gozar de una comida...), observación y concentración.

**La promesa.** La belleza mejora la salud, amplía la empatía, estimula la creatividad y da libertad.

### LO ÚLTIMO

La sostenibilidad llega a la autoayuda de la mano de Daniel Goleman (el de 'Inteligencia emocional'). Publica 'Inteligencia ecológica' (Kaidós, 17,31 €).

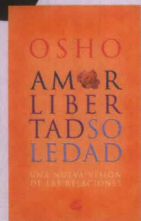


2003



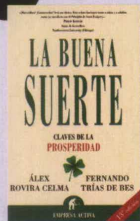
■ '¿Amar o depender?'. Walter Riso (Planeta, 14 €).

2003



■ 'Amor, libertad, soledad'. Osho (Gala, 12 €).

2004



■ 'La buena suerte'. Rovira y Triás de Bes (Empresa Activa, 9,75 €).

2005



■ 'Más Platón y menos Prozac'. Lou Marinoff (Zeta Bolsillo, 10 €).

2008



■ 'Sopa de pollo...'. Canfield y Hansen (Alba, 19,50 €).