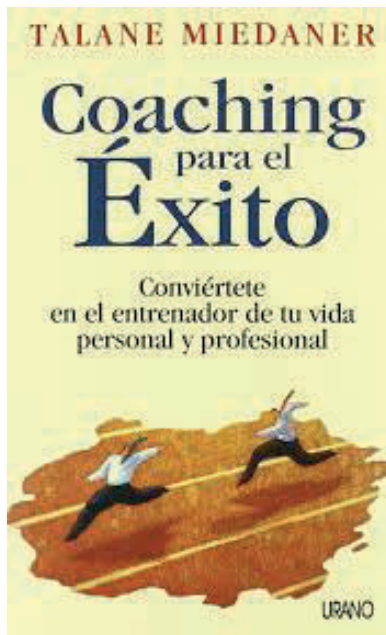


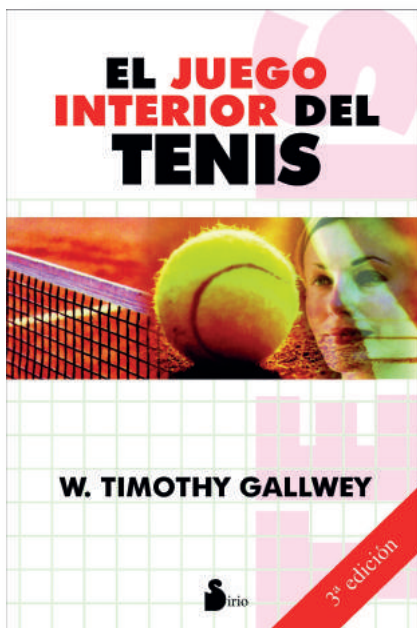
NUESTRA LIBRERÍA



Título: Coaching para el Éxito

Autor: Talane Miedaner

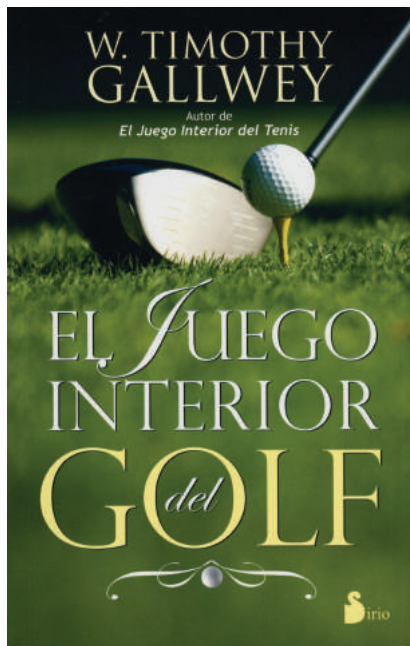
Descripción: Al igual que los atletas olímpicos cuentan con un entrenador, muchos directores generales de empresas emplean servicios profesionales de un preparador ejecutivo. En este libro, una de las coach personales de mayor prestigio mundial, te ofrece las últimas técnicas para lograr el éxito y hacer que suceda todo aquello que siempre soñaste. Una vez conozcas el texto de Talane Miedaner, el éxito nunca te resultará inalcanzable.



