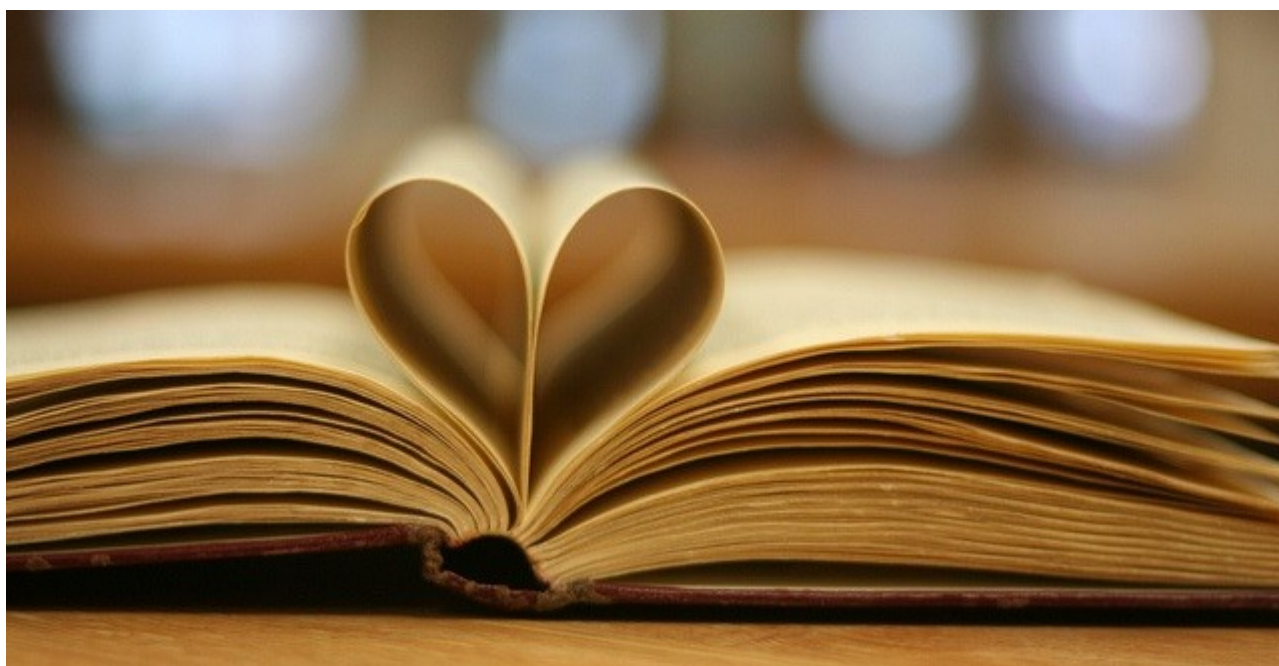




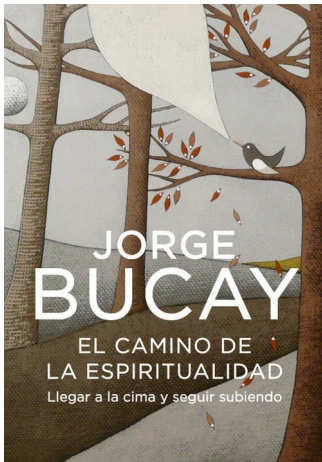
**BIBLIOTECA MUNICIPAL
MARCOS SUÁREZ MURILLO
ALMENDRALEJO**

GUÍA DE LECTURA LIBROS DE AUTOAYUDA



MARZO 2019

El camino de la espiritualidad. Llegar a la cima y seguir subiendo
Bucay, Jorge (2010)



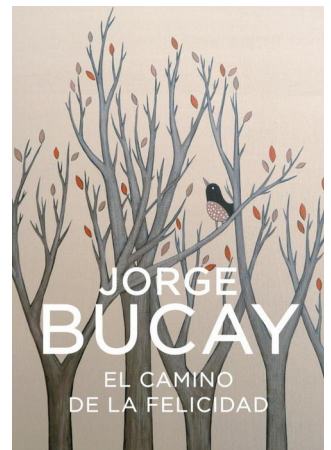
159-BUC-cam

Este libro es una investigación acerca de la relación del individuo con lo intangible, con lo trascendente, despojada de toda creencia y prejuicio; la espiritualidad planteada como un rumbo y no como una meta

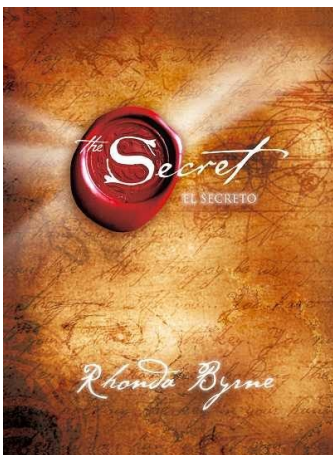
El camino de la felicidad.
Bucay, Jorge (2011)

¿Existe eso que llamamos suerte?
¿Por qué algunas personas parecen haber nacido con un talento especial que, más allá de su capacidad o sus dones naturales, les permite obtener resultados exitosos en todo lo que emprenden?
¿Por qué hay otros que, por el contrario, dan la impresión de ser víctimas de un destino funesto que, pese a sus esfuerzos, los empuja siempre al fracaso?

