



[FORTALECIMIENTO FÍSICO]

1 | APRENDA A COMER | LA DIETA INTELIGENTE (La Esfera de los Libros), de **Pilar Riobó Serván** | Esta experta española en Endocrinología y Nutrición enseña la manera más inteligente de alimentarse: comer de todo, pero de forma racional, práctica y variada, y obteniendo los beneficios de la dieta mediterránea. Enseña al lector a confeccionar menús.

2 | CAMBIE DE IMAGEN | SIEMPRE SEXY Y ATRACTIVA (Nowtilus), de **Linda Bird** | Esta periodista especializada en estilos y técnicas de bienestar desarrolla en esta obra cómo conseguir un look espléndido con trucos, consejos y unas gotas de autoestima sin pisar un quirófano.

3 | DIGA ADIÓS AL ESTRÉS | PROGRAMA PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS (Pirámide), de **María Isabel Peralta Ramírez y Humbelina Robles Ortega** | Parece imposible vivir sin él. Sin embargo, existen unas técnicas que bien aplicadas pueden ayudar a controlar el estrés y reducirlo. Por ejemplo: "Identifique qué se lo produce e intente cambiar la situación; si no puede, asúmala. Organice sus actividades estableciendo prioridades y dejando tiempo para el descanso. Diga "no" sin sentirse culpable...", explica M^a Isabel Peralta, una de las autoras de este práctico manual.

4 | DEJE DE FUMAR | ES FÁCIL DEJAR DE FUMAR, SI SABE CÓMO (Espasa Calpe), **Allen Carr** | Millones de personas lo han conseguido gracias al gurú del antitabaco. "Lo más importante es no ir por la vida anhelando melancólicamente un cigarrillo. El único misterio será por qué fumaste durante tanto tiempo", sostiene Carr, quien conoció bien los efectos del tabaco: falleció en 2006 de cáncer de pulmón.

5 | DUERMA MEJOR | RECETAS PARA DORMIR BIEN (Plaza & Janés), de **Edvard Estivill** | Regularidad y rutinas. Ambas palabras guardan el secreto del sueño. El doctor Estivill nos cuenta cómo atraer a Morfeo: horarios regulares, ejercicio suave, evitar las sustancias estimulantes, acostarse al menos

dos horas después de cenar y evitar el ruido y la luz excesiva.

6 | HÁGASE MAYOR SIN HACERSE VIEJO | LA VEJEZ POSITIVA (La Esfera de los Libros), de **Alfonso J. Cruz Jentoft** | "Envejecer no es tan malo si se piensa en la alternativa", decía el artista Maurice Chevalier. Hay muchas maneras de envejecer, pero "todo de-

vida, elaborados por este prestigioso cardiólogo español.

8 | MEDITE ESA INTERVENCIÓN ESTÉTICA | ¿ESTÉTICA O ANTIESTÉTICA? (La Esfera de los Libros), de **Emilia Arrebola y José Manuel Lechado** | Para los autores, cirujana y escritor respectivamente de esta obra de actualidad candente, "la cirugía estética es eso: cirugía. Es decir, que tiene riesgos, aunque no sean muchos -depende del tipo de intervención-, por eso, antes de someterse a un tratamiento, es imprescindible evaluar los pros y los contras y considerar si realmente lo necesitamos o nos merece la pena".

tista francés enseña a perder peso y moldear las zonas rebeldes del cuerpo sin tratamientos traumáticos.

11 | PONGA EN FORMA SU CUERPO... | CORRER SIN DESAYUNAR Y OTROS TRUCOS PARA ESTAR EN FORMA A CUALQUIER EDAD (Alianza Editorial), de **Ignacio Romo** | Una documentada guía destinada tanto a deportistas como a cualquier persona que pretenda mejorar su condición física y su salud. Pormenorizados planes de entrenamiento, todo tipo de tests para medir el estado de forma, los últimos avances científicos...

14 | SOBRELLEVE LA AN-DROPAUSIA... | HIT, EL IMPACTO DE LA VEJEZ (Evidencia Médica), de **Satur Napal Lecumberri** | "Los varones también tenemos lo nuestro". Y habla con conocimiento de causa. Urologo del Hospital de Navarra, el doctor describe algunos síntomas de la andropausia (pérdida de memoria y de autoestima, irritabilidad, insomnio, fatiga crónica, disminución de la libido, ansiedad...) y cuenta en su libro la forma de minimizarlos.

15 | ...Y LA MENOPAUSIA | LA MENOPAUSIA (La Esfera de los Libros), de **Carmen Cuadrado Mangas** | "La clave está en aceptarla como una fase más de la vida, no como una enfermedad, y prepararse para el gran enemigo: la osteoporosis", nos explica esta ginecóloga, jefa del Servicio de Reproducción Humana de La Paz (Madrid). En el libro despeja las dudas y los errores relacionados con la menopausia.

