



¡Porque yo lo valgo!



NADA ES TAN TERRIBLE
Rafael Santandreu
Grijalbo

Manual de autoterapia basado en la psicología cognitiva, contiene las herramientas de los mejores psicólogos del mundo para: dejar de preocuparse, disfrutar más intensamente de la vida, tener «ceros» complejos, adquirir carisma, desactivar a las personas difíciles y acabar con todos los miedos. Así como unas secciones especiales para aprender a eliminar los ataques de ansiedad de forma rápida y definitiva y detener la chiflatura mental infantil con el modernomindfulness de tercera generación.



YA NO SUFRO POR AMOR
Lucía Etxebarria
Martínez Roca

Lucía Etxebarria ha emprendido un recorrido personal y literario por la pena del amor, y lo ha convertido en un libro para hombres y mujeres, para gays, lesbianas y heteros, para jóvenes y no tan jóvenes... para cualquiera que esté harto de padecer y lamentarse. En él nos cuenta cómo dejó ella de sufrir por amor y cómo tú puedes hacer lo mismo. Porque tú lo vales



LA AUTOESTIMA
Luis Rojas Marcos
Espasa

La mejor inversión: uno mismo. **Rojas Marcos** analiza los factores que determinan la idea de nuestro «yo», como el papel de los genes, la infancia, los valores culturales, el lado oscuro de la autoestima y el odio a uno mismo. El autor defiende que el entender las claves de la autoestima es una inversión muy segura, ya que, ¡hay algo más determinante en nuestra vida que cómo nos sentimos con nosotros mismos!



FELICES
Elsa Punset
Destino

Una fantástica mezcla entre inspiración y conocimiento nos acerca a la felicidad a través de un gran viaje. Este libro consigue dar herramientas al lector para llegar a la felicidad a través de la sabiduría que ha ido acumulando la humanidad a lo largo de los siglos y a lo ancho del mundo. Un libro abierto y vital que nos invita a hacer un viaje fascinante y nos da mil y una posibilidades para que cada uno encuentre su propia manera de sentirse bien.



LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO
Mª Jesús Alava Reyes
La Esfera de los Libros

A pesar de que muchas personas se sienten prisioneras de su forma de ser o de actuar no hay nada que justifique ese encadenamiento, ese sufrimiento tan inútil como prolongado. Aprender a vivir de manera positiva es encaminarnos hacia la ilusión.



LAS ENSEÑANZAS DE LAURA
Pilar Fernández López
Círculo Rojo

Este texto está escrito con mucho cariño. Dedicado especialmente a las personas que han perdido un hijo para que sepan que, a pesar de todo, se puede ser plenamente feliz.



EL PODER
Rhonda Byrne
Urano

Este es el manual de uso del poder más grande del universo: El Poder para tener todo aquello que deseas. Sin El Poder no habrías nacido. Sin El Poder no habría ni un sólo ser humano sobre el planeta. Todo descubrimiento, invento y creación humana viene de El Poder. La salud perfecta, las relaciones maravillosas, una vida llena de felicidad y el dinero que necesitas para ser, hacer y tener todo lo que deseas, todo viene de El Poder.



LA VIDA TE ESTÁ ESPERANDO
Javier Iriondo
Zentih

Tras sufrir un desmayo frente a un gran grupo de personas cuando iba a empezar su intervención en un evento público, debe ser ingresada en el hospital. A día siguiente, le comunican una terrible noticia. A partir de ese momento, Sofía inicia un camino de transformación personal y lo que en un principio es una noticia trágica se convierte en una lección de vida en la que todo su mundo cobra un nuevo sentido ...



LA HERENCIA EMOCIONAL
Ramón Riera
Planeta

Cuando nacemos no sabemos cuál debe ser nuestra respuesta emocional a lo que nos ocurre: lo aprendemos de nuestros padres y de nuestro entorno. Esas emociones heredadas fueron las propias de una especie amenazada por lo que la obediencia a la autoridad (paterna, religiosa, institucional) estaba por encima de todo, también de uno mismo. Desarrollar la empatía nos permitirá ser mejores.



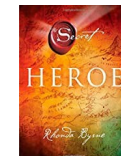
VIAJE AL OPTIMISMO
Eduardo Punset

«Solo cuando se contempla el pasado y el futuro en perspectiva se comprende que cualquier tiempo pasado fue peor y que cualquier periodo del futuro será mejor». Eduardo Punset aporta claves para abrir perspectivas de confianza en nuestros recursos y capacidades de superación. Frente al pesimismo y el fatalismo que envuelve el tiempo presente, el autor opone argumentos científicos y un recorrido apasionante por los últimos avances de la ciencia y el progreso para proclamar con entusiasmo su fe en el futuro de la humanidad.