159-BUC-mit



El secreto
Byrne, Rhonda (2012)



159-BYR-sec

Conforme vayas leyendo y aprendas El Secreto, descubrirás cómo puedes tener, ser o hacer todo lo que quieras. Sabrás quien eres realmente. Conocerás el verdadero esplendor que te espera

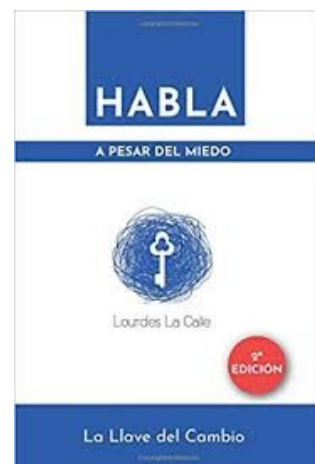
Habla a pesar del miedo : la llave del cambio
Calle, Lourdes la (2018)

Habla a pesar del miedo es una llamada a la reflexión y a la toma de conciencia de la responsabilidad y repercusión de nuestros actos, a nivel individual y colectivo.

En este libro encontrarás consejos y herramientas sencillas y poderosas que te servirán como guía en la toma de decisiones y para actuar en tu día a día.

¡El cambio es posible! ¡La llave es tuya! Tú eliges

E 159-CAL-hab



Sí puedes : una sabiduría práctica
Calle, Ramiro A. (2013)



159-CAL-si

Consejos sencillos y prácticos que cualquiera puede aplicar, son una invitación a que cada lector tome las riendas de su propio bienestar, vele por su salud psíquica y alcance una vida más armónica y feliz

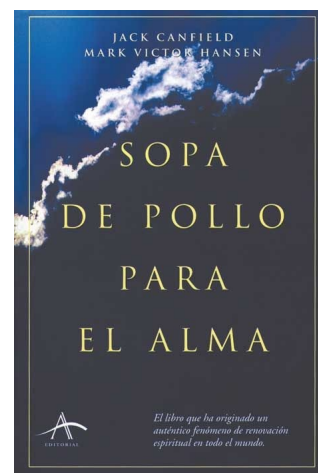
Sopa de pollo para el alma
Canfield, Jack y Hansen, Mark Victor (2011)

Sopa de pollo para el alma es:

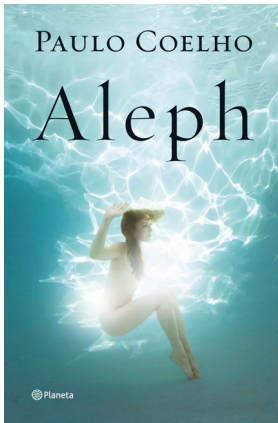
- Una guía espiritual
- Una puerta a la esperanza
- Un sendero que conduce al amor a los demás
- Una mirada renovada a las cosas sencillas

Recopilación de historias de esperanza, inspiración y triunfo del espíritu humano

171-CAN-sop



Aleph
Coelho, Paulo (2011)



N-COE-ale

Aleph nos invita a pasar a la acción. Porque llega un momento que sentimos la necesidad de plantearnos cómo vivimos nuestra vida, si estamos donde queremos estar y si hacemos lo que queremos hacer.

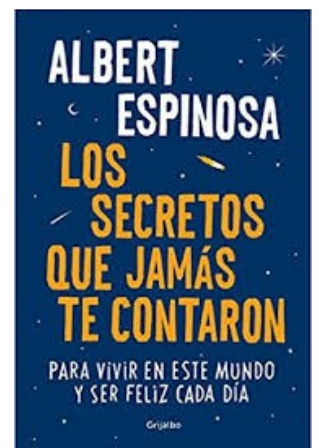
En definitiva, con *Aleph* comenzamos un viaje interior que descubre vidas pasadas y una nueva forma de amar.