16 | APÚNTESE A LA "ANTI-TIEDAD" | ANTIAGING (Amat editorial), de **Julián Bayón y Manuel Sánchez** | ¿Ha cumplido ya lo 30? Pues está en la edad ideal para apuntarse al antiaging, una filosofía que se preocupa por la salud y por estar en las mejores condiciones posibles a pesar del paso tiempo. "La idea no es que la gente viva más, pero es cierto que cuando mejoramos la calidad de vida y logramos que todo funcione mejor, aumentan las posibilidades de que viva más", explica Julián Bayón, que encabeza el equipo antiaging de la catalana Clínica Planas, pionera en el tema.

y 5

"AUTOAYUDARME"

El álbum

Aplicase estos 100 consejos para vivir mejor

Terminar la carrera, cambiar de vida, dirigir un equipo... Así, hasta 100. Son los objetivos más comunes que nos hemos planteado y nunca hemos alcanzado. Para remediarlo, proponemos un centenar de libros de "coaching", disciplina que ayuda a conquistar metas potenciando nuestros propios recursos y habilidades.

por Isabel Muñoz Ilustraciones de Miguel Santamarina

pende de cómo hayamos vivido antes y de cómo afrontemos las enfermedades y los problemas que surjan", explica Jentoft, director de las unidades de Geriátrica del hospital Ramón y Cajal y del Rüber, ambos en Madrid. El presidente de la European Union Geriatric Medicine Society ofrece pautas para mantener a raya los problemas de la vejez y vivirla de forma positiva.

7 | LLEVE UNA VIDA SANA | LA CIENCIA DE LA SALUD (Planeta), de **Valentín Fuster** | Recoge las recomendaciones y consejos básicos para cuidar de nuestra salud y mejorar nuestra calidad de

9 | MEJORE SU MEMORIA | DESARROLLA UNA MENTE PRODIGIOSA (Edaf), de **Ramón Campayo** | Todos podemos potenciar nuestra memoria. Créalo, porque quien así lo asegura categóricamente es campeón y plusmarquista mundial de memorización (posee, entre otros, el récord de memorización de la cadena de palabras más larga: 23.200 en 72 horas).

10 | PIERDA ESOS KILOS DE MÁS | ADELGAZA DE DONDE QUIERAS (La Esfera de los Libros), de **Pierre Pallerdy** | Con ejercicios fáciles y explicados paso a paso, este doctor en osteopatía y die-

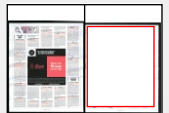
12 | ... Y SU MENTE | BRAIN TRAINER (Temas de Hoy), de **Ryuta Kawashima** | Este libro -en el que se ha basado el famoso videojuego *Brain Training*- propone un programa diario de cálculos fáciles para prevenir el deterioro mental.

13 | RECUPERE LAS FUERZAS | ENERGÍA SIN LÍMITES (Ediciones B), de **Deepak Chopra** | El gurú espiritual de los famosos -un médico de origen indio- ayuda a optimizar la mente para desarrollar una vida plena. También aborda la relación entre dieta y energía y la prevención de la fatiga crónica.

[FORTALECIMIENTO PSÍQUICO]

17 | AFRENTE LOS CAMBIOS | NUESTRO ICEBERG SE DEARRITE (Granica), de **John Kotter** | Esta fábula -del gurú en liderazgo de la Escuela de Negocios de Harvard (EEUU)- sobre cómo salir adelante en un mundo cambiante se ha convertido en uno de los libros de referencia en este campo. Kotter demuestra con ocho pasos cómo se pueden producir y afrontar los cambios.

18 | APRENDA A SEDUCIR | SEX CODE (Nowtilus), de **Marío Luna** | Una guía -polémica y superventas- para convertirse en un maestro de la seducción. Al menos, eso es lo que afirma su autor, un treintaero valenciano que imparte seminarios y talleres dirigidos a hombres que desean aumentar su éxito con las mujeres.



19 | BUSQUE EL EQUILIBRIO... | LA CLARIDAD INTERIOR (Ediciones B), de **Ramiro Calle** | El gran maestro español del crecimiento personal y pionero en la enseñanza del yoga en nuestro país (entre sus alumnos hay caras conocidas como Rodrigo Rato) nos explica cómo alcanzar el equilibrio. "Se trata de un estado de ánimo estable y de mente despejada. Es la ecuanimidad, cualidad de cualidades, pues ayuda a enfrentar todas las vicisitudes y circunstancias".

20 | ...Y EL SENTIDO DE LA VIDA | LA BRUJA DE PORTOBELLO (Planeta), de **Paulo Coelho** | Todos los libros de este gurú de la autoayuda, autor de numerosos superventas y fenómeno de masas, giran en torno a la búsqueda personal y al sentido de la vida, elementos que también aparecen en su última obra.

21 | SEPA TOMAR DECISIONES | EL LIBRO DE LAS DECISIONES INTELIGENTES (La Esfera de los Libros), de **Marta Eugenia Rodríguez de la Torre** | Para esta experta en inteligencia y aprendizaje lo primordial es ser capaz de tomarlas sin prisas, sin estrés, sin influencias exteriores... "En el fondo, se trata de tomar la mejor de las decisiones posibles teniendo en cuenta las herramientas con las que contamos y sin culpabilizarnos".

22 | DISFRUTE DESPUÉS DE LOS 50 | TODO LO QUE PUEDES HACER AHORA QUE TIENES... 50 (Pearson Educación), de **Robert Allen** | Un divertido manual con consejos, recetas, citas..., cuya filosofía es atreverse, incluso con aquello que puede ser políticamente incorrecto.

23 | DOMINE LA IRA | CÓMO CONTROLAR EL MAL GENIO (Obelisco), de **Ron Potter-Efron** | ¿Se enfada por cosas sin importancia? ¿Hace y dice cosas de las que luego se arrepiente? Psicoterapeuta clínico, Potter-Efron explica cómo identificar las causas de esas reacciones coléricas y las estrategias para dominarlas.

