



cuaderno) lectura

CRECIMIENTO PERSONAL

Ansiedad social

María Nieves Vera y Gloria María Roldán

En esta obra, las autoras aceptan el reto de integrar y establecer un puente de unión entre los últimos avances en el ámbito de la investigación científica y la necesidad de mejorar la práctica clínica. La obra presenta dos partes. En la primera se abordan aspectos conceptuales y empíricos del trastorno y de su evaluación y tratamiento. En la segunda se van describiendo las distintas técnicas de habilidades sociales, cognitivas y de cambio emocional. Ediciones Pirámide. 352 páginas. 25 €

Tu renacimiento personal

Diane Dreher

Dividido en dos partes, *Tu renacimiento personal* te invita a compartir el viaje que emprendieron aquellos hombres y mujeres renacentistas. En la primera, descubrirás cuál es tu pasión existencial, reencontrarás tus sueños de infancia y

aprenderás a vivir de manera creativa. En la segunda, pondrás en práctica una serie de ejercicios que te ayudarán a seguir avanzando hacia tu vocación. Sea cual sea tu camino, esta obra –que promete convertirse en uno de los títulos de referencia de la época– te brinda una nueva etapa de plenitud y pasión por la vida.

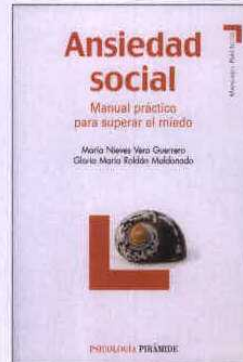
Editorial Urano. 320 páginas. 14 €

El oficio de vivir bien

Gaspar Hernández

La felicidad es una conquista y va de la mano de una labor personal. No se trata de descubrir nuevos paisajes, sino de contemplar los antiguos con ojos nuevos. Para mejorar nuestra salud emocional y defendernos del estrés, la ansiedad y la depresión presentes en nuestro tiempo, *El oficio de vivir bien* nos ofrece lecciones de vida imprescindibles con las que aprenderemos a definir nuestras prioridades, a reconocernos, a no temer, a respirar.

Editorial Aguilar. 216 páginas. 16 €



Recetas para compartir felicidad

Javier Urrea

Javier Urrea, en colaboración con el Instituto Coca-Cola para la Felicidad y la Fundación Pequeño Deseo, nos ofrece sus recetas para compartir felicidad.

Una obra ilustrada de diseño atractivo tanto en apariencia como en contenido, con una edición muy cuidada. Divertida y amena, *Recetas para compartir felicidad* se estructura en primeros platos, segundos y postres que te convertirán en un experto en felicidad. Aprende la musculación del optimismo, a amar con pasión, a encontrar la paz, a ser agradecido, a respetar la duda.

Editorial Aguilar. 240 páginas. 22,50 €

PAREJA

La comunicación para parejas inteligentes

Robert Roche

Probablemente todos estamos convencidos de que la comunicación es muy importante para la pareja. El modo en que se dicen las cosas puede alterar la percepción que se tiene

del otro, e incluso de nosotros mismos. Del mismo modo, la manera en que nuestra pareja se comunica con nosotros puede fortalecer o afectar a nuestra propia autoestima. Pero ¿cómo se puede mejorar la calidad del estilo comunicativo? En esta obra se nos enseña a conocer cuáles son los puntos o elementos característicos de una comunicación con calidad, y además nos da pautas para identificar cuáles son nuestros elementos fuertes y también los más débiles, que deberemos optimizar. Si esto lo hacemos en pareja, los resultados pueden ser sorprendentes. Ediciones Pirámide. 176 páginas. 13 €

Ulises y las sirenas. El dilema de la infidelidad

Jesús Cotta

¿El infiel lo es por debilidad o por falta de amor? ¿Las parejas liberales se aman de veras? Esas y otras muchas preguntas aborda este ensayo de filosofía orientadora y práctica, sin eludir los abismos ni perderse en las nubes.