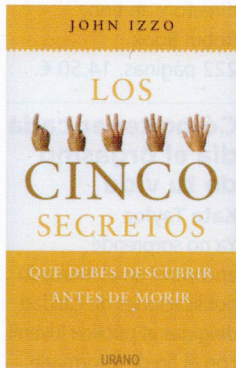


CRECIMIENTO PERSONAL

Los cinco secretos

John Izzo



Una pregunta ha perseguido al autor del libro desde que, a los 8 años, perdió a su padre: ¿qué tenemos que descubrir de la vida antes de morir? ¿Cuál es el secreto de una vida plena y feliz? John Izzo, psicoterapeuta, conocido comunicador televisivo y licenciado en Religión y Psicología, intuyó que la clave se podía encontrar en la sabiduría que procede de la experiencia de haber vivido y que de esa experiencia se puede aprender a vivir mejor cada día. De aquella reflexión nació un estudio que reúne 235 entrevistas realizadas a personas sabias, de las cuales se han seleccionado 50 para la obra. El libro incluye la metodología utilizada en las entrevistas, los cinco secretos que nacieron de su análisis en profundidad, se muestra al lector cómo ponerlos en práctica y la lista de preguntas que se

realizaron a los entrevistados así como una selección de las mejores respuestas a la pregunta: Si pudieras dar un consejo con una sola frase a alguien más joven sobre cómo encontrar la felicidad y el sentido de la vida ¿qué dirías? Urano. 188 págs. 12 €.

Pon dos cucharadas de felicidad en tu alma

Walter Dresel

El autor –médico cardiólogo, homeópata y fundador del Centro de Medicina del Bienestar del Centro de Liderazgo y Administración de Vida Humana, conferenciante, comunicador y autor de numerosos libros de autoayuda– toma de la mano al lector y le insta a mirarse al espejo. Frente a este surgirá la imagen del alma y comenzarán a nacer dudas, incluso reproches. Si el balance de la mirada no es positivo, si la imagen que refleja el espejo no se corresponde con las

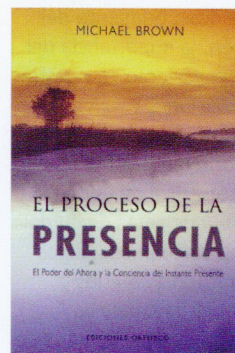


expectativas de futuro diseñadas en el pasado, será conveniente diseñar un nuevo proyecto de vida. Para ello Dresel propone acercarse a la reflexión, abrir la mente a nuevos pensamientos, comprender al yo que ha errado, explorar la naturaleza humana y crecer hacia nuevas actitudes. Zenith. 366 págs. 16 €.

El proceso de la presencia

Michael Brown

En 1966, el autor comenzó un viaje iniciático en el desierto del Arizona, Estados Unidos, con el firme propósito de buscar curación a la



enfermedad que padecía, sin causa ni cura conocida. El largo periplo concluyó en la experiencia de la Conciencia del estado Presente, que le permitió renacer a la vida y reconectar con el poder de su presencia interior. Hoy el lector tiene entre sus manos la posibilidad de revivir y realizar este viaje, ya que Brown ofrece las herramientas, técnicas y conocimientos necesarios para

aprender a regresar al instante presente de la vida, retirando la atención de las ilusiones y los engaños del tiempo. Obelisco. 426 págs. 17 €.

TRABAJO

La empresa según Homer Simpson

Fernando Montero

y Rafael Galán

Los capítulos que conforman la serie de los Simpson, el universo que gira alrededor de sus personajes, incluso ellos mismos, sirven a los autores de esta obra para crear un mundo paralelo que les ayude a explicar con claridad y mucho humor algunas lecciones prácticas sobre recursos humanos, marketing, desarrollo profesional... Montero y Galán, periodistas especializados en economía, han elaborado un manual sobre gestión empresarial que esconde la fórmula mágica para explicar sin aburrir las claves del mundo empresarial. Así, como ejemplo, en el episodio 8 de la primera



temporada, titulado *La cabeza chiflada*, Bart y Homer discuten sobre si "todo vale" con tal de ser popular, y esa discusión servirá de base para discurrir sobre los peligros de obsesionarse con ser un tipo popular en el trabajo. Gestión 2000. 160 páginas. 20 euros

Tiritando, una historia de acoso laboral

Chelo Martín Verdugo

La historia de la autora es la de muchas otras personas –entre el 12 y el 33 por ciento de los trabajadores– que sufren el acoso laboral hasta el extremo de entrar en depresión y ver mermada su autoestima y su capacidad de reincorporarse al trabajo. Pero la de Chelo es la primera que se puede leer –y revivir– en primera persona, desde el punto de vista íntimo y tras la reflexión que permite el paso del tiempo. De ser una secretaria de dirección altamente considerada, la autora pasó –tras su baja maternal– a estar al servicio de un jefe que no la valoraba. Su manera de contar la depresión que sufrió y de exponer sus miedos posteriores, con sensibilidad y sin exaltaciones gratuitas, permiten el acercamiento esperanzado a la vivencia del acoso laboral. Plataforma. 144 páginas. 17 €.