

¿Has superado tus temores?

El país del miedo. Isaac Rosa
Seix Barral. 316 págs. 19 €

Esta intensa novela presenta un amplísimo y terrorífico catálogo de miedos: los que sufre Carlos, un hombre normal, con circunstancias normales, que se ve de pronto atenazado por tanto miedo que su vida se hace imposible de vivir. Porque un buen día, los temores antes infundados de Carlos (al dolor, a la pobreza, a la inseguridad, al abandono) se materializan. Y lo hacen a través de un pequeño acontecimiento. Su hijo empieza a

ser víctima de pequeños chantajes de un compañero de clase. Con tal de no sufrir, con tal de no tener más miedo, Pablo accede día a día al chantaje de este adolescente que llega a dominar la vida entera de su familia. La lectura se vuelve más y más densa, la inquietud por el personaje llega al desasosiego. Porque *El país del miedo* no plantea soluciones. El final es descorazonador, y nos demuestra que detrás del miedo siempre hay más miedo. La única solución pasa por la racionalidad y el conocimiento de uno mismo.

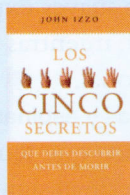
¡BUENA FRASE!: “El suyo es un miedo consciente, propio de quien es capaz de cuestionar su propio miedo”

¿Qué es lo mejor que has hecho en tu vida?

John Izzo tuvo un día una idea genial: entrevistarse con más de 200 personas (entusiastas, optimistas, sanas) de entre 60 y 100 años para recibir de ellos un valioso tesoro: las razones que les habían hecho vivir y aquello que nunca repetirían en la vida. Un magnífico recordatorio de que lo pequeño suele ser lo que da resultado, lo que nos llena cada día.

Los cinco secretos

John Izzo. Urano
192 págs. 12 €



¿Tienes capacidades para afirmarte?

Este libro te ayuda a manejar el potente recurso de la asertividad, la afirmación de tus propios deseos y necesidades sin imponerlos ni invadir la libertad de las otras personas de tu entorno. Ser asertivo es entenderse, conocerse y respetarse. Sólo ese respeto por nosotros mismos suscitará el respeto de los demás.

La asertividad

Eva Bach y
Anna Forés.
Plataforma Editorial.
272 págs. 15 €

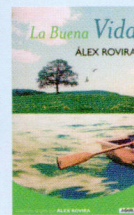


¿Cómo construirte un buen futuro?

Lo interesante de este nuevo y revelador libro de Álex Rovira es que nos recuerda la capacidad que tenemos de “convencer” a la vida de que nos sea favorable, de “construir” la felicidad y no sólo perseguirla o esperar que llegue de repente. Todo tiempo invertido en diseñar las decisiones que nos lleven a cambios concretos será tiempo valioso.

La buena vida

Álex Rovira. Aguilar
182 págs. 15 €



Isaac Rosa

El país del miedo



NO TE PIERDAS

La angustiada enumeración de los miedos humanos, algunos desconocidos, inconscientes, y que todos quizá sufrimos en algún momento de la vida.