



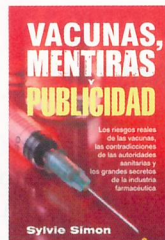
Más fuerte que nunca
Autor: Brené Brown
Editorial Urano

Si actuamos con valentía es muy probable que alguna vez caigamos. En este libro aprenderemos a volver a levantarnos. Lo irónico es que intentamos renegar de nuestros momentos difíciles para parecer más perfectos o más aceptables. Pero nuestra perfección – e incluso nuestra autenticidad – en realidad depende de nuestra capacidad para integrar todas nuestras experiencias, incluidas las caídas.



Ser feliz en Alaska
Autor: Rafael Santandreu
Editorial Grijalbo

Este libro describe tres pasos para reprogramar nuestra mente y convertirnos en personas sanas y fuertes desde el punto de vista emocional, incluso en las circunstancias aparentemente más adversas. Todas las “neuras” que nos amargan la vida –ansiedad, depresión, estrés, timidez-, todas las preocupaciones y miedos son sencillamente el resultado de una mentalización errónea que podemos revertir de forma permanente. “Ser feliz en Alaska” presenta el método para lograrlo de la mano de la escuela terapéutica más eficaz del mundo: la moderna Psicología cognitiva.



Vacunas, mentiras y publicidad
Autora: Sylvie Simon
Editorial Sirio

En sus casi dos siglos de historia, las vacunas no han dejado de protagonizar grandes escándalos. Al contrario de lo que ocurre con los medicamentos, las vacunas van destinadas a las personas que no están enfermas, pues su finalidad es prevenir una hipotética enfermedad. Por ello es importante conocer los verdaderos riesgos de esas enfermedades, al igual que los de las propias vacunas. ¿Sabías que en Estados Unidos la población vacunada contra la gripe ha pasado de 15% en 1980 a un 65% en 2010, sin que hayan disminuido las muertes causadas por dicha enfermedad?



Desde tu intestino, la gran influencia de los diminutos microbios
Autor: Rob Knight
Editorial Empresa Activa

¿Cuántos microbios hay en tu cuerpo? Tu cuerpo está formado por aproximadamente 10 billones de células humanas, pero hay unos 100 billones de células microbianas dentro y sobre tu cuerpo, lo que significa que, en gran medida, tú no eres tú. Estamos descubriendo que los microbios forman parte esencial de nuestras vidas y que en buena medida definen lo que significa ser humanos. En esta apasionante introducción al mundo de nuestra microbiota intestinal, el autor muestra cómo afecta nuestra vida cotidiana la buena o mala vida de los microbios con los que compartimos existencia



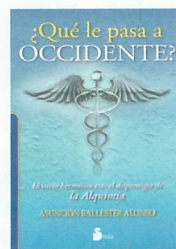
Ikgai – Los secretos del Japón para una vida larga y feliz
Autores: Héctor García y Francisc Miralles
Editorial Urano

Según los japoneses, todo el mundo tiene un ikgai, un motivo para existir. Algunos lo han encontrado y son conscientes de su ikgai, otros lo llevan dentro, pero todavía lo están buscando. Este es uno de los secretos para una vida larga, joven y feliz como la que llevan los habitantes de Okinawa, la isla con la población más longeva del mundo. Este libro analiza por primera vez las claves de los centenarios japoneses para una existencia optimista y vital, descubriendo cómo se alimenta, cómo se mueve, cómo trabajan, cómo se relacionan con los demás y –el secreto mejor guardado- cómo encuentran el ikgai.



¿Y si realmente pudieras?
Autora: Pilar Jericó
Alienta Editorial

A todos nos vienen bien ciertos cambios. Sabemos que nos conviene empezar una dieta o aprender inglés o bien aspectos más personales como cambiar de carrera profesional, dejar una relación, crear un entorno de trabajo mejor o dejar de enfadarnos por tonterías. Todos tenemos listas de sueños pendientes. La teoría la sabemos; sin embargo, pasa el tiempo y seguimos como si nada. El miedo, la comodidad, las lealtades ocultas o nuestra propia educación nos lleva a quedarnos en el mismo sitio. ¡Ya es hora de dar el paso! Podemos conseguirlo, porque contamos con una fuerza poderosa: Nuestra determinación.



¿Qué le pasa a Occidente?
Autora: Asunción Ballester Alonso
Editorial Sirio

Durante siglos se creyó que hay un espacio en nuestro potencial de aprendizaje que salta la línea de la razón cartesiana y nos permite acceder a otros niveles de conciencia: en Oriente saben mucho de esto. Entre la razón y la mística hay un segmento definido que nos pertenece por naturaleza y que Occidente lleva ahogando en los últimos siglos. Para buscar la espiritualidad, en las últimas décadas hemos estado apuntando lejos, muy lejos: yoga, meditación, chakras, mandalas...Cualquier barrio que se precie tiene ya su centro especializado, y proliferan las ofertas de retiro “oriental” para el fin de semana.



Atrévete a ser feliz
Autora: Alessandra Rossin
Editorial Circulo Rojo

En este libro, partiendo de sus experiencias personales y profesionales, Alessandra Rossin lleva al lector a un autoanálisis para que de con las claves que le lleve a sentirse pleno y feliz. Con este libro el lector mejora su relaciones, empezando con mejorar la más importante de todas: la relación consigo mismo, con sus emociones, con su niño interior y con su autoestima. Una vez halladas las claves, este libro propone simples ejemplos, ideas y meditaciones para llevar a cabo y consolidar así los progresos, aumentando la consciencia de uno mismo. Atrévete a quererte. Atrévete a ser feliz.