Es un viaje a los orígenes pero también un viaje hacia delante

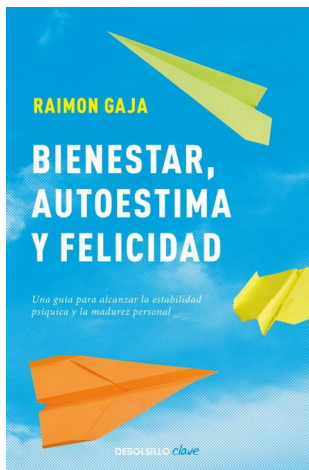
Los secretos que jamás te contaron : para vivir en este mundo y ser feliz cada día
Espinosa, Albert (2017)

Cuando nacemos, nadie nos proporciona un manual para aprender a vivir, ni instrucciones para ser feliz. Y, sin embargo, encontrar la felicidad no es tan difícil. En realidad, existen unos secretos para vivir en este mundo que quizá nadie se haya tomado la molestia de explicarte

159-ESP-sec



Bienestar, autoestima y felicidad
Gaja Jaumeandrey, Raimon (2010)



159-GAJ-bie

En la vida cotidiana muchas veces nos vemos asaltados por pensamientos perturbadores, bajos ánimos, sentimientos de culpabilidad o de baja autoestima. A raíz de ello vemos el futuro con pesimismo y no somos capaces de superar dificultades.

Sin embargo, la depresión, la ira, la vergüenza, la tristeza y la ansiedad, así como todos los estados del ánimo autodestructivos, pueden ser comprendidos y superados, consiguiendo así una relación armoniosa con nosotros mismos que nos permitirá afrontar la vida con optimismo y felicidad

Cuenta siempre contigo : tu vida como material literario
Matijas, Boris (2016)

En esta emotiva historia, Boris Matijas nos presenta un relato en el que subyace la capacidad de sobreponernos a las adversidades de la vida.

Una obra que nos invita a redireccionar las narrativas que construimos sobre nosotros mismos y nuestro entorno, de modo que se produzcan cambios duraderos y sostenibles en la forma en que nos comportamos

N-MAT-cue



El libro de las pequeñas revoluciones
Punset Bannel, Elsa (2016)



159-PUN-lib

Este libro es diferente. Las pequeñas revoluciones a las que se refiere el título son 250 rutinas breves que puedes poner en práctica para cambiar aquellos hábitos, costumbres y maneras de actuar que hoy ya no te sirven, o que directamente te pesan.

Este libro está lleno de sugerencias, inspiración y retos para que tú decidas lo que necesitas y lo que quieres hacer

El mundo en tus manos : no es magia, es inteligencia social
Punset Bannel, Elsa (2014)

Entrando en estas páginas, podrás comprender y transformar la manera de relacionarte, comunicarte y colaborar con el resto del mundo. ¿Sabes cómo evitar la epidemia de la soledad que acecha en nuestro siglo? ¿Cómo te enfrentas a los conflictos con los demás? La autora contagia en este libro interactivo la certeza de que las habilidades sociales se pueden entrenar, y facilita el camino para encontrar tu lugar en el mundo con sugerencias y ejercicios a modo de entrenamiento

159-PUN-mun



**Una mochila para el universo : 21 rutas para convivir
con nuestras emociones
Punset Bannel, Elsa (2014)**



159-PUN-moc

Elsa Puncet concibe este libro como una ``pequeña guía de rutas variadas`` que transitan por la geografía de las emociones humanas con el propósito de hacernos más fácil comprender lo que nos rodea, reconocer la importancia de nuestras relaciones con los demás, descubrir que es mucho más lo que nos une que lo que nos separa, encontrar formas eficaces de comunicarnos, gestionar la relación entre el cuerpo y la mente, organizarnos para lograr fijar y cumplir nuestras metas y ayudar al cerebro humano a contrarrestar la tendencia innata ``a la supervivencia miedosa y desconfiada``

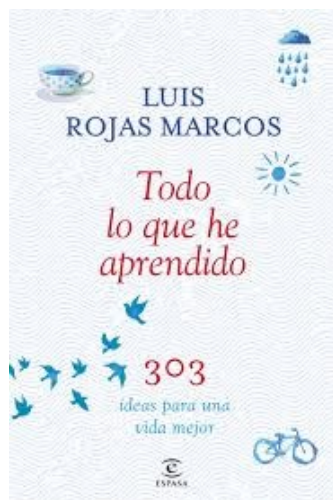
**Superar la adversidad el poder de la resiliencia
Rojas Marcos, Luis (2010)**

