

Biblioteca Municipal "Blanca de Igual"



COMIENZA
EL AÑO
EN POSITIVO
QUERIÉNDOTE
Y
CUIDÁNDOTE



AYUNTAMIENTO DE
EL MOLAR

Es un momento perfecto para reflexionar, liberarse de lo negativo y adoptar una actitud optimista.

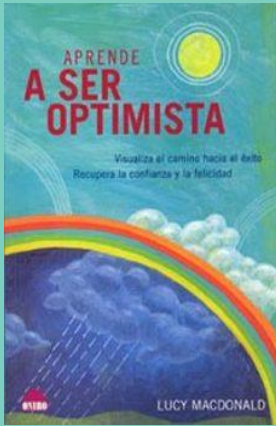
Comenzar el año con una mentalidad positiva no solo impactará tu bienestar emocional, sino también tu perspectiva hacia el futuro.



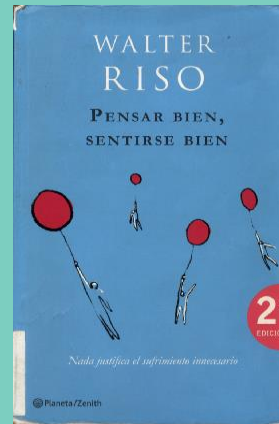
Desde la Biblioteca te mostramos algunos libros que pueden ayudarte con este propósito.

¿Qué es la actitud optimista?

La actitud optimista es una forma de pensar y ver la vida desde una perspectiva positiva.



**Aprende a ser optimista/
Lucy MacDonald
159 MAC apr**



**Pensar bien,
sentirse bien :
nada justifica
el sufrimiento
innecesario/
Walter Riso
159 RIS pen**



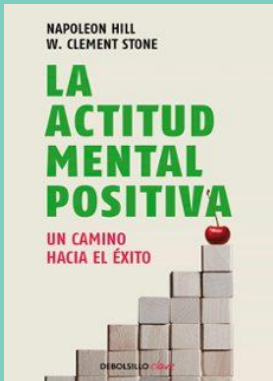
**Optimismo vital :
manual completo
de psicología
positiva/
Bernabé Tierno
159 TIE opt**



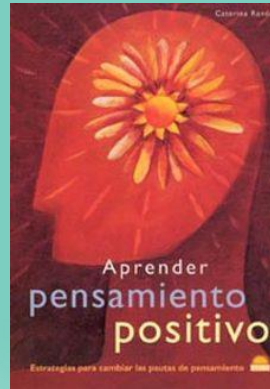
**Optimismoamente/
Pau García-Milà
159 GAR opt**

Implica tener una mentalidad abierta, esperar lo mejor de las situaciones y buscar oportunidades incluso en los momentos más difíciles.

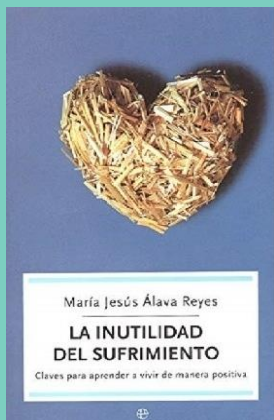
Ser optimista implica creer en uno mismo, tener confianza en que las cosas mejorarán y enfocarse en las soluciones en lugar de los problemas.



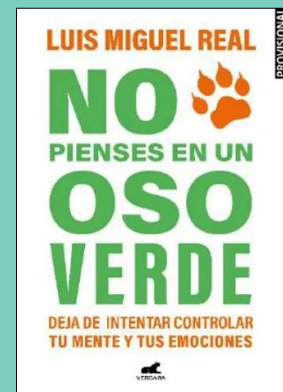
La actitud mental positiva : un camino hacia el éxito
Napoleon Hill
159.923 HIL act



Aprender pensamiento positivo : estrategias para cambiar las pautas de pensamiento/
Caterina Rando
J 159 RAN apr



La inutilidad del sufrimiento : claves para aprender a vivir de manera positiva/ María Jesús Álava Reyes
159 ALA rec



No pienses en un oso verde : ¿y si dejas de luchar contra tu mente y tus emociones?/
Luis Miguel Real
159.955 REA pie

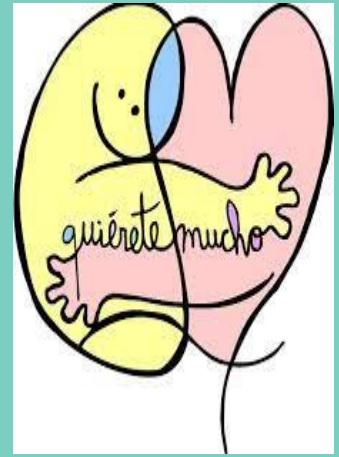


Aprenda optimismo/
Martin E.P Seligman
159.923 SEL apr

Es elegir ver el vaso medio lleno en lugar de medio vacío y mantener una actitud positiva a pesar de los desafíos.

Plantea con optimismo el presente, quíérete

Quererse a uno mismo está muy ligado a saber darse la oportunidad de sacar la mejor versión de cada uno, descubriendo el potencial que tenemos a todos los niveles: afectivo, romántico, espiritual...