Título: El juego interior del Tenis

Autor: W. Timothy Gallwey

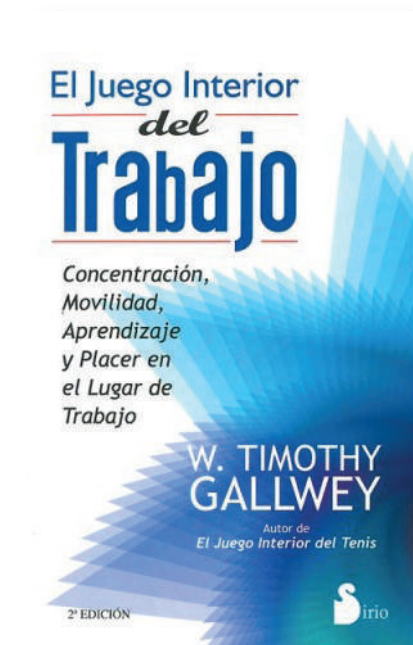
Descripción: Muchas veces somos nuestro peor enemigo. No es el adversario externo el que nos derrota sino nuestras propias dudas, nuestro propio miedo y nuestra falta de concentración. El Juego Interior del Tenis nos muestra la forma de superar estos obstáculos y de lograr un óptimo desempeño. Este libro está basado en el tenis, pero sus principios pueden aplicarse a cualquier tipo de actividad. Si practicas el tenis te enseñará a mejorar tu juego, a aprender con más rapidez y eficacia y a confiar más en la sabiduría natural de tu cuerpo. Si no lo practicas, te ayudará a desarrollar ciertas habilidades que te servirán para tener éxito en cualquier tipo de juego o en cualquier campo de actividad. mundo científico. Las enseñanzas de Alessandro Di Masi, fundador de Sanergía, llegan por fin a través de esta genial obra llena de maravillosos relatos para hacerte pensar y cambiar tu manera de vivir.



Título: El juego interior del golf

Autor: W. Timothy Gallwey

Descripción: En el mundo occidental la perspectiva mecanista del universo, heredada de la física de Isaac Newton, ha influido enormemente en la forma de abordar cualquier proceso de aprendizaje. El enfoque en lo externo y lo técnico que se deriva de esta visión pasa por alto ciertas cuestiones internas de aprendizaje, entre ellas, como enfrentarse al miedo y a la falta de confianza, la intuición o la conciencia. De ese modo, aunque se ha analizado y casi diseccionado cada elemento externo del golf, se han descuidado importantes factores que pueden llegar a obstaculizar el proceso de aprendizaje natural. Por muchas técnicas y conocimientos que poseamos, muchas veces somos nuestro peor enemigo, y, por tanto, en el juego del golf como en la vida cotidiana, poco podremos avanzar sin un sincero reconocimiento de los obstáculos internos que nos ponemos a nosotros mismos.



Título: El juego interior del trabajo

Autor: W. Timothy Gallwey

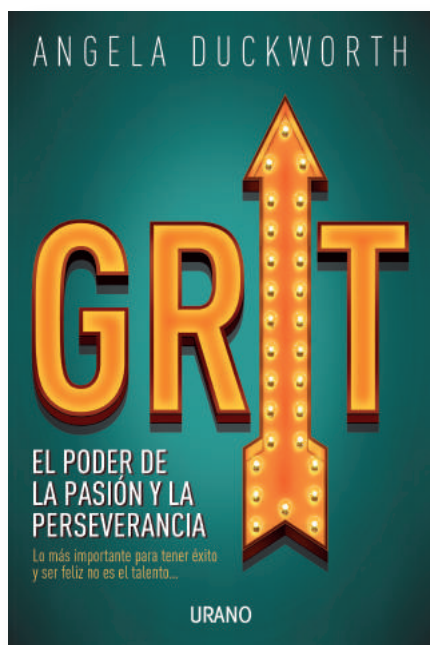
Descripción: No importa que lleves mucho tiempo en tu trabajo ni que creas que no te queda nada nuevo que aprender en él. Cualquiera que sea tu situación, tu trabajo puede convertirse en una oportunidad de desarrollar tus aptitudes, mejorar tu bienestar e incrementar tu conciencia. Este libro te ofrece una manera fácil y placentera de mantener el rumbo, mientras avanzas en dirección a tus metas personales y profesionales. Si sientes que estás estancado en tu trabajo, en este libro encontrarás lo que necesitas para volver a recuperar la ilusión. El Juego Interior del Trabajo, te desafía a replantearte tu definición de trabajo y tus motivaciones para ir a trabajar cada mañana. Te hará considerar al trabajo de una forma totalmente nueva, cambiando para siempre la manera en que trabajas.



Título: Metas

Autor: Brian Tracy

Descripción: El éxito se funda en metas; todo lo demás son palabras. Todos los triunfadores están intensamente orientados a una meta. Saben lo que quieren y se concentran resueltamente en alcanzarlo, un día tras otro. Nuestra habilidad para fijarnos metas es la llave maestra para alcanzar el éxito. Establecer metas abre nuestra mente positiva y libera ideas y energía para alcanzarlas. En cambio, cuando no tenemos metas, únicamente nos dejamos arrastrar por las corrientes de la vida. Con metas, volamos como una flecha, directos y sin fallos, hasta nuestro objetivo.