UNA MOCHILA PARA EL UNIVERSO
Joaquín Lorente
Planeta

Este libro, concebido como una «pequeña guía de rutas variadas» que transitan por las emociones humanas tiene el propósito de hacernos comprender lo que nos rodea, la importancia de nuestras relaciones con los demás, descubrir que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa...



HEROÉ
Rhonda Byrne
Urano

Hay algo especial en cada uno de nosotros. Nacemos para ser y hacer algo que nadie más entre los 7 mil millones de habitantes de este planeta puede ser o hacer. Tenemos una vida por vivir y un viaje por hacer. Este libro trata de ese viaje. Doce de las personas con más éxito en el mundo actual comparten sus historias, supuestamente imposibles, y nos revelan que todos nacemos con lo necesario para hacer realidad nuestro gran sueño



CELEBRANDO SER MUJER
Carolyn Allen Z.
Gaia

Guía práctica que muestra cómo las mujeres pueden llegar a ser personas completas y auténticas. Repleto de una delicada sabiduría, CELEBRANDO SER MUJER ayuda a las mujeres a tomar decisiones y a emplear acertadamente sus talentos, energía y pasión.



A VECES NI YO ME ENTIENDO
Lourdes Blanco
Plaza & Janés

¿Cuántas veces te has dicho a ti misma: ¡Es que ni yo me entiendo!? ¿Cuántas veces has sentido que te dejas llevar por la inercia en lugar de vivir de verdad? ¿Cuántas veces has pensado que, teniendo todo, te falta algo? ¿O, peor aún, que no has logrado casi nada de lo que te proponías?

NUESTRA EXPERIENCIA ES LO ÚNICO QUE NO PODEMOS OFRECER A LOS DEMÁS. CADA UNO TIENE QUE PASAR POR SU PROPIO DOLOR Y PESAR PARA PODER ENCONTRAR LA ALEGRÍA Y LA FELICIDAD QUE HAY AL OTRO LADO.

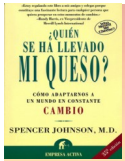
LIBRO EL REGRESO DEL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA

BIBLIOTECA MIRALTORMES
Centro Cultural Miraltormes -
Calle Lugo, s/n, 37003 Salamanca
Tel. 923183690
-web: <http://bibliotecas.aytosalamanca.es>

BIBLIOTECA MIRALTORMES - Centro Cultural Miraltormes - Calle Lugo, s/n, 37003 Salamanca
Tel. 923183690 - web: <http://bibliotecas.aytosalamanca.es>



red bibliotecas municipales
salamanca



QUIEN SE HA LLEVADO MI QUESO :
una manera sorprendente de afrontar el cambio
en el trabajo y en la vida privada
Spenser Johnson
Urano

Había una vez dos ratoncitos y dos hombrucillos que vivían en un laberinto y dependían del queso para alimentarse y ser felices. Como habían encontrado una habitación repleta de queso, vivieron durante un tiempo muy contentos. Pero un buen día el queso desapareció...Esta fábula simple e ingeniosa puede aplicarse a todos los ámbitos de la vida. Con palabras y ejemplos comprensibles incluso para un niño, nos enseña que todo cambia, y que las fórmulas que sirvieron en su momento pueden quedar obsoletas. El "queso" del relato representa cualquier cosa que queramos alcanzar "la felicidad, el trabajo, el dinero, el amor" y el laberinto es la realidad, con zonas desconocidas y peligrosas, callejones sin salida, oscuros recovecos... y habitaciones llenas de queso.



CUANDO LOS MIEDOS PARALIZAN
Silvia García Graullera
Mira

Los miedos exagerados indudablemente paralizan al ser humano. Afectan a comportamientos, actitudes y maneras de plantearse la vida. quien sufre y padece estas situaciones se siente anclado en un mar "sin salida". Este libro está dirigido a todos aquellos que tienen pérdidas casi todas sus esperanzas. Sin embargo, siempre queda algún destello de luz dentro de la tiniebla...