24 | ENFRÉNTASE AL DÍA A DÍA | MEDITACIÓN PARA GENTE OCUPADA (Gaia Ediciones), de **Osho** | En esta obra se compilan algunas de las enseñanzas de me-

ditación del famoso filósofo y místico indio -fallecido en 1990- y recoge técnicas para relajarse, recargarse de energía y prepararse para afrontar cada jornada.

25 | SUPERE SUS COMPLEJOS | SIN COMPLEJOS! (Arguval), de **Beatriz López Luengo y Lourdes Espinosa Fernández** | Un acercamiento riguroso, pero desenfadado, al mundo de los complejos. Ofrece pautas para detectarlos y estrategias para luchar contra ellos. Una de sus autoras, López Luengo, da la primera pista: "Haga una lista con lo que le gusta de usted. Al principio, será muy pequeña, pero todos los días haga un esfuerzo por ampliarla".

26 | SEA LA PERSONA QUE QUIERE SER | 20 PASOS HACIA DELANTE (RBA), de **Jorge Bucay** | Psicoterapeuta gestáltico y *ayudador profesional*, según su propia definición, concibe sus libros como herramientas terapéuticas. Estos 20 pasos marcan el camino para "volvemos nosotros mismos".

27 | INTENTE NO SUFRIR | LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO (La Esfera de los Libros), de **María Jesús Alava Reyes** | Nada justifica el sufrimiento inútil y prolongado. Esa es la premisa del libro. Su autora, reconocida psicóloga, cuenta otras claves con las que podremos evitar ese dolor tan improductivo: "No darle vueltas a lo que nos ha hecho sufrir, no culpar a los demás, no pretender arreglar las cosas con cambios drásticos, aceptar que no podemos controlar todo y echar mano del sentido común".

28 | CONTROLE SUS EMOCIONES | TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y AUTOCONTROL EMOCIONAL (Tea Ediciones), de **Manuel Escudero** | Curso práctico (con CD) para ser los dueños de nuestras emociones ante cualquier acontecimiento, pensamiento o situación que pueda hacernos perder el control.

29 | MEJORE SU AUTOESTIMA | LA AUTOESTIMA (Espasa Calpe), de **Luis Rojas Marroes** | Lo más rentable es invertir en ella, en cómo nos sentimos con nosotros mismos, explica el más internacional de nuestros psiquiatras (profesor de la Universidad

de Nueva York y miembro de la Academia de Medicina de esta ciudad). Este libro sienta las claves para entender la autoestima y su influencia en nuestras vidas.

30 | NO ANSÍE LA PERFECCIÓN | CUANDO LO PERFECTO NO ES SUFICIENTE (Desclee de Brouwer), de **Martin M. Antony y Richard P. Swinson** | ¿Siente que nada de lo que hace es suficientemente bueno? Quizá sea demasiado perfeccionista. Este manual, elaborado por dos prestigiosos investigadores de los trastornos obsesivos compulsivos, ofrece estrategias para hacerle frente y minimizar la angustia que genera la losa de intentar ser perfecto.

31 | NO SE SIENTA CULPABLE | EGOISMO SANO (Urano), de **Richard y Rachael Heller** | "Aprender a respetar nuestros sentimientos y necesidades, aunque los demás no lo hagan. Sobre todo si los demás no lo hacen". Tan rotunda frase esconde un secreto: cómo cuidar de uno mismo sin sentirse culpable. Esta pareja de consejeros y autores del *best-seller* sobre la adicción a los hidratos de carbono propone acabar con aquello de complacer a los demás a costa de nuestra felicidad.

32 | EVITE SUFRIR POR AMOR | MUJERES MALQUERIDAS (La Esfera de los Libros), de **María del Carmen Michelena** | "El amor siempre lleva aparejado sufrimiento, desde el más leve al más intenso. Si se ha acabado una relación, lo importante es darla por terminada y pasar el duelo", afirma esta psicoanalista. El libro marca caminos para retomar la vida y evitar atarse a las relaciones destructivas.

33 | ELIMINE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS | SUPERE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS (Urano), de **Vijayadev Yogenendra** | Impotencia, aburrimiento, desilusión... Este filósofo propone deshacerse de los sentimientos que "nos impiden disfrutar de la vida". ¿Cómo? Con un plan de choque para aprender a quitarle importancia y transformarlos en positivos.

34 | HAGA DE ÉSTE SU MEJOR AÑO | ÉSTE PUEDE SER TU MEJOR AÑO (Urano), de **Debbie Ford** | No espere a que llegue diciembre para formular los eternos buenos propósitos. Póngalos en práctica ya. La fundadora del Ford Institute for Integrative Coaching, con varios *best-sellers* a sus espaldas, desvela su fórmula para que cada uno de nosotros "creemos nuestro mejor año".

35 | QUIÉRASE UN POCO MÁS | EL CABALLERO DE LA ARMADURA OXIDADA (Obelisco), de **Robert Fisher** | Aunque su aspecto de cuento infantil despista, nos encontramos ante un libro de profundas enseñanzas éticas, pero con un toque de humor, por algo su autor ha sido guionista de famosos cómicos norteamericanos. El protagonista de esta historia muestra cómo superar las barreras que nos impiden conocernos y querernos a nosotros mismos.