Título: Grit

Autor: Angela Duckworth

Descripción: Una obra imprescindible para cualquier persona que desee conocer la cualidad que comparten todos aquellos que han alcanzado el éxito. La autora defiende la idea de que el secreto del éxito no se basa en el talento ni la suerte, sino en ciertas cualidades que se pueden cultivar. Incluye resultados de investigaciones, anécdotas, estudios psicológicos y neurológicos e historias reales de éxitos y fracasos. ¿Cuál es el secreto del éxito? La clave del éxito no es el talento ni la suerte, como siempre hemos creído. La clave del éxito es una mezcla de pasión, perseverancia y coraje: «grit». La obra de Angela Duckworth, profesora de psicología y pionera en su campo, ha revolucionado el panorama cultural y científico al demostrar, con estudios contrastados científicamente, que el éxito en la vida tiene poco que ver con la inteligencia y mucho con el autocontrol, la perseverancia y la capacidad de levantarse después de una caída.

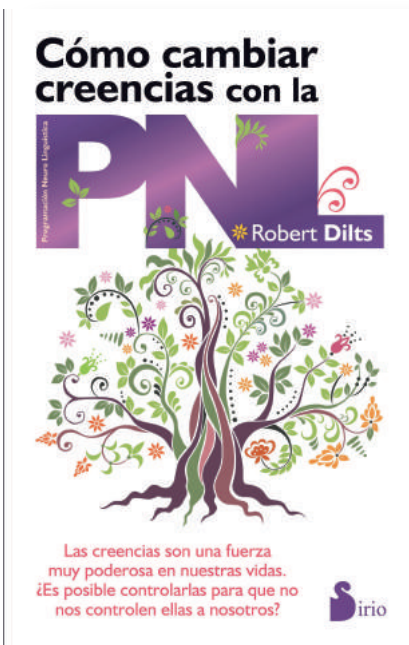


Título: Introducción a la PNL

Autor: Joseph O' Connor

Descripción: Este libro es considerado un best seller y lectura obligada en el estudio de la Programación Neurolingüística, PNL en todo el mundo.

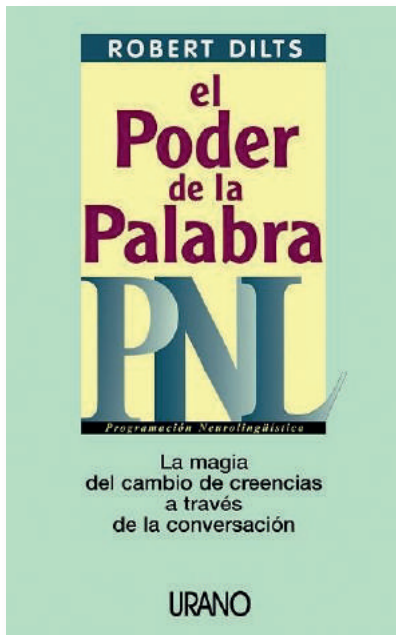
Te envuelves en una fácil y rápida lectura para descubrir los usos y beneficios de la PNL, y cómo ayuda a aumentar la confianza en nosotros mismos, nuestra capacidad de despertar y usar nuestros talentos y hasta nuestra genialidad. Nos proporciona poderosos entendimientos, mapas y capacidades para gestionar nuestros estados, nos estimula en nuestro desarrollo y nos da las claves para alcanzar cualquier objetivo que nos propongamos. Descubre con este libro cómo alcanzar tus metas y mejorar los resultados en tu vida a nivel personal, profesional y espiritual.



