

AUTOAYUDA

“**Lo único**” (Aguilar, 17 €), de Jay Papasan, aspira a que saques el máximo partido de tu tiempo y te liberes del estrés. “**La elefanta que no sabía que era una elefanta**” (Urano, 21 €), de Laurel Breitman, pone ejemplos de psicología animal para entendernos mejor a nosotros mismos. “**Cuaderno de ejercicios para ser sexy, zen y happy**” (Agapea, 5,60 €), «ofrece soluciones para sentirte a gusto con tu cuerpo, en paz con tu mente y alegre en tu corazón». En “**Manual para no morir de amor**” (Planeta, 16 €), Walter Riso da claves para la supervivencia afectiva.



COLOREAR

Dos ideas para relajarse con una creatividad alegre. “**Mandalas y otros dibujos budistas para colorear**” (Planeta, 9,95 €) y “**Mosaicos. 100 diseños para colorear**” (Cúpula, 9,95 €).

