

# NOVEDADES

## Recomendaciones del mes

Agosto 2020



CALL#: eNYPL Book  
TITLE: **El arte de cuidarte: descubre las herramientas de tu felicidad**  
AUTHOR: **Zararri, Gio**  
ISBN: 9788418045172

“Descubre los remedios más eficaces y sencillos (demostrados por la ciencia y puestos en práctica por el autor) para superar la ansiedad y otros problemas emocionales. Este libro te ayudará a alcanzar la mejor versión de ti mismo. Con él aprenderás cómo funciona el dolor y cómo este puede activar el cambio en tu vida.” - Proporcionado por la publicadora



CALL#: eNYPL Book  
TITLE: **El arte de curar un corazón: una guía imperfecta para asimilar las pequeñas y las grandes pérdidas de la vida**  
AUTHOR: **Rentzenbrink, Cathy**  
ISBN: 9788449334290

“Cathy Rentzenbrink nos cuenta cómo aprendió a vivir con el dolor de perder a su hermano y pudo volver a ser feliz a pesar de tener el corazón roto. El resultado es una guía de supervivencia para tiempos difíciles que ofrecerá un poco de luz a un día oscuro y te recordará que no estás solo. Este es un libro conmovedor que tiende la mano a cualquiera que esté en un momento complicado y ayuda a calmar un alma que sufre.” -Proporcionado por la publicadora



CALL#: eNYPL Book  
TITLE: **El arte de sentirse bien**  
AUTHOR: **Cruz, Gemma**  
ISBN: 9788418240744

“Buscamos continuamente algo externo a nosotros que nos haga felices porque es lo que la sociedad nos vende continuamente y pensamos que cuando alcancemos nuestros objetivos o nuestros objetos de deseo... ¿Y si no es como nos lo han hecho creer? ¿Quieres realmente ser feliz? Adelante... ¿Me acompañas?” - Proporcionado por la publicadora



CALL#: eNYPL Book  
TITLE: **El arte de respirar: el secreto mejor guardado del mindfulness**  
AUTHOR: **Penman, Danny**  
ISBN: 9788449333354

“El prestigioso doctor Danny Penman, nos ofrece la guía definitiva que nos ayudará a conseguir vivir el mindfulness día a día, liberarnos de las cargas innecesarias y encontrar la paz en un mundo frenético. Deshágase de la ansiedad, el estrés y la tristeza, amplíe los límites de su mente y dé rienda suelta a su creatividad con unos sencillos ejercicios. ¿Los efectos secundarios? Sonreirá más. Se preocupará menos. Vivir será un placer.” - Proporcionado por la publicadora



CALL#: eNYPL Book  
TITLE: **El arte de ser mujer**  
AUTHOR: **Zelenina, Natalia**  
ISBN: 9788418018985

“El libro está creado con métodos y técnicas psicológicas para ayudar a profundizar y activar autoestima, nivel energético, cambiar y corregir los escenarios de vida y hacer una gran transformación no importa en qué etapa y situación está la mujer que va a leerlo, porque es un método integral que ayuda a trabajar todos los niveles de conciencia, porque vale la pena empezar a disfrutar la vida y alcanzar los objetivos deseados.” -Proporcionado por la publicadora