Título: Cómo cambiar creencias con la PNL

Autor: Robert Dilts

Descripción: Nuestras creencias ejercen una influencia muy poderosa en nuestro comportamiento. Es bien conocido el hecho de que si alguien cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible, será muy difícil que pueda lograrlo. Las creencias acerca de nosotros mismos afectan enormemente a nuestro desempeño, y todos tenemos creencias que nos estimulan o nos limitan. La mayoría nos fueron inculcadas por nuestros padres, maestros, la sociedad y los medios de comunicación, sin que fuéramos conscientes de su impacto ni pudiéramos elegir entre ellas. ¿Es posible reestructurar, desaprender o cambiar nuestras creencias? Y de ser así, ¿cómo se consigue? Este libro es el resultado de las investigaciones de Robert Dilts en este campo, utilizando las herramientas de la PNL.



Título: El poder de la palabra PNL

Autor: Robert Dilts

Descripción: Esta obra se centra en la magia del lenguaje, así como en el poder de las palabras para modelar nuestras percepciones y actitudes acerca de nuestro propio comportamiento y del mundo que nos rodea. Dilts explora el impacto que el lenguaje tiene sobre nuestra experiencia y cómo modela las generalizaciones y las creencias (tanto limitadoras como potenciadoras) producto de la misma. El autor propone catorce innovadores patrones verbales que pueden ser aplicados para reforzar las creencias potenciadoras y que facilitan la apertura a dudar de las creencias limitadoras, descubriéndonos perspectivas más enriquecedoras para el cambio.



Título: Pregunting

Autor: Antonio Moar

Descripción: Todos queremos respuestas pero no siempre realizamos las preguntas adecuadas. Todos queremos transmitirnos y comunicar pero utilizamos más las afirmaciones que las preguntas. En este entretenido libro Antonio Moar nos enseña a utilizar las preguntas para conseguir determinados comportamientos de los equipos, para gestionar mejor la información dentro de la empresa, para conseguir mejores resultados y, sobre todo para conocerse uno mejor y ser un mejor líder.



Título: Equipos ideales

Autor: Patrick Lencioni

Descripción: En esta nueva historia, Patrick Lencioni nos explica la importancia de conocer cuáles son las tres virtudes esenciales que tiene que tener toda persona para poder trabajar en equipo. Lo hace a través de la historia de Jeff Shanley, un ejecutivo que tiene que salvar una empresa llena de problemas internos, aunque con gente capacitada. En su búsqueda por rescatar el espíritu de equipo y renovar la cultura de la empresa tiene que evaluar a la gente con la que cuenta y a la gente que necesita contratar.



Título: El increíble poder de las emociones

Autor: Esther y Jerry Hicks

Descripción: Los autores en este libro nos enseñan cómo poner fin a infinidad de situaciones que causan malestar e infelicidad utilizando nuestro más poderoso aliado: las emociones. Divorcios, enfermedades, problemas de dinero, dificultades para encontrar un trabajo satisfactorio? El increíble poder de las emociones presenta nada menos que 33 ejemplos de los conflictos más arduos a los que se puede enfrentar un ser humano al tiempo que ofrece herramientas prácticas, de muy sencilla aplicación, para superarlos. La obra más potente y revolucionaria de las publicadas por la pareja hasta el momento, cuyas conclusiones coinciden plenamente con los últimos hallazgos en materia de psicología.



Título: Emociones: Las razones que la razón ignora

Autor: M. Merce Conangla

Descripción: Este libro quiere ir más allá de las palabras y, mediante el lenguaje metafórico, ofrecer 25 visiones que pueden ayudarnos a comprender mejor nuestro mundo emocional. Con las metáforas de ecología emocional –el pez koi, Aristóteles, una pared llena de nombres, el taburete de tres patas, las 4 R's...– nos proponemos un viaje dirigido a comprender y aplicar la sabiduría emocional en vuestro día a día personal y profesional.



Título: Los cinco ladrones de la felicidad

Autor: John Izzo

Descripción: Les presentamos este libro cargado de inspiración y motivación, aboga por la felicidad como estado natural. Presenta estrategias para identificar y modificar cinco patrones mentales o los ladrones de la felicidad. PARTE de la pregunta : ¿Qué me impide ser feliz? | #JohnIzzo , doctor en filosofía y gran impulsor del concepto de responsabilidad social, genera un novedoso planteamiento sobre el tema: ¿y si la felicidad fuera nuestro estado natural y no un ideal a conquistar? ¿Y si la humanidad fuera en realidad una fuerza constructiva y positiva? ¿Y si fuera tan sencillo como eso?