Autoamor :
descubre cómo
amarte y vive la
historia de amor
más bonita de tu
vida/
Laura Chica
159 CHI aut



Enamórate de ti :
el valor
imprescindible de
la autoestima/
Walter Riso
159.923.2 RIS ena



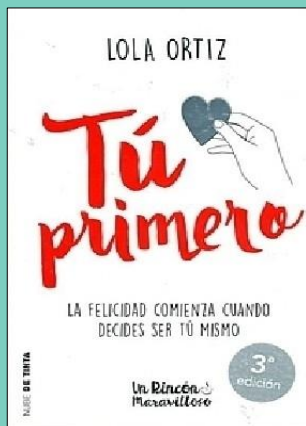
**Me quiero, te
quiero :** una guía
para desarrollar
relaciones sanas /
María Esclapéz
159 ESC meq



Ama tu soledad :
muchas veces la
mejor compañía
la encuentras
estando solo/
Borja Vilaseca
159 VIL ama

Quererse a uno mismo también implica estar atento a nuestras necesidades vitales y aceptarnos, respetarnos y amarnos por ser quienes somos.

Amarnos a nosotros mismos implica necesariamente hacernos responsables de nuestras acciones, sin victimismo ni lamentos.



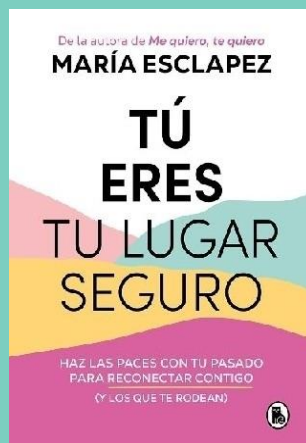
Tú primero : la felicidad comienza cuando decides ser tú mismo/ Lola Ortiz
J 159.9 ORT tup



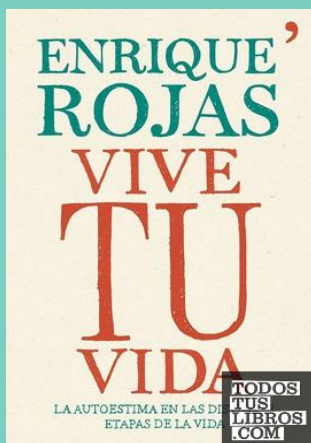
Cree en ti : descubre el poder de transformar tu vida/ Rut Nieves
159 NIE cre 1



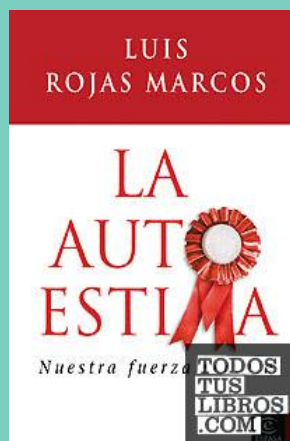
Autoestima automática : cree en ti y alcanza tus metas / Silvia Congost
159.923 CON aut



Tú eres tu lugar seguro: haz las paces con tu pasado para reconectar contigo/ María Esclapez
159 ESC tue



Vive tu vida : la autoestima en las distintas etapas de la vida/ Enrique Rojas
159.923 ROJ viv

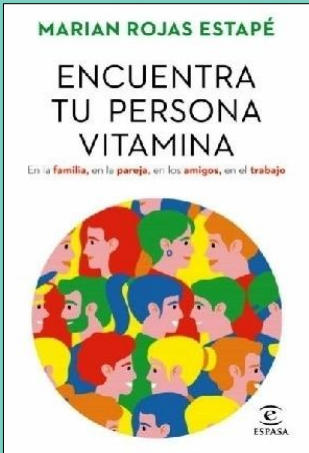


La autoestima : nuestra fuerza secreta/ Luis Rojas Marcos
159 ROJ aut

Amarse a uno mismo es despojarnos de máscaras y convencionalismos.

Cultiva relaciones positivas

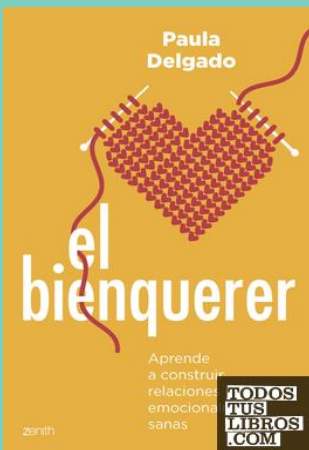
Cultivar relaciones positivas puede mejorar tu vida y construir conexiones significativas con los demás.



Encuentra tu persona vitamina/ Marian Rojas Estapé
159.923 ROJ enc



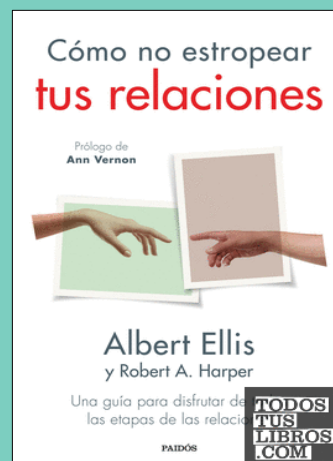
Cómo no romper con tus amigos/ Erin Falconer
159 FAL com



El bienquerer : aprende a construir relaciones emocionalmente sanas/ Paula