

# HOJERIAS

## AUTOAYUDA Y CRECIMIENTO PERSONAL

### Causas naturales

Cómo nos matamos por vivir más

BARBARA EHRENREICH

T

TURNER NOEMA



### CAUSAS NATURALES. CÓMO NOS MATAMOS PARA VIVIR MAS

Barbara Ehrenreich

Turner, traducción de Laura Vidal, 248 pp. 20 €

¿Para qué sirve cuidarse si nuestros cuerpos no son de fiar? Ehrenreich desmonta todas las manías que guían nuestros intentos por vivir una vida más larga y saludable, desde la importancia de las revisiones médicas preventivas hasta los conceptos de bienestar y mindfulness, desde las dietas de moda hasta la cultura del fitness. Las células tienen la costumbre de envejecer o volverse cancerígenas, demostrando una y otra vez que nuestros cuerpos tienden a tomar sus propias decisiones, y no siempre las toman a nuestro favor. Nos estamos matando para vivir más tiempo, pero no mejor. Con el cáustico sentido del humor que la caracteriza, la autora nos ofrece una alternativa: vivir bien, incluso con alegría, aceptando nuestra propia mortalidad.

### BAJO EL ARO

Pau Gasol

Conecta, 192 PP., 17,90 €

No hay nada más bonito que poder desarrollar nuestro talento y hacerlo con pasión. Al hilo de su experiencia a lo largo de una espectacular carrera deportiva, en la que ha obtenido títulos pero también ha perdido finales, ha conocido victorias y derrotas sobre la bocina, ha vivido momentos con una forma excepcional y también la frustración de las lesiones, Pau Gasol comparte en *Bajo el aro* los principios y valores que le han convertido en un modelo a seguir.

En este texto, muy personal, que inspira a través del ejemplo y la reflexión, Gasol aborda cómo el talento, el esfuerzo, el equilibrio o la necesidad de una reinversión permanente pueden aplicarse tanto al liderazgo y al emprendimiento deportivo o empresarial como a nuestro día a día.



### CÓMO VIVIR UNA ENFERMEDAD INCURABLE

Carolina Torres

Urano, 288 pp., 17 €

Carolina Torres tiene 36 años y hace dos estuvo a punto de morir. Tras tres meses en la UCI, diagnosticada con una enfermedad crónica y fatal, su vida dio un giro dramático. Dejó de poder dedicarse a la pasión de su vida: el surf, el pilates y la fisioterapia, renunció a algunos sueños... Y a la vez empezó a darse cuenta de algo: es posible curarse de todo cuando el único propósito en la vida deviene en cultivar una bonita alma. Contra todo pronóstico, Carolina, calificada por sus médicos como un "caso excepcional", hoy ve cómo su estado de salud ha mejorado exponencialmente e inicia un programa experimental para poder deshacerse del velettri, una pequeña máquina que la acompaña en su día a día infundándole directamente en sangre la medicina que necesita para no morir asfixiada. Practica deporte cada día, medita, y se ha propuesto compartir su testimonio para ayudar a otros enfermos.