Se apoya en la metáfora de los cinco ladrones de la felicidad. Las identifica como pautas de pensamiento que nos impiden disfrutar de felicidad personal y armonía social. Nos muestra los trucos que emplean "estos ladrones" para invadir nuestro pensamiento y los recursos que podemos emplear para vencerlos



Título: Cerrando ciclos vitales

Autor: Cristina Stecca de Alvizúa

Descripción: Memorias de malas experiencias y dolor tienen el poder de perpetuar un enfoque en el pasado, haciéndolo difícil a establecer relaciones sanas en el presente. Pero este libro muestra que es posible establecer una nueva relación con experiencia pasada y recuperar lo valioso, lo que permite crecimiento y maduración. Con una sabiduría lúcida y sencilla, ofrece recursos para ver y afrontar la vida de una manera distinta, para utilizar las inmensas herramientas que vienen del repertorio de la historia personal.

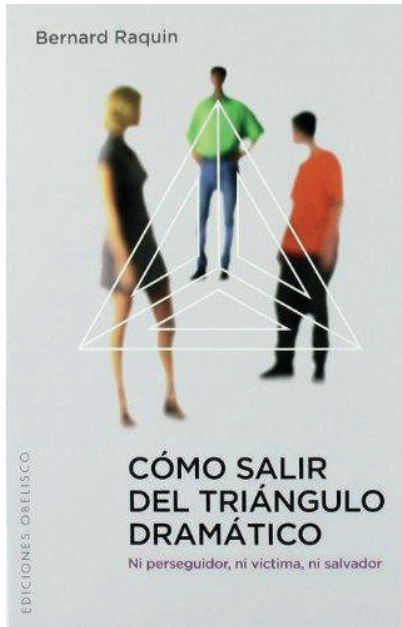


Título: Deja de ser tú

Autor: Joe Dispenza

Descripción: Es libro que nos explica desde el punto de vista de la física cuántica y la neurociencia cómo nuestra mente crea nuestra realidad, o mejor dicho, cómo podemos cambiar de tal forma que atraigamos a nuestra vida aquello que deseamos, es decir una explicación científica a la famosa Ley de Atracción.

El autor está convencido de que cada uno de nosotros tenemos un gran potencial dentro y unas habilidades sin límite y que cambiando nuestra mente, o sea, nuestra forma de ser, podemos alcanzar todo aquello que nos propongamos en la vida.



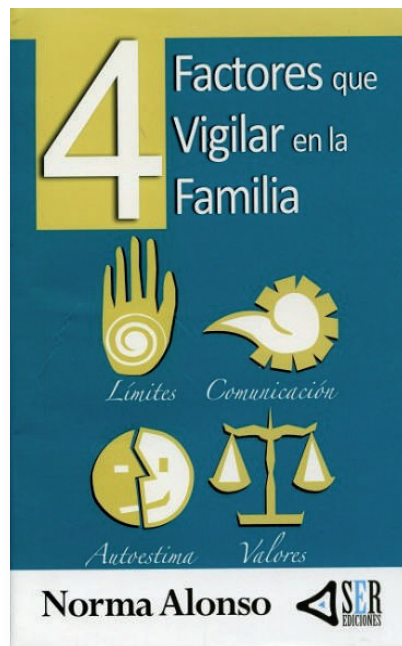
Título: Cómo salir del triángulo dramático

Autor: Bernard Raquin

Descripción: Cuando te cruzas con una persona en peligro ¿corres a ayudarla? Cuando alguien se equivoca o se porta mal ¿intentas hacérselo ver? Y tú mismo ¿te sientes abrumado por el peso de la vida?

La mayor parte del tiempo desempeñamos nuestro rol habitual en el triángulo dramático, ya sea como Salvador, Perseguidor o Víctima, y atraemos inconscientemente nuestra pareja para que participe en dicho juego psicológico. Pero a veces ocurre que nuestro entorno nos obliga a cambiar de rol... y empezamos a movernos en esa jaula invisible ¡preparándonos para el próximo guión!

