

LIBROS DE AUTOAYUDA

Y

SUPERACIÓN PERSONAL



Entendemos por *autoayuda* “el proceso de mejoramiento personal, mediante el cual las personas intentan reconocer sus potencialidades, a fin de usarlas para satisfacer sus necesidades y alcanzar una forma de vivir satisfactoria y significativa”. Los libros de autoayuda tienen como objetivo (o deberían tenerlo) ayudar a los lectores en su crecimiento personal y dar pautas para intentar mejorar en algunos aspectos de nuestro día a día. Este tipo de libros son criticados y denostados por muchos y respetados y recomendados por otros. En definitiva, podemos afirmar que hay buenos y malos libros, independientemente de su temática. La verdad sea dicha, en los últimos años nuestra Red Municipal de Bibliotecas ha visto incrementado el número de desideratas respecto a esta temática y son muchos los lectores que vienen a la biblioteca demandando lecturas que les permitan “entrar en la senda de la superación personal y del control emocional”.

Y si son eficaces o no, lo tendréis que decidir vosotros mismos.

SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA



- 101 maneras de relajarse / Cathy Hopkins.
- 12 claves para vivir en armonía / Bernabé Tierno.
- 20 pasos hacia adelante / Jorge Bucay.
- Amigos: adiós a la soledad / Enrique Rojas.
- Aprender la pérdida: una guía para afrontar el duelo / Robert A. Neimeyer.
- Cómo tener una mente sana / Dr. Julián Melgosa.
- Cuenta conmigo/ Jorge Bucay.
- Cuidadores: una guía práctica para la supervivencia emocional /Barry J. Jacobs.

- Cuentos para pensar/ Jorge Bucay.
- Dile adiós a tus temores [grabación sonora]: cómo vencer los miedos y ser completamente feliz / Marcos Witt.
- Dios vuelve en una Harley/ Joan Brady.
- Educar adolescentes con inteligencia emocional / Maurice J. Elias.
- El caballero de la armadura oxidada/ Robert Fisher.
- El cuaderno de bitácora: una travesía hacia el descubrimiento de las claves de la comunicación personal / Ferran Ramón Cortés.
- El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual/Eckhart Tolle.
- El punto ciego / Daniel Goleman.
- El secreto / Rhonda Byrne.
- Guía práctica para superar el estrés.
- La brújula interior: Conocerse a uno mismo es fuente inagotable de éxito duradero / Álex Rovira Celma.
- La fuerza del optimismo / Luis Rojas Marcos.
- Nuestra incierta vida normal / Luis Rojas Marcos.
- Perdónate a ti mismo: Técnicas para la exploración interior y el desarrollo personal / Beverly Flanigan.
- Piensa ,es gratis: 84 ideas prácticas para potenciar el talento/Joaquín Lorente.
- Poderosa mente / Bernabé Tierno.
- Portarse bien: soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia / Stephen Garber.
- Remedios para el desamor / Enrique Rojas.
- Siete reglas de oro para vivir en pareja/ John M. Gottman
- Soy madre, trabajo y me siento culpable: cómo compaginar trabajo y familia/Sonsoles Fuentes.
- Superar la adversidad : el poder de la resiliencia/ LuisRojas Marcos.
- Tus zonas erróneas: Técnicas audaces, pero sencillas, para dominar los esquemas erróneos de tu conducta / Dr. Wayne W. Dyer.