¿NOS ESTAMOS VOLVIENDO LOCOS?
David Pulido
Paidós

¿Es preocupante tener una manía? ¿Cómo se puede evitar una depresión? ¿Por qué se tiene un ataque de pánico? ¿Es posible volverse loco si no se es capaz de controlar los pensamientos y las emociones? Estas son algunas de las preguntas que angustian a cualquier persona que no sabe si lo que le ocurre es normal o si debería acudir urgentemente a un profesional. Es sorprendente que a día de hoy la psicología siga siendo un misterio para la mayoría de las personas cuando la ciencia ya ha logrado explicar las bases del comportamiento humano y existen respuestas tranquilizadoras para todas estas preocupaciones. De manera coloquial pero siempre desde una perspectiva científica, *¿Nos estamos volviendo locos?* desmonta los mitos y los enfoques anticuados de los principales problemas psicológicos a través de aquellas dudas que nos surgen acerca de los comportamientos más cotidianos



COMO DETERMINAR Y ALCANZAR TUS PROPIOS OBJETIVOS
Wayne Lee
Deusto

Las personas se inclinan a pensar que un objetivo es igual a una aspiración que se debe conseguir en el futuro. Realmente, una clase de objetivo que usted puede formular es mantener la situación en algún sector de sus actividades de modo que no descienda del nivel aceptable que tiene ahora. En los casos en que sus actividades son habituales, se desarrollan adecuadamente y resultan deseables, no hay necesidad de fijar por escrito objetivos formales ni de aplicar ningún tipo de técnicas de autogestión.



ESTOY EXTRESADA:
cómo dejar atrás el estrés Manual práctico para mujeres
Conceicao M. espada
La Esfera de los Libros

Ser mujer no solo no te libra del tremendo estrés de vivir en un mundo masculino, sino que añade causas y manifestaciones específicas a este problema diario: competir con los hombres profesionalmente, tener que estar siempre atractiva, ser madre... Para lograr dejarlo atrás necesitas mirarlo con un nuevo enfoque: la ecología de ser mujer. Conceicao Espada te ofrece herramientas para conocer tu arquetipo femenino, tu sensibilidad al estrés emocional y la forma más eficaz de enfrentarte a él. Este libro te enseña a: Descubrir tu arquetipo energético y aprender a manejarlo - Realizar los ejercicios que ayudan a tu bienestar - Mejora la relación contigo misma y con tu pareja - Aprender de los testimonios de otras mujeres que lograron dejarlo atrás



EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA
Robert Fihser
Obelisco

El Caballero de la armadura oxidada no es un libro... es una experiencia que expande nuestra mente, que nos llega al corazón y alimenta nuestra alma. Sus profundas enseñanzas éticas son de una sencillez y humildad tal que se consiguen interiorizar naturalmente y la riqueza de su prosa nos inunda de belleza. El protagonista, un caballero deslumbrado por el brillo de su propia armadura, a pesar de ser bueno, generoso y amoroso, no consigue comprender y valorar con profundidad lo que tiene, descuidando "sin querer" las cosas y las personas que le rodean. Su armadura se va oxidando hasta que deja de brillar y, cuando se da cuenta, ya no puede quitársela. Prisionero de sí mismo, emprende entonces un viaje al final del cual, gracias a la ayuda de diversos personajes, logra deshacerse de la armadura que le ha imposibilitado abrirse al mundo. Este libro nos enseña, con un sutil sentido del humor, que debemos liberarnos de las barreras que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder ser capaces de dar y recibir amor en abundancia.



EL LIBRO DE LAS PEQUEÑAS REVOLUCIONES
Elsa Punset
Destino

Ya sabemos qué hacer cuando tenemos hambre, sed o sueño: comer, beber o dormir. Pero la mayoría no sabemos qué hacer cuando estamos tristes, angustiados o decepcionados. Sin embargo, existe el entrenamiento emocional. Se trata de pequeñas acciones cotidianas al alcance de todos que van a cambiar nuestro bienestar emocional. El estrés en el trabajo, el clima emocional en casa, la voz pesimista que siempre surge cuando menos la necesitamos, aquellos entornos tóxicos que no nos hacen sentir bien, el miedo que nos invade ante lo desconocido o la ira que nos irradia cuando algo nos supera dejarán de ser situaciones de nuestro día a día a las que no sabremos cómo hacer frente.



PIENSA ES GRATIS :
84 ideas prácticas para potenciar el talento
Joaquín Lorente
Planeta

Piensa, es gratis es un potente despertador del cerebro de personas, grupos y empresas, una avalancha de conceptos que excitan, animan y persuaden de la inmensa capacidad y poder de nuestra mente. Sus principios abren caminos y descubren atajos que nos dan la firmeza para alcanzar el éxito personal, profesional y empresarial. Se trata de conocer la clave del éxito, que incluye siempre una buena dosis de fe de trabajo, mucha intuición y un pensamiento creativo que nos ayude a ver lo que otros no ven. Escrito en un tono directo, descarado y sencillo, *Piensa, es gratis* supone un permanente masaje para las neuronas porque todos, sin excepción, tenemos un inmenso talento dormido que a menudo no valoramos ni utilizamos.



CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS :
enciende tu cerebro, gestiona tus emociones, mejora tu vida
Marian Rojas Estapé
Espasa

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo...