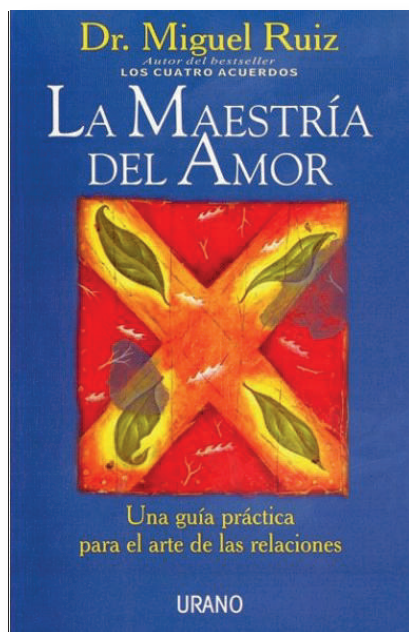
Enriquecido con ejemplos concretos, este libro revela las sutilezas del concepto de triángulo dramático y permite controlar las reacciones automáticas, oportunas o inútiles, a fin de aumentar la libertad para escogerlo todo, reduciendo los conflictos innecesarios o los riesgos de ser manipulado.



Título: 4 Factores que vigilar en la familia

Autor: Norma Alonso

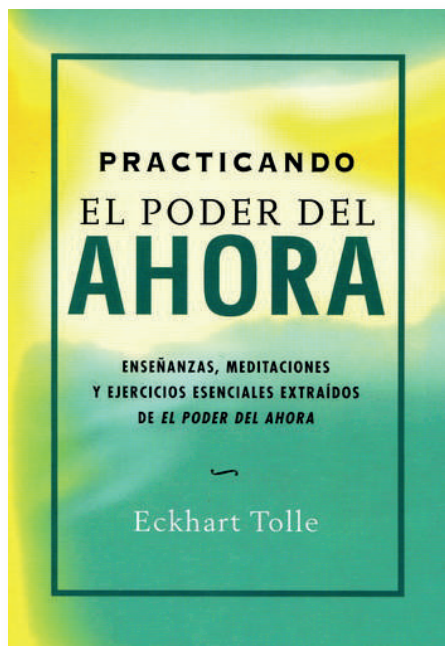
Descripción: Basada en el Desarrollo Humano, Norma Alonso realiza una interesante y práctica propuesta sobre los cuatro factores que son pilares para integrar y desarrollar a una familia. A lo largo de su experiencia se ha dado cuenta que en todos los temas relacionados con la familia giran estos cuatro factores, ya sea en un aspecto positivo o negativo, por lo que los explica en este útil libro para padres. La autoestima es la piedra angular del éxito o fracaso de cualquier individuo, y es en la familia donde se forma. ¿Cómo estás desarrollando la autoestima de tus hijos? Los valores son la guía de conducta de la persona. Por medio de sus actos, las personas muestran los valores que fueron aprendidos de la familia. ¿Qué valores les transmites a tus hijos? La comunicación es el medio para fortalecer las relaciones de la familia. Éste puede ser un importante factor de seguridad para que el individuo exponga lo que piensa y siente.



Título: La Maestría del amor

Autor: Dr. Miguel Ruiz

Descripción: Es posible mejorar cada una de nuestras relaciones interpersonales. El miedo generado por muchos supuestos y creencias, socavan el amor y originan conflictos, haciendo que la armonía de nuestros afectos desaparezca. La felicidad solo puede provenir de tu interior y es el resultado del amor. Cuando te convenzas que solo con ese amor que yace en tu interior podrás ser feliz, habrás conseguido la más importante de las maestrías. Estos son los principios que Miguel Ruiz desarrolla en este libro, en el que encontrarás alternativas para sanar tus heridas emocionales, recuperar tu libertad y hacer que renazca la alegría esencial de las relaciones amorosas.



Título: Practicando el poder del ahora

Autor: Eckhart Tolle

Descripción: El poder del ahora incluye prácticas específicas que nos enseñan a descubrir por nosotros mismos el estado de gracia, tranquilidad e iluminación que se alcanza con sólo serenar los pensamientos y ver el mundo que tenemos delante en el momento presente.