36 | RECUPERE LA RISA | APRENDER A REÍR (Arguval), de **Miguel García Cobo y Beatriz López Luengo** | "Buena parte de nuestra calidad de vida dependerá de la presencia de la risa. A medida que vamos creciendo, nuestra cantidad de sonrisas decrece. Por eso, aprender a reír se convierte en un aprendizaje de desaprendizajes. Es decir, deshacernos de algunos condicionamientos que han ido mutilando nuestra risa", cuentan sus autores.

37 | SEPA CUÁNDO DECIR NO | EL ARTE DE DECIR NO (Obelisco), de **Hedwig Kellner** | ¿Dice sí cuando desea decir no? Atrévase a cambiar. Esta experta en resolución de conflictos, autocontrol y consultora de empresas le enseñará, a través de un práctico programa de ejercicios, a decir "no" a tiempo.

38 | SIÉNTASE REALIZADO | TU COACH INTERIOR (Urano), de **Ian McDermott y Wendy Jago** | Estos dos experimentados *coaches* y terapeutas británicos proponen una idea casi revolucionaria: convertir las emociones, los sentimientos instintivos, los sueños, las reacciones viscerales -es decir, la parte más inconsciente de cada persona- en verdaderas herramientas que le permitirán realizarse personalmente y descubrir sus recursos.

39 | SEA FELIZ | FELICIDOLOGÍA (Palmyra), de **José Ángel Fernández Gómez** | Con ejercicios y pautas fáciles, este estudio de la felicidad (imparte talleres) nos guía por lo que él llama camino lógico hacia una vida feliz. Para este ingeniero nuclear por la Universidad de Massachussets (EEUU), "la felicidad es una sensación profunda de satisfacción contigo mismo y con tus circunstancias. Es estar en paz contigo y con tu mundo".

40 | ENCUENTRE SOLUCIONES | PENSAR COMO EINSTEIN (Amat Editorial), de **Scott Thorpe** | Todo tiene remedio. Desde

los problemas más pequeños hasta los más desconcertantes. Sólo hay que echar mano de los trucos y técnicas utilizadas por el ilustre Albert Einstein y otras grandes mentes de la historia. El autor del libro, director de programas de Sony Innovations, nos proporciona las herramientas para encontrar las soluciones más innovadoras.

41 | SUPERE LA ANSIEDAD... | ANSIOSA-MENTE (La Esfera de los Libros), de **Pilar Varela** | "Muchos viven con ansiedad pensando que es consecuencia de la vida moderna, pero ha existido desde siempre. La vida entera puede ser una fuente de ansiedad. Sin embargo, podemos combatirla y convertirla en un aliado", cuenta esta prestigiosa psicóloga española.

42 | ...Y LA DEPRESIÓN | LA DEPRESIÓN DE MARTA (La Esfera de los Libros), de **Jaime Smith Semprún** | El fundador de la Alianza para la Depresión, asociación de grupos de autoayuda que ha ayudado a 7.000 pacientes y familiares, cuenta a través de la historia real de su esposa qué es este mal, cómo enfrentarse a él y cómo superarlo.

43 | VENZA LAS CRISIS | CRECER A PARTIR DE LAS CRISIS (Paidós), de **Bill O'Hanlon** | De manera práctica, este experto norteamericano en asuntos de salud mental aporta las claves para superar esos difíciles momentos y cómo sacarles partido, porque "las crisis son oportunidades camufladas", asegura.

44 | OLVIDE EL MIEDO... | PERDIDA DEL MIEDO AL MIEDO (Espasa Calpe), de **Luis Muiño** | "Existen dos tipos de miedos: el que nos paraliza y nos impide vivir cosas que nos gustaría experimentar y aquel que nos preserva, que nos hace optimizar nuestra forma de ser". Con esta premisa, Muiño, afamado psicoterapeuta, nos ofrece las claves para afrontar nuestros temores.

45 | ...Y LAS PRISAS | LA SABBIDURIA DE LA TORTUGA (Almuzara), de **José Luis Trechera** | Para este profesor de Ciencias Económicas y Empresariales (Universidad de Córdoba), el diagnóstico de nuestra vida está claro: "Nos hallamos gobernados por los relojes, con sensación de que cada vez corremos más y, curiosamente, cada vez tenemos menos tiempo". Su propuesta: "Resaltar que desenvolverse con lentitud no tiene por qué asociarse a pensar o vivir con desidia o apatía".





"AUTOAYUDARME"

FORTEALECIMIENTO PROFESIONAL Y MATERIAL

46 | AFRENTE LOS DESAFÍOS | LOS SIETE PODERES (Empresa Activa), de **Alex Rovira** | Coautor de *La buena suerte* (dos millones de libros vendidos), Rovira afirma que "la mejor herramienta para hacer frente a los reveses u oportunidades que nos brinda la vida es nuestra propia consciencia, ya que desde nuestro propio conocimiento podemos desarrollar las actitudes, los valores y las habilidades para actuar".

47 | ALCANCE LAS METAS | METAS (Empresa Activa), de **Brian Tracy** | El método de uno de los popes en el mundo de la consultoría (IBM, Ford, Xerox o Hewlett Packard son algunos de sus clientes) para ayudarnos a determinar cuáles son nuestros objetivos y cómo conseguirlos.

48 | APRENDA A DELEGAR... | DELEGAR REALMENTE (Pearson Prentice Hall), de **J. K. Smart** | "No soy una gurú de la gestión. Soy una gerente sobrecargada que se cansó de trabajar" y que halló una forma mejor de trabajar: delegar. Experta en sistemas de gestión, Smart desarrolla en este libro las técnicas para que la gente trabaje para ti a gusto y bien.

49 | ... Y A NEGOCIAR | NEGOCIANDO EFICAZMENTE (Fundación Confemetal), de **Jesús García Sanchidrián** | "En cada acto de relación con las personas con las que convivimos estamos negociando (hijos, jefes, amigos, pareja...). De ahí la importancia de saber hacerlo", sostiene este experto en gestión comercial y marketing, quien desvela los trucos de una negociación fructífera.

50 | APRUEBE LAS OPOSICIONES | PREPARA OPOSICIONES CON ÉXITO (Planeta), de **Pilar Navarro** | Motivación y rutina: palabras talismán para afrontar estas pruebas. "Lo ideal es marcarse objetivos diarios y cumplirlos. Imprescindible: una buena alimentación, dormir ocho o nueve horas y dejar tiempo al ocio".

51 | BUSQUE LA GRANDEZA | EL OCTAVO HÁBITO (Paidós), de **Stephen R. Covey** | Con *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, del que se han vendido más de 15 millones de ejemplares, Co-

vey —una de las máximas autoridades en liderazgo— nos enseñó a ser efectivos. Ahora, con el octavo ayuda a "encontrar una voz propia e inspirar a los demás para que encuentren la suya".

52 | SEPA CÓMO COMPRARSE UNA VIVIENDA | ¡QUIERO UN PISO! (Luciernaga), de **Toni López Doñaque y Álvaro Colomer** | Pues a pesar del parón del sector, sigue estando difícil. "Lo primero: saber cuánto puede pagar y ser flexible con la zona elegida. Y si encuentra uno que cumpla el 70% de sus expectativas, cómprelo. *La casa de sus sueños* suele estar reservada a personas con una capacidad económica muy alta", explica Doñaque, experto en temas inmobiliarios y uno de los autores del libro.

53 | COMPRENDA LA ECONOMÍA | EL ECONOMISTA CAMUFLADO (Temas de Hoy), de **Tim Harford** | ¿Quiere saber cómo funciona el complejo sistema económico en el que está inmerso? ¿Cuál es su lógica? Este economista británico y columnista del *Financial Times* nos lo cuenta, de manera accesible y divertida, a través de la economía de las pequeñas cosas.

54 | CONCILIE FAMILIA Y TRABAJO | DUEÑOS DE NUESTRO DESTINO (Ariel), de **Nuria Chinchilla y Maruja Moragas** | Escrito por dos de las más reputadas especialistas en el tema, ofrece las pistas para lograr que la conciliación entre trabajo y familia sea posible. ¿Cómo? "Con la implicación de los gobernantes y legisladores, la flexibilidad de los empresarios y el esfuerzo de las familias, pero sobre nuestra propia voluntad", sostienen sus autoras.

55 | CONSIGA LO QUE QUIERA EN LA OFICINA | NO TE VAYAS (Empresa Activa), de **Beverly Kaye y Sharon Jordan-Evans** | Una visión novedosa para aprovechar al máximo nuestro entorno laboral. Las autoras —prestigiosas *coaches* norteamericanas— proponen que, en lugar de abandonar ese empleo que ya no le satisface, ponga en práctica "26 estrategias" y obtendrá de él lo que desea.

56 | DESCUBRA SU POTENCIAL | ÉXITO (Grijalbo), de **Robin Sharma** | Autor del super-ventas *El monje que vendió su Ferrari*, este mediático *coach* presenta la fórmula para sacarse el máximo partido a uno mismo. El libro ofrece consejos que incitan a actuar o reflexionar, según la situación a la que nos enfrentemos.

57 | DISFRUTE DEL TRABAJO | EL ARTE DE LA FELICIDAD EN EL TRABAJO (Kailas), de **Dalai Lama** | A través de sus conversaciones con el psiquiatra norteamericano Howard C. Cutler, este líder del pueblo tibetano da las claves para neutralizar las emociones destructivas que nos impiden disfrutar de un ambiente laboral óptimo.

58 | SEA EL MEJOR VENDEDOR DE SÍ MISMO | LA COMUNICACIÓN INTELIGENTE (Planeta), de **Lair Ribeiro** | Cómo vencer a los demás, la mejor manera de vender sus ideas y su talento. En definitiva, ésta es una guía llena de estrategias para persuadir sin coacción.

59 | ENCUENTRE EMPLEO | BÚSQUEDA ACTIVA DE EMPLEO (Fundación Confemetal), de **MAD Comunicación** | Realizada por esta empresa española de consultoría y formación, plasma de forma práctica cómo buscar empleo. Desde la fase de preparación (mentalizarse y ser positivo, analizar sus aptitudes, dónde buscar) hasta la más práctica (el currículo, las entrevistas...).

60 | TENGA IDEAS | CÓMO GENERAR IDEAS (Centro de Estudios Ramón Areces), de **Jack Foster** | Un entretenido manual con el que su autor, un experimentado director creativo estadounidense, pretende convertirnos en personas proclives a tener ideas y a superar el miedo que tenemos a que éstas sean rechazadas.

61 | EVITE EL ACOSO LABORAL | MOBBING (Paidós), de **Marisa Bosqued Lorente** | Esta psicóloga clínica nos da algunas pautas para prevenirlo ("esté alerta ante cualquier cambio, sobre todo si sólo le afecta a usted y no está justificado") y superarlo ("pida explicaciones; cuente su versión; recopile pruebas; defiéndase sin accesos de ira o llanto y gane apoyos para romper el aislamiento que intenta imponerle su acosador").

62 | FORME EQUIPO | ENTRENAR EL ÉXITO (La Esfera de los Libros), de **Luis Fernando López y Pepu Hernández** | Sumar voluntades, generar confianza y transmitir ilusión, delegar y olvidarse del "orden y mando". Éstas son algunas de las claves para formar un equipo ganador en cualquier ámbito de la vida que proponen en este libro el seleccionador nacional de baloncesto, Pepu Hernández y el periodista deportivo Luis F. López, de *EL MUNDO*.



63 | MEJORE LA ECONOMÍA FAMILIAR | SACA PARTIDO A TU DINERO (Espasa Calpe), de **Félix Serrano Aída** | Este consultor, que imparte cursos sobre desarrollo personal y comercial, advierte que tras leer este libro no se hará rico, pero le ayudará a sacarle partido a sus ahorros, cómo obtener un crédito con las mejores condiciones...

64 | AUMENTE SU RENDIMIENTO | EN BUSCA DEL LOVEWORK (Empresa Activa), de **David y Joan Elias** | Trabajo + felicidad = mayor rendimiento laboral. Esta ecuación podría ser el mensaje de este libro de narrativa empresarial. La obra está planteada como una conversación entre el gerente de una empresa y sus empleados, en la que el directivo propone un cambio en el sistema de relaciones —más allá de la motivación y del liderazgo— y una nueva forma de trabajar.

65 | MONTE UNA EMPRESA | CREACIÓN DE EMPRESAS (Pirámide), de **Francisco José González Domínguez** | Manual indispensable y de referencia para todo aquel que se proponga montar un negocio y también para asesores empresariales, estudiantes e investigadores, elaborado por este profesor de la Universidad de Sevilla.

66 | NO DEJE LAS COSAS PARA EL ÚLTIMO MOMENTO | ADIÓS, PEREZA... Y DISFRUTA DE TU TRABAJO (Gedisa), de **Deborah Russell y Paul Powers** | Uno de los motivos por los que postergamos muchas tareas es que no disfrutamos haciéndolas. En esta obra se analizan las causas de ese malestar y se dan consejos para acometer nuestras actividades sin retrasos ni excusas.

67 | QUE EL TRABAJO NO LE QUEME | EL SÍNDROME DE QUEMARSE POR EL TRABAJO (Pirámide), de **Pedro R. Gil-Monte** | Uno de los grandes expertos españoles en riesgos psicosociales en el trabajo aborda en este libro el llamado *burnout* (quemados por el trabajo), sus antecedentes, el proceso por el cual se instala en el individuo, sus síntomas y algunas estrategias de intervención para recuperar al individuo lo que le sufre.

68 | SAQUE EL LÍDER QUE HAY EN USTED | EL CLUB DEL LIDERAZGO (Empresa Activa), de **José Antonio Sáinz y Juan Carlos Cubeiro** | Expertos en *coaching*, para los autores de esta obra liderar es marcar la pauta, infundir energía, lograr que las personas del entorno den lo mejor de sí mismas. "El liderazgo no es fijo ni inmutable; se desarrolla. Los mejores poseen valentía, serenidad, optimismo, gran capacidad de comunicación y un agudo sentido de las necesidades de los demás", nos cuenta Cubeiro.

69 | SI ES MUJER, TRIUNFE EN LOS NEGOCIOS | LLÉVAME AL TRABAJO (Gedisa), de **Tory Johnson y Robyn Freedman Spizman** | Una guía destinada a las féminas que buscan el reconocimiento profesional. Elaborada por la fundadora de una empresa americana de asesoría laboral a mujeres y por una popular abogada, ofrece más de 70 consejos para lograr "lo que mereces".

70 | SOBREVIVA AL FRACASO | CÓMO LLEGAR AL ÉXITO DE FRACASO EN FRACASO (Pearson Educación), de **Agustín Medina Fernández** | Considerado el padre de la publicidad moderna en España, Medina ofrece una reflexión sobre el fracaso, contando aquellos que sufrió en sus propias carnes y las consecuencias positivas que tuvieron en su carrera.

71 | SUPERE UNA ENTREVISTA | EL ÉXITO EN LAS ENTREVISTAS DE TRABAJO (Pirámide), de **Igor S. Popovich** | La guía recoge las estrategias y técnicas indispensables para salir airoso de este trance. Además, ofrece más de 300 cuestiones que pueden plantearse en el proceso de selección y las respuestas más aconsejables.

72 | TENGA ÉXITO LABORAL Y PERSONALMENTE | EL ÉXITO ES UN VIAJE (Amat Editorial), de **Jeffrey J. Mayer** | Ideas, técnicas y estrategias que le ayudarán a tener éxito en la vida y en los negocios. Este conocido asesor americano explica los siete pasos del éxito: tener un sueño, hacer un plan, lograr resultados, gestionar el tiempo, relacionarse con las personas adecuadas, conocer a la gente que es importante para su vida y buscar la excelencia.



FORTALECIMIENTO PERSONAL

73 | APRENDA A JUGAR AL AJEDREZ... | AJEDREZ EN 20 LECCIONES PARA PRINCIPIANTES (De Vecchi), de Lorenzo Ponce Sala | Juego de habilidad, para unos; deporte intelectual, para otros. Sin embargo, para el autor del libro es todo un arte. Ponce Sala, campeón de España por equipos y decano de ajedrecistas, ha elaborado un manual dirigido a encauzar los primeros pasos de los inexpertos.

74 | ... Y AL GOLF | LAS CLAVES DEL GOLF PARA LA VIDA (La Esfera de los Libros), de Mariana Territo, Ricardo Rabinovich y Severiano Ballesteros | El mejor golfista de la historia del deporte español descubre las claves personales que ha utilizado para ser un número uno. "Todos tenemos capacidades para aumentar nuestro potencial; sólo es preciso despearlas y aplicarlas".

75 | APROVECHE MEJOR EL TIEMPO | CONTROLA TU TIEMPO, CONTROLA TU VIDA (Esic), de M. Angeles Chavarría | La autora nos adelanta algunas pistas para conseguirlo: "Distinguir entre urgente, importante y menos relevante. Establecer prioridades y aprender a delegar y a decir 'no'. Dividir los grandes objetivos en metas más asequibles y fomentar el equilibrio entre la vida personal y la laboral".

76 | CONTROLE LA TECNOLOGÍA | INFORMÁTICA E INTERNET (Alianza Editorial), de Ana Martos | "El ordenador es un tonto muy rápido, que si se pone pesado se desenchufa". Así desmitifica este mundo tan técnico la autora de este manual, que acerca las tareas informáticas más comunes y los secretos de la Red a todos aquellos que no quieren ser analfabetos tecnológicos.

77 | DESARROLLE SU TALENTO | ARQUEOLOGÍA DEL TALENTO (Esic), de Alberto Sánchez-Bayo | Director de una empresa dedicada a orientar y desarrollar el talento y coach, el autor avanza la fórmula que nos permitirá encontrarlo. "A): el talento está en aquello que hacemos con especial facilidad y

maestría y que a los otros les resulta difícil o tienen que aprenderlo; B) Es una capacidad innata; C) Nos provoca pasión, nos atrae; D) Nos hace sentirnos seguros de nosotros mismos".

78 | DOMINE UN IDIOMA... | APRENDER IDIOMAS (Paidós), de Carmen Muñoz Lahoz | Esta guía facilita un acercamiento al estudio de las lenguas, indicando las habilidades necesarias para aprender un idioma, los factores que inciden en su aprendizaje, las motivaciones y las técnicas con las que optimizar el esfuerzo.

79 | APRENDA A REDACTAR | CÓMO ESCRIBIR UN LIBRO (Texto Editores), de Sonia Belloto | Si ya ha tenido un hijo y ha plantado el árbol, atrévase a completar el conocido aforismo. Este manual explica, de manera amena y precisa, cómo hacerlo.

80 | SEPA CÓMO HABLAR EN PÚBLICO | GUÍA PARA HABLAR EN PÚBLICO (Alianza Editorial), de Carlos Javier Morales | La clave, según el autor del libro, está en que "la lengua hablada en público se acerque a la hablada coloquialmente. No tenemos que hablar como leemos, debemos utilizar un lenguaje asequible y mirar al público al que nos dirigimos".

81 | SEA SOLIDARIO | EL MILAGRO DE LOS TRASPLANTES (La Esfera de los Libros), de Rafael Matesanz | España es el primer país en donaciones de órganos. El doctor Matesanz, director de la Organización Mundial de Trasplantes, elabora un minucioso estudio de este milagroso proceso.

82 | CULTIVE SU INTELIGENCIA | ATRÉVASE A PENSAR CON LEONARDO DA VINCI (Punto de Lectura), de Michael J. Gelb | Siguiendo el ejemplo del mayor genio de todos los tiempos y su legado intelectual, esta guía intenta enseñar a utilizar todos nuestros recursos y a ejercitar el potencial de nuestro intelecto.

83 | EVITE LO SUPERFLUO | MENOS ES MÁS... DISFRUTALO (Uranio), de Michael Simperl | Socio de una agencia de publicidad, Simperl propone un nuevo estilo de vida: el *menosismo*, es decir, la decisión voluntaria y cons-

ciente de desear y tener menos. Además, ofrece soluciones prácticas para resistirse a las imposiciones de la publicidad y al consumismo desenfrenado.

84 | TENGA CONCIENCIA VERDE | UNA VERDAD INCÓMODA (Gedisa), de Al Gore | El ex vicepresidente de Estados Unidos se ha convertido en el gran adalid del ecologismo y de la lucha contra el calentamiento global: primero con su *oscarizado* documental y después con el libro del mismo título.

85 | CRÉESE UNA VIDA MENOS COMPLICADA | SIMPLIFICA TU VIDA (Tébar), de Werner Tiki Küstenmacher y Lothar J. Seiwert | Küstenmacher (cura prestatante y escritor alemán) y Seiwert (experto en organización del tiempo y el asesor más consultado en Alemania) proponen el camino *simplify*, un sistema para simplificar todos los aspectos de la vida.

86 | VUELVA A ESTUDIAR | CÓMO ESTUDIAR CON ÉXITO (Grijalbo), de Bernabé Tierno | Manual de referencia en el ámbito del estudio, del que se han vendido más de medio millón de ejemplares. Este psicólogo, pedagogo y escritor explica cómo optimizar el tiempo de estudio y obtener el mayor rendimiento, independientemente de la edad.

FORTALECIMIENTO DE LAS RELACIONES

87 | SI VA A ADOPTAR, SEPA CÓMO | TODO SOBRE LA ADOPCIÓN (De Vecchi), de Eduard Solé Alamarja | La guía expone, de manera sencilla, todos los pasos y requisitos para tramitar la adopción de un menor, tanto en España como en otros países.

88 | SUPERE LOS ROCES DE LA CONVIVENCIA | APRENDER A CONVIVIR (Ariel), de José Antonio Marina | El filósofo y autor de uno de los libros de la polémica asignatura Educación para la Ciudadanía analiza por qué nos resulta tan difícil convivir. El investigador desarrolla los principales niveles de convivencia: con uno mismo, con los cercanos (pareja, familia, amigos, compañeros) y con el resto de los ciudadanos.

89 | CAIGA BIEN | ES FÁCIL METERSE A LA GENTE EN EL BOLSILLO (Bresca), de Allan y Barbara Pease | Autores de *Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas* y otros *best-sellers* (más de 20 millones de libros vendidos), este matrimonio



australiano detalla las capacidades esenciales para conseguir el éxito en cualquier relación.

90 | APRENDA A ACTUAR EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA | CUESTIÓN DE ESTILO (La Esfera de los Libros), de Josemi Rodríguez-Sieiro y R. Vila | Una guía para desenvolverse con soltura y naturalidad en el mundo de las relaciones sociales y que da respuesta a las 1.000 preguntas sobre moda, etiqueta, saber estar, cortesía y buenas maneras.

91 | CONSIGA UNA RELACIÓN DE PAREJA ESTABLE | AMOR AL SEGUNDO INTENTO (Grijalbo), de Antoni Bolinches | Para este psicólogo, sexólogo y fundador del Instituto que lleva su nombre, la clave para que una pareja dure depende de la madurez personal de los implicados, de la elección de la pareja y de cómo gestionen los conflictos.

92 | DETECTE A LAS AMISTADES PELIGROSAS | AMIGOS QUE TE HACEN DAÑO (La Esfera de los Libros), de Jan Yager | Esta socióloga analiza por qué fallan las relaciones de amistad y ofrece soluciones para mejorarlas o para darlas por muertas. Entre otras cosas, explica cómo reconocer y tratar a los amigos que nos pueden dañar y cómo encontrar a los ideales.

93 | EDUQUE A SUS HIJOS | EDUCAR SIN GRITAR (La Esfera de los Libros), de Guillermo Ballesteros | Destinado a aquellos padres que admiten tener dudas en la educación de sus hijos, el libro propone estrategias para construir una relación más positiva con los más pequeños.

94 | LOGRE UNAS RELACIONES LABORALES SANAS... | TIRANOS, VÍCTIMAS E INDIFFERENTES... (Empresa Activa), de Weiss Roberts | Un clásico de la narrativa empresarial que enseña a establecer relaciones positivas con jefes y compañeros y a lidiar en el albero laboral.

95 | MANTENGA LA PASIÓN | INTELIGENCIA ERÓTICA (Temas de Hoy), de Esther Perel | "Cuestionate a ti mismo, habla sobre lo que normalmente no hablas con tu pareja y no temas desafiar lo sexual y emocionalmente correcto". Son algunas de las

pistas que para mantener el deseo da la autora de *best-seller*, psicoterapeuta belga especializada en terapias familiares y de pareja.

96 | ENTIÉNDASE CON EL OTRO SEXO | MUJER CRECIENTE, HOMBRE MENGUANTE (La Esfera de los Libros), de Javier Urrea | Psicólogo clínico y forense, Urrea nos adelanta varias claves de su libro, que se publica este mes. "Entre hombres y mujeres lo esencial es querer al otro exactamente como es, compartir y complementarse, manejar los conflictos y tener ilusión".

97 | QUE NADIE LE MANIPULE | MANIPULADORES COTIDIANOS (Desclee de Brouwer), de Juan Carlos Vicentia | Un acertado ensayo sobre las estrategias que muchas personas emplean para conseguir que otras les ayuden, incluso a costa de sus propias metas. Además, retrata perfiles de manipuladores y de sus víctimas, así como las estrategias de supervivencia.

98 | RESUELVA LOS CONFLICTOS FAMILIARES | COMO HACER LA VIDA IMPOSIBLE A SUS PADRES (RBA), de Andrea Fibranza | A través de una cartas imaginarias, un joven pide consejo a un psicólogo para convertir la vida de sus progenitores en un infierno. Psicoterapeuta italiano, Fiorenza explica con esta irónica historia qué pasa al actuar al contrario de lo sensato y lo justo.

99 | COMPRENDA A LOS ADOLESCENTES | SER ADOLESCENTE NO ES FÁCIL (La Esfera de los Libros), de F. Muñoz, I. Avellanosa, J. Callabed y J. M. García | Los autores, médicos especialistas en Pediatría y Psiquiatría, han elaborado un manual para acceder al complejo mundo de los adolescentes.

100 | APRENDA A TRATAR CON PERSONAS DIFÍCILES | EL PEOR ENEMIGO, EL MEJOR MAESTRO (Palmyra), de Deidre Combs | Un vecino cargante, un familiar insoportable, individuos que tenemos atragantados... Esta experta en resolución de conflictos nos enseña paso a paso cómo relacionarse con ellos.