CUENTOS CLÁSICOS PARA CONOCERTE MEJOR
Jorge Bucay
Espasa

Uniendo el punto de vista científico, psicológico y humano, la autora nos ofrece una reflexión profunda, salpicada de útiles consejos y con vocación eminentemente didáctica, acerca de la aplicación de nuestras propias capacidades al empeño de procurarnos una existencia plena y feliz: conocer y optimizar determinadas zonas del cerebro, fijar metas y objetivos en la vida, ejercitar la voluntad, poner en marcha la inteligencia emocional, desarrollar la asertividad, evitar el exceso de autocrítica y autoexigencia, reivindicar el papel del optimismo...



YO SOY ASÍ (Y YA NO ME IMPORTA)
Cómo convivir con las manías propias de jefes, parejas, cuñados, vecinos....
Fernando Triás de Bes
Zenith

¿Quién no conoce a alguien obsesionado con el orden? ¿Quién no desearía saltarse las normas y comportarse con total libertad? Seguro que en tu círculo de amigos o en tu familia hay un hipocondríaco, un celoso o un supersticioso, a lo mejor hasta te reconoces a ti mismo en alguno de esos perfiles. En realidad, todos somos un poco neuróticos y lo que intentamos cada día es vivir y convivir lo mejor que podemos con nuestras manías y con las de los demás



EL UNIVERSO DE LO SENCILLO :
50 reflexiones para crecer y amar como valientes
Pablo Arribas
Nube de Tintas

Plantéate esta pregunta con sinceridad: ¿vives como soñabas o has dejado parte de tu vida en manos del miedo, la dificultad o la opinión de los demás? Si eres de las personas que aspiran a una vida a pleno corazón, solo existe un camino: la valentía. Atrévete a sentir. Atrévete a ser tú. Atrévete a amar. En definitiva, ¡atrévete a vivir!
El universo de lo sencillo es un proyecto de desarrollo y crecimiento personal que ya ha inspirado y ayudado a millones de internautas en la red. Su creador, Pablo Arribas, comparte en este libro 50 reflexiones para perseguir la felicidad con ilusión, optimismo y sencillez. «Cada día se abre ante nosotros una ocasión extraordinaria para escuchar a nuestro corazón, olvidarnos de la imposibilidad, disfrutar el camino y devolverle a los sueños el decoro, la importancia y el lugar que merecen. Es hora de levantar la voz y recordarnos que solo tenemos una vida y que tiene que valer la pena»



TUS ZONAS ERRONEAS :
Guía para conocer y dominar las causas de la infelicidad
Wayne W. Dyer
Grijalbo Mondadori

¿Tienes la sensación de estar desbordado por la existencia? ¿Paralizado por compromisos afectivos, laborales- que ya no te satisfacen? ¿Dominado por complejos de culpa o inseguridad? No proyectes tu insatisfacción en otros: la causa está en ti. En las zonas erróneas de tu personalidad que te bloquean y te impiden realizarte. Wayne Dyer, en esta obra, quizá la más leída y respetada de toda la literatura de autoayuda, muestra dónde se encuentran, qué significan, a dónde conducen y cómo superarlas. Ello contado con la amabilidad y sencillez de quien sabe que puede cooperar en la mejora de la vida de los otros...



EL ARTE DE NO AMARGARSE LA VIDA:
Las claves del cambio psicológico y la transformación personal
Rafael Santanderu
Círculo de Lectores

Rafael Santanderu, expone en esta obra un método práctico, claro y científicamente demostrado, para caminar hacia el cambio psicológico. Nuestro destino es convertirnos en personas más fuertes y felices. Con anécdotas extraídas tanto de su consulta como de su historia personal, el autor nos muestra cómo transformar nuestra forma de pensar y actuar. De deprimidos, ansiosos o "cascarrabias" podemos convertirnos en hombres y mujeres serenos, alegres y optimistas, con la ayuda de un terapeuta o ¡por nosotros mismos! El arte de no amargarse la vida nos ofrece las últimas herramientas de la más poderosa psicología cognitiva, la escuela terapéutica más importante del mundo, con miles de estudios que avalan su eficacia.



¿QUÉ NO TE ACOJONE LA VIDA!
Julio Justo de la Rosa
Círculo Rojo

La biografía de un discapacitado que logró superar una infancia solitaria, internado en hospitales, sin amigos, sufriendo humillaciones pero que llegó a superar mentalmente todas estas dificultades logrando la felicidad y realizando una multitud de actividades, trabajos, profesiones. El autor no se limita a contar su historia, nos da las pautas mentales que utilizó cada momento para superar las dificultades y nos las trasmite para que todos podamos superar las circunstancias que se nos presenten en la vida. Un libro que puede cambiar tu manera de ver tu existencia y te puede ayudar a ser más feliz