Practicando el poder del ahora es una cuidadosa selección de extractos de El poder del ahora, y nos proporciona directamente sus ejercicios y claves. Lee el libro lentamente o, si lo prefieres, ábrelo en cualquier página al azar y reflexiona sobre sus palabras, incluso sobre el espacio que las separa; así, tal vez con el paso del tiempo, tal vez de forma inmediata, lograrás descubrir algo tan significativo que cambiará tu vida: encontrarás el poder, la habilidad, para transformar y elevar no sólo tu existencia, sino también tu mundo.



Título: Más allá de lo medible

Autor: Margaret Heffernan

Descripción: Trata sobre la importancia de los pequeños cambios para producir grandes impactos. La autora tiene una experiencia de décadas observando el desarrollo y funcionamiento de las organizaciones y ha llegado a una conclusión contraintuitiva: son los pequeños cambios los que tienen un mayor impacto. Lo más importante para fortalecer una organización no son los grandes cambios estructurales, sino una serie de pequeños cambios tales como admitir el conflicto como catalizador creativo, celebrar los errores, escuchar a todas las personas de un equipo, etc. Lleno de anécdotas, humor y alguna estadística desconcertante, este libro muestra como las más diversas empresas se han modificado gracias a pequeños cambios.



Título: El tercer acto de tu vida

Autor: Lewis Richmond

Descripción: En las últimas décadas, las expectativas de vida han aumentado espectacularmente. La media alcanza los ochenta años, y muchos aspiramos a llevar una existencia activa y productiva hasta los noventa o más. ¿Qué vamos a hacer con esos años que nos regala la vida?

El monje zen y maestro de meditación Lewis Richmond invita al lector a pensar la tercera edad no como un momento de decadencia, sino como una etapa de plenitud que, pese a sus inconvenientes, se puede disfrutar si la contemplamos desde el punto de vista espiritual. Capítulo a capítulo, momento a momento, explora los distintos aspectos de la experiencia de madurar, propone estrategias para afrontarlos desde la perspectiva de la transformación interior y concluye con una meditación contemplativa destinada a cultivar una de las fuerzas o de los impulsos que aparecen en cada momento en particular.



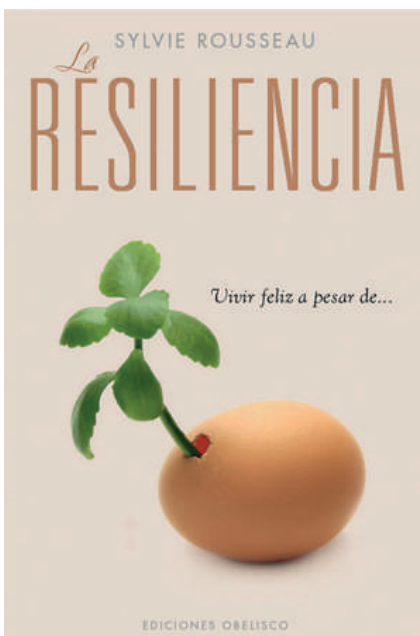
Título: Mamut o Sapiens

Autor: Albert Riba Trullols

Descripción: La base del libro está en la pregunta del título. ¿Quieres ser un mamut que se extinguió por no saber adaptarse a los cambios del medio ambiente, o ser un homo sapiens que no solo se adapta al medio, sino que modifica el medio para que se adapte a él.

El libro explica también cuales son las diez inquietudes vitales sobre las cuales debemos trabajar para tener una actitud emprendedora en la vida.

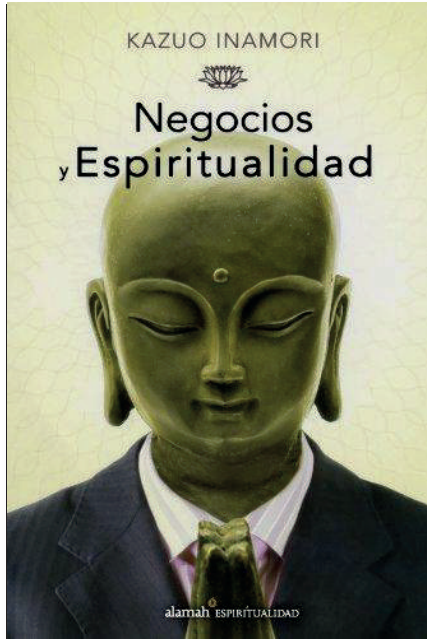
Finalmente entrevista a diversas personalidad y personas comunes sobre los logros de su vida.



