



LIBRODOL

Paracetalector 1 g.



CONTINGUT

Aquesta caixa conté una guia de lectura amb recomanacions per a persones adultes. Llig atentament les instruccions d'ús.

COMPOSICIÓ

100 % lectures. El procés cerebral que activa la lectura desenvolupa la creativitat i la imaginació.

PER A QUÈ SERVEIX

L'hàbit de la lectura és essencial en el desenvolupament educacional, personal i emocional de les persones. A més a més, contribueix a la felicitat, la salut i l'èxit personal.

ADVERTÈNCIES

Llegir és divertit, ens transporta a distints llocs i moments. Ens permet viure mil aventures. I és un gran antídoto del avorriment i la soletat.

La lectura ajuda a la comprensió de textos, la millora del vocabulari i l'escriptura. Per tant, ajuda a l'aprenentatge.

La lectura és salut. Retarda l'envelliment mental.

POSOLOGIA

Una estona tots els dies.

EFFECTES POSITIUS

Aguditza l'astúcia, l'empatia i la concentració.

Estimula el raonament i el pensament crític.

Acompanya i entreté.

Combat l'estrés i l'insomni.

S'associa amb un menor risc de demència.

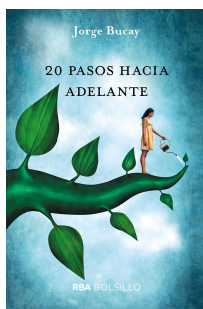
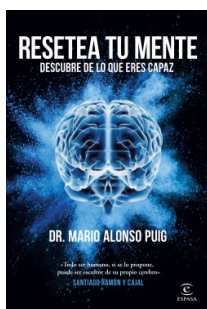
POSSIBLES EFFECTES ADVERSOS

Perjudica seriosament la ignorància.

Més informació a www.bibliotecaspublicas.es/lavall/



Sense recepta mèdica.





RECOMANACIONS DE LECTURES SOBRE AUTOAJUDA

- Las 3 preguntas : ¿quién soy?, ¿adónde voy?, ¿con quién? / J. Bucay
- 20 pasos hacia adelante / J, Bucay.
- 101 maneras de relajarse / C. Hopkins.
- Afrontamiento psicológico en momentos de crisis ... / J. Urra.
- El amor de tu vida: de la esclavitud del miedo a la confianza plena en el amor / R. Nieves.
- Aprender del corazón : lecciones sobre la vida, el amor ... / D. Gottlieb.
- Aprendo a vivir: un método práctico para ser feliz / B. Tierno.
- El arte de las relaciones personales : las claves para alcanzar ... / M. Silveira.
- El arte de no amargarse la vida / R. Santandreu.
- El asistente interior : los mecanismos de la autocuración psicológica / N. Levy.
- Cambia el chip : como afrontar cambios que parecen imposibles / C. Heath.
- El camino de la autodependencia / J. Bucay.
- Cómo tener una mente sana : guía práctica para cualquier situación / J. Melgosa.
- Cree en ti: descubre el poder de transformar tu vida / R. Nieves.
- Cuida tu bienestar físico y emocional (Lectura Fácil).
- Cuidadores : una guía práctica para la supervivencia emocional / B. J. Jacobs.
- Disciplina positiva para adolescentes / J. Nelsen.
- En tu centro: el enneagrama : un método de autoconocimiento ... / M. Melendo.
- Estrés en la enfermería : el cuidado del cuidador / J.C. Mingote Adán, S. Pérez García.
- Hay cosas más importantes que salvar el mundo : Nueve lecciones ... / B. Ferencz.
- Haz lo que temas : una reflexión sobre la inseguridad en primera persona / M. Robles.
- Haz tus sueños realidad: manual avanzado de manifestación / R. Nieves.
- El equilibrio cuerpo-mente : relajarse para aliviar las molestias relacionadas con el estrés y el dolor.
- El lado profundo de la vida : cómo afrontar y superar las crisis personales / W. Dresel.
- Manipuladores : psicología de la influencia tóxica / A. Tobeña.
- El manual de ejercicios de Sentirse Bien / D. Burns.
- El método Tokei / E. Estivill.
- Es fácil dejar de fumar, si sabes cómo / A. Car.
- La ciencia de la salud : mis consejos para una vida sana / V. Fuster.
- La enfermedad del Alzheimer: saber, prevenir, tratar, vivir la enfermedad / A. Furtmayer.
- Los combates cotidianos : reflexiones desde el otro lado / A. Iraola.
- Mindfulness para el duelo prolongado ... / S. M. Kumar.
- Misterios masculinos que las mujeres no comprenden ... / S. Sinay.
- Palabras a mí mismo : mi lucha por convertirme en persona / H. Prather.
- Perdónate a ti mismo / B. Flanigan.
- Piensa, es gratis : 84 ideas prácticas para potenciar el talento / J. Lorente.
- El poder / R. Byrne.
- Recetas para dormir bien / E. Estivil.
- Re-ser : no hay una noche sin un nuevo amanecer ... / S. López Villa.
- Resetea tu mente : descubre de lo que eres capaz / M. Alonso.
- Resiliencia : cómo vencer la adversidad / E. Kateb.
- Retratos de resiliencia : relatos sobre la emoción y el cambio en psicoterapia / V. Escudero.
- Els secrets que mai no t'han explicat per viure en aquest món ... / A. Espinosa.
- Shiatsu : ejercicios e inspiraciones para tu bienestar / C. Jarmey.
- Soy madre, trabajo y me siento culpable : cómo compaginar trabajo y familia / S. Fuentes.
- Superar la adversidad : el poder de la resiliencia / L. Rojas Marcos.
- Terapia cognitivo conductual hecha simple / J. Williams.
- Todo lo que tienes que saber sobre la vida / E. Rojas.
- Tratamiento psicológico con pacientes de cáncer / J. A. Cruzado Rodríguez.