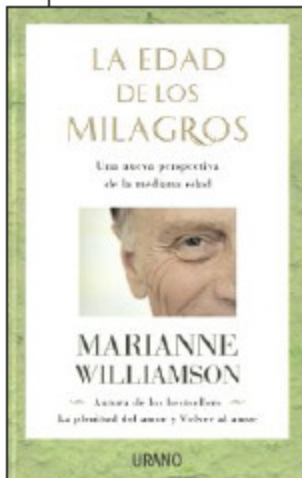


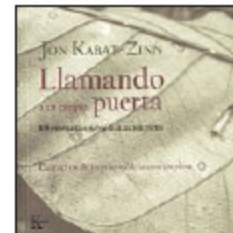
Lecturas escogidas



Los tesoros de la madurez

En una sociedad que ensalza continuamente la juventud, muchas personas se sienten desorientadas y tristes al llegar a la madurez. Sin embargo, cuando alcanzamos la mediana edad, la vida presenta ante nosotros una segunda oportunidad que debemos saber aprovechar. Marianne Williamson, autora especialista en temas de crecimiento personal, nos explica cómo podemos conectar con nuestros pensamientos y sentimientos más auténticos para ser, por primera vez, la persona que realmente somos y no quien creíamos que debíamos ser. Se trata, en definitiva, de conectar con nuestro interior para poder disfrutar de los tesoros de esta etapa de la vida.

Marianne Williamson. *La edad de los milagros*. Urano. 192 págs. 12 €



Llamando a la propia puerta

Jon Kabat-Zinn
Kairós. 168 págs. 9,50 €

Las 108 lecciones de sabiduría y de compasión que Jon Kabat-Zinn, especialista en técnicas de reducción del estrés, nos brinda en este libro son una invitación a practicar la atención plena, a estar y ser conscientes de todo lo que ocurre. Aunque no se trata de una técnica fácil, con constancia puede conducirnos a una profunda y curativa transformación, tanto interna como externa.



Automotivación

Antonio Valls
Profit. 136 págs. 15 €

Este libro nos invita a indagar en nuestra persona para descubrir el origen de nuestras emociones y actitudes, para, a continuación, crear nuevos patrones que nos permitan mantener el entusiasmo en nuestra vida cotidiana.



Objetos perdidos

Allison Winn Scotch
Malabar. 378 págs. 22,50 €

Inspirada en una vivencia real, esta novela narra la historia de Natalie, una treintañera que vive volcada en su trabajo hasta que un día le detectan un cáncer. Es entonces cuando se plantea la búsqueda del verdadero valor de las cosas.



De la euforia a la tristeza

Francesc Colom y Eduard Vieta
Esfera de los Libros. 376 págs. 20 €

Francesc Colom y Eduard Vieta, dos de los mayores especialistas del mundo en el trastorno bipolar, nos explican de forma clara y rigurosa las pautas médicas y psicológicas para conocer y tratar esta enfermedad mental.



La meditación como medicina

D. S. Khalsa y C. Stauth
Lucíemaga. 432 págs. 21 €

Los ejemplos y las técnicas de esta guía pueden ayudarnos, junto a los cuidados de la medicina convencional, a reducir los efectos de las dolencias físicas y a reencontrarnos con el deseado equilibrio físico y emocional.