Título: La Resiliencia

Autor: Sylvie Rousseau

Descripción: En esta obra se traza el camino de la resiliencia como la habilidad de sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas, por lo tanto, va dirigida a todas aquellas personas que se hayan enfrentado a contratiempos y a cualquier forma de dolor psíquico para demostrarles que si actuamos siempre con fortaleza frente a la adversidad podremos seguir siendo felices a pesar de...



Título: Negocios y Espiritualidad

Autor: Kazuo Inamori

Descripción: Nuestras creencias ejercen una influencia muy poderosa en nuestro comportamiento. Es bien conocido el hecho de que si alguien cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible, será muy difícil que pueda lograrlo. Las creencias acerca de nosotros mismos afectan enormemente a nuestro desempeño, y todos tenemos creencias que nos estimulan o nos limitan. La mayoría nos fueron inculcadas por nuestros padres, maestros, la sociedad y los medios de comunicación, sin que fuéramos conscientes de su impacto ni pudiéramos elegir entre ellas. ¿Es posible reestructurar, desaprender o cambiar nuestras creencias? Y de ser así, ¿cómo se consigue? Este libro es el resultado de las investigaciones de Robert Dilts en este campo, utilizando las herramientas de la PNL.



Título: Ni me explico, Ni me entiendes

Autor: Xavier Guix

Descripción: es un libro ameno, práctico y útil sobre un tema fascinante: la comunicación humana. Comunicar ideas y sentimientos es algo tan inherente a las personas que a menudo lo damos por supuesto. Pero si miramos a nuestro alrededor con atención pronto nos daremos cuenta de que la mayoría de los problemas cotidianos de individuos, grupos, organizaciones y Estados están relacionados con la comunicación.

El libro de Xavier Guix nos ayuda a adentrarnos en los laberintos de la comunicación, especialmente en los obstáculos que surgen en ella en nuestra vida cotidiana. Guix ofrece soluciones prácticas para evitar que estos obstáculos nos aislen y de este modo, evitar interferencias y malentendidos.



Título: El libro negro del emprendedor

Autor: Fernando Trías de Bes

Descripción: Ser emprendedor constituye una postura vital, una forma de enfrentarse al mundo que implica disfrutar con la incertidumbre y la inseguridad de qué sucederá mañana. No existen ideas brillantes que, por sí solas, den lugar a negocios redondos: lo esencial es cómo un concepto se pone en práctica. Sin embargo el 90 % de las iniciativas fracasan antes de cuatro años y sólo el 3% de los manuales de empresa se dedican a explicar por qué. De ahí la relevancia de este libro. Fernando Trías de Bes, coautor de La buena suerte, analiza los factores clave del fracaso y define los rasgos que debe reunir un verdadero emprendedor: motivación y talento para ver algo especial en una idea que puede que otros ya conozcan. Pero, por encima de todo, es necesario disponer de un espíritu luchador: no fracasan las ideas, sino son las ilusiones las que se dejan vencer por falta de cintura, imaginación y flexibilidad para afrontar imprevistos.



Título: Las brujas no se quejan

Autor: Jean Shinoda Bolen

Descripción: La etapa de la vejez es una época de «maduración» en la que las mujeres pueden consagrar su tiempo, energía y creatividad a lo que en realidad les importa. Jean Bolen nos obsequia con su proyecto: las ancianas no se quejan. Al contrario, las ancianas son atrevidas y confían en sus propios instintos. No imploran; en cambio, sí meditan. Eligen su camino con el corazón. Poseen la fiereza del que defiende lo que más le importa. Dicen la verdad con compasión. Escuchan su cuerpo, se reinventan a sí mismas en función de sus necesidades y saborean la parte positiva de sus vidas.