



en directo

EL LIBRO QUE CAMBIÓ MI VIDA

MUCHAS VECES, NECESITAMOS AYUDA PARA RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS. ESTAS CUATRO MUJERES LA ENCONTRARON EN LAS PÁGINAS DE UN LIBRO.

POR ANA MATTERN / FOTOS PABLO ALMANSA

LOS PESOS PESADOS ESPAÑOLES

- **ALEJANDRA VALLEJO-NÁGERA ZÓBEL.** Pedagoga experta en Psicología, ha escrito obras como "La edad del pavo" (Temas de hoy, 11,72 €).
- **ENRIQUE ROJAS.** Director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas, se ha centrado en la ansiedad y la depresión. "El hombre light" (Temas de hoy, 5,93 €).
- **RAMIRO CALLE.** Este destacado orientalista, experto en métodos de bienestar interior, ha publicado más de 100 libros; el más reciente, "La aventura del espíritu" (Martínez Roca, 16 €).
- **LUIS ROJAS MARCOS.** Profesor de Psiquiatría en la New York University es el autor de libros prácticos como "Nuestra incierta vida normal" (Aguilar, 12 €).
- **BERNABÉ TIERNO.** Ha escrito sobre educación y formación del carácter. Como "La educación inteligente" (Temas de hoy, 14 €).

"Lo seguí al pie de la letra y logré que durmiera"

Úrsula Ventura, 34 años.
Directora de marketing.



"Llevaba 15 meses sin dormir porque mi hijo pequeño padecía insomnio y no estaba dispuesta a seguir así. Me empeñé en que tenía que ganar aquella partida y, a base de tesón, lo conseguí. "Duérmete, niño" cambió mi vida. Lo seguí al pie de la letra, cumplí los horarios a rajatabla... Es un libro rigurosamente científico: no sólo explica cómo enseñar al niño a dormir bien desde el principio; también revela cómo acabar definitivamente con el problema del insomnio infantil mediante un sencillo método de horarios y disciplinas. Ahora no pierdo oportunidad de recomendarlo a todos los padres y madres que padecen este problema".



"Duérmete, niño". Eduard Estivill y Sylvia de Béjar. (Piazza Janus. Precio: 12,90 €)

"Dejas el tabaco sin creer que pierdes algo"

Paloma Martínez-Lage,
29 años. Abogada



"Llevaba 10 años fumando y era la primera vez que trataba de dejarlo. Pensaba que no lo lograría, pero no perdía nada por intentarlo. Ha pasado un año y medio y sé que no volveré a fumar. Lei el libro con calma, para irme mentalizando. Cuando lo tuve claro, me fumé el último cigarro. Era viernes y lo pasé muy mal. Fue el peor día. Después lo fui superando. Hace falta voluntad, pero el libro te hace ver que fumar no te aporta nada, que no lo necesitas, y así pierdes la sensación de sacrificio: lo dejas porque quieres y no tienes que sufrir por ello. Ese enfoque es lo que más me ha ayudado. En realidad, es el único libro de autoayuda que he leído".



"Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo". Allen Carr. (Espasa Práctica. Precio: 10 €)

Mujer hoy ¹		Tirada: 1.215.513	Sección: -	
		Difusión: 994.253 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 573	
Nacional	Dominical	Audiencia: 2.081.000 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Semanal		15/01/2005	Valor (Ptas.): 3.144.695	
			Valor (Euros): 18.900,00	
			Página: 19	Imagen: Si



"Más Platón y menos Prozac". Lou Marinoff. (Ediciones B. Precio: 13,22 €)

"Descubrí que lo mejor es disfrutar de la vida"

 Carmen García, 45 años. Jefa de administración.



"Después de leerlo reflexionas y te das cuenta de que lo mejor es disfrutar de la vida en cada momento y no hacer caso a las presiones y las modas. Es muy fácil de entender, aunque su enfoque filosófico requiere un poco de atención extra. Lo recomendaría a todos los que necesiten aclarar sus ideas. La filosofía siempre ha ayudado a los hombres y este libro se basa en conceptos filosóficos que ya sirvieron en la antigüedad y que seguro nos ayudarán en el futuro. Además, me gustó mucho el sistema "Peace" de afrontar los conflictos: Problema-Emociones-Análisis-Contemplación-Equilibrio. Procuro recordarlo si me encuentro en una situación difícil".



"La buena suerte". F. Trias de Bes y A. Rovira Celma. (Ediciones Urano. Precio: 9,50 €)

"La suerte es algo que hay que buscar"

 Patricia Rubio, 26 años. Ejecutiva de cuentas.



"Empecé a leerlo por casualidad, porque me lo recomendaron, y también porque me gusta ese tipo de literatura un poco espiritual. Me encantó porque es extraordinariamente positivo y se lee muy fácilmente, en un par de horas. Es una fábula de caballeros perdidos en el bosque, mediante la cual te van desvelando las claves para tener buena suerte en la vida. No te descubre nada que tu no sepas, pero la forma de contarlo, como un cuento, te ayuda a verlo más claro. Comprendí que la suerte es algo que hay que buscar, que cada uno hace su camino según quiere, con su trabajo diario. E intento aplicar esa filosofía en mi vida diaria".

Los "best seller" de la autoayuda

▶ **"¿Quién se ha llevado mi queso?".** Spencer Johnson (Empresa Activa, 7,50 €). Con más de 11 millones de libros vendidos, esta fábula sobre ratones intenta darnos claves para superar el miedo y adaptarnos a un mundo en constante cambio.

▶ **"Inteligencia emocional".** Daniel Goleman. (Kairós, 18 €). Psicólogo, periodista científico y profesor de Harvard, Goleman se convirtió en 1996 en un fenómeno de ventas con este libro, que asegura que en la inteligencia cuentan tanto los sentimientos como los rasgos de carácter.

▶ **"Usted puede sanar su vida".** Louise L. Hay (Urano, 10,75 €). Una de las autoras más famosas de los libros de autoayuda "modelo norteamericano", con más de una docena de títulos traducidos al castellano. Éste da consejos para mejorar la autoestima.

▶ **"Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus".** John Gray (DeBolsillo, 5,5 €). Un clásico de las obras de terapia de pareja. Se han vendido más de nueve millones de ejemplares y se ha traducido a 40 idiomas.

▶ **"Mujeres que aman demasiado".** Robin Norwood. (Javier Vergara Editor, 12,50 €). Historias reveladoras y un programa de recuperación para las adictas al amor que hace daño. En España ya lleva 43 ediciones.

▶ **"Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas".** Allan y Barbara Pease (Amat Editorial, 17,95 €). Es uno de los últimos "best seller" de autoayuda para la pareja. Explica el por qué de nuestras diferencias y, sobre todo, qué hacer para llevarlas bien.

▶ **"Tus zonas erróneas".** Wayne W Dyer (Nuevas Ediciones de Bolsillo, 9,95 €). Es, posiblemente, uno de los más leídos de todos los tiempos. Su autor ha sido profesor de Psicología del Asesoramiento.

▶ **"Tu hijo".** Dr. Spock. (Vergara, 24 €). Publicado por primera vez en 1946, ha sido libro de cabecera para varias generaciones de padres. Intenta dar seguridad a los padres acerca de sus capacidades y basa la educación en el amor y la aceptación.