En épocas de dificultades y en las que la vida te da la espalda, necesitamos mecanismos para sobrevivir.
Sobrevivir es la regla, y el ser humano tiene un instrumento natural para combatirlo: la resiliencia, la cualidad que nos permite recobrar el estado en el que nos encontramos de golpe. Y quien mejor que Luis Rojas Marcos para mostrarnos ese camino con un mensaje esperanzador, en el que la autoestima, el autocontrol, el optimismo y el pensamiento positivo son los pilares de la resiliencia

159-ROJ-sup



Todo lo que he aprendido: 303 ideas para una vida mejor
Rojas Marcos, Luis (2014)



159-ROJ-tod

En estos tiempos en que todos estamos demasiado ocupados, desocupados o cansados para reaccionar, estas reflexiones pueden resultar de gran utilidad a la hora de aspirar a una vida mejor, pues las claves para hacer eso posible están en uno mismo y en saber adaptarse al paso del tiempo y al cambio de las circunstancias personales.

Todo lo que he aprendido es el libro definitivo de Rojas Marcos, en el que a través de 303 ideas se resumen las claves para entendernos a nosotros mismos y a los demás, y facilitar nuestro bienestar.

Tierno, Bernabé (2012)

A menudo actuamos en contra de nosotros mismos, sin ver el daño que nos hacemos o sin aceptarlo.

Aprendiz de sabio proporciona consejos fáciles de seguir para todas las edades y todas las etapas de la vida, en lo que tienen continuidad y cambio de expectativas, valores y sentimientos.

Son consejos que nos ayudarán a ser un poco más sabios para aprender a vivir mejor y ser más felices

159-TIE-apr



Espiritual mente: conecta pensamiento y espíritu para alcanzar el bienestar

Tierno, Bernabé (2012)



159-TIE-esp

Espiritual mente abre un espacio en el que la razón y la fe se dan la mano, extrayendo lo más positivo de cada una de ellas.

El objetivo de este libro es resaltar la esencia que nos une a todos por encima de cualquier diferencia en nuestra constante y eterna búsqueda de respuestas, puesto que a las personas nos acerca más el corazón que las ideas

Poderosa mente: la curación está en tu interior
Tierno, Bernabé (2011)

Poderosa mente nos ayuda a tomar el control de nuestro cerebro: ¿cómo es?, ¿cómo funciona?, ¿cómo puedo reeducar mi pensamiento? Cuando aprendemos cómo creamos los malos hábitos mentales, podemos romper la cadena y empezar una vida en positivo

159-TIE-pod



Si puedes volar, por qué gatear
Tierno, Bernabé (2014)



159-TIE-si

Si puedes volar, por qué gatear nos habla de la importancia de la superación personal y de las técnicas que se deben tener en cuenta para afrontar el reto de crecer interiormente, de perder el miedo a vivir con esperanza y de soñar con el mañana.

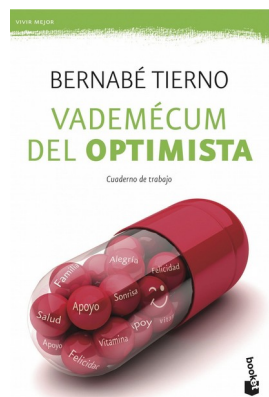
Las adversidades que van apareciendo a lo largo de la vida se pueden combatir con una serie de principios básicos basados en el tesón y la superación personal, y es lo que nos ofrece este libro en un plan de crecimiento personal

Vademécum del optimista
Tierno, Bernabé (2013)

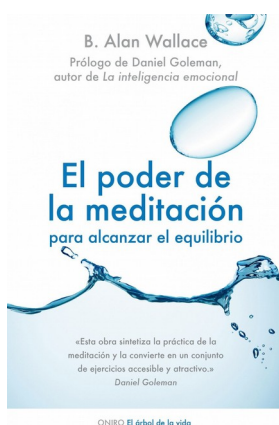
Recopilación de 365 reflexiones con los principios de la inteligencia emocional para afrontar nuestro día a día, acompañadas de pensamientos y reflexiones de los pensadores y sabios de todos los tiempos.

Este libro, además de inspiración, sirve también como cuaderno de trabajo, para que tú también puedas escribir todo aquello que te evoque la lectura de estas píldoras de sabiduría

159-TIE-vad



El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio
Wallance, Alan B. (2010)



159-WAL-pod

Este libro es una obra que, paso a paso, nos enseña los beneficios de la meditación, una práctica que permite alcanzar unos niveles de concentración inimaginables que nos ayudarán a realizar nuestra actividad diaria de forma efectiva y serena.

El autor ha conseguido sintetizar siglos de conocimiento sobre la práctica de la meditación a través de los sencillos ejercicios de este libro, con los cuales podremos aumentar nuestra capacidad de atención, mejorar nuestro rendimiento y alcanzar un mayor equilibrio emocional