

- **El arte de vivir feliz : cómo resolver sus problemas por sí mismo** / Josef Kirschner. -- Barcelona : Círculo de Lectores, 1996
- **Hoy, aquí y ahora : Estás a tiempo de ser feliz** / Bernabé Tierno. -- Madrid : Temas de hoy, 2006
- **El viaje a la felicidad : las nuevas claves científicas** / Eduardo Punset. -- Barcelona : Destino, 2005
- **El laberinto de la felicidad** / Alex Rovira, Francesc Miralles. -- Madrid : Aguilar, 2007

ESTRÉS, ANSIEDAD y DEPRESIÓN

Los títulos siguientes nos muestran con claridad qué es el estrés, la ansiedad y la depresión, y cómo y por qué afectan, ofreciéndonos prácticos y sensatos consejos para solucionar nuestros problemas junto con ideas eficaces para superar los peores momentos.

- **¡Basta de agobios! : Aprende a relajarte y a disfrutar de la vida con calma** / Marie Haddou . -- Barcelona : Paidós, 2003
- **Estrés y ansiedad** / Antonio Barrero. -- Madrid : Libro-Hobby-Club, 2000
- **Combatir el estrés** / Miquel Casas Hilari. -- Barcelona : Oceano, 2006
- **Cómo superar la ansiedad y la depresión : qué hacer cuando su vida se descontrola** / Joseph J. Luciani. -- Barcelona : Amat, 2002
- **La depresión : control y superación** / Liliana Orjuela. -- 1ª ed. -- Madrid : Libro-Hobby-Club, 2000
- **Adiós, depresión : en busca de la felicidad razonable** / Enrique Rojas. -- Madrid : Temas de Hoy, 2006

GUÍA DE LECTURA "AUTOESTIMA Y FELICIDAD"



BIBLIOTECA PÚBLICA MUNICIPAL

Francisco
Gómez-Porro

www.bibliotecaspublicas.es/villarrubiadelosojos
biblioteca@villarrubiadelosojos.es

AUTOESTIMA Y SUPERACIÓN

La autoestima es la predisposición que uno tiene para sentirse capaz de afrontar los desafíos básicos de la vida y para ser merecedor de la felicidad. A continuación, se detallan una serie de títulos pertenecientes a la colección de la biblioteca que le servirán para aprender a confiar en la eficacia de nuestra mente, en nuestra capacidad para pensar.

- **La autoestima : nuestra fuerza secreta** / Luis Rojas Marcos. -- Pozuelo de Alarcón : Espasa, 2007
- **Autoestima : seguridad en uno mismo** / Delia Jurgevic. -- Madrid : Libro-Hobby-Club, 2000
- **De la autoestima al egoísmo : un diálogo entre tú y yo** / Jorge Bucay. -- Barcelona : RBA Libros, 2005
- **Educar la autoestima** / José Antonio Alcántara. -- Barcelona : Ceac, 2001
- **Intimidad : La confianza en uno mismo y en el otro** / Osho -- Barcelona : Grijalbo, 2004
- **Nunca renuncies a tus sueños : una puerta abierta a la felicidad** / Augusto Cury. -- Barcelona : Planeta, 2007.
- **La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada** / Rosetta Forner. -- Barcelona : RBA, 2005
- **El camino del encuentro** / Jorge Bucay. -- Barcelona : Grijalbo, 2004
- **Consigue lo que quieres : tácticas psicológicas para controlar cualquier situación** / David J. Lieberman. -- Barcelona : Grijalbo Mondadori, 2001

- **EQ, cómo medir la inteligencia emocional : primera guía que le enseña a aplicar sus principios en la empresa y en su vida privada** / Steve Simmons y John C. Simmons. -- Madrid : Edaf, 1998
- **Soy madre, trabajo y me siento culpable : cómo compaginar trabajo y familia** / Sonsoles Fuentes. -- Barcelona : Mondadori, 2000
- **Vivir en pareja** / M^a Antonia Güell Roviralta. -- Barcelona : Oceano, 2006
- **Vivir sin violencia** / Enrique Echeburúa, Pedro J. Amor, Javier Fernández-Montalvo. -- Madrid : Pirámide, 2002
- **La inutilidad del sufrimiento : Claves para aprender a vivir de manera positiva** / María Jesús Álava Reyes. -- Madrid : La Esfera de los Libros, 2006
- **Aprendiz de sabio** / Bernabé Tierno. -- Barcelona : Grijalbo, 2005
- **El camino de las lágrimas** / Jorge Bucay. -- Barcelona : Grijalbo, 2004

FELICIDAD

El siguiente listado de libros intenta incidir en que todos podemos desarrollar la autoestima, pues sólo hay que tomar una actitud positiva ante la vida. Se trata de sentir que merecemos ser felices.

- **El abc de la felicidad** / Lou Marinoff . -- Barcelona : Ediciones B, 2006
- **El arte de la felicidad** / Dalai Lama ; con Howard C. Cutler. -- Barcelona : Grijalbo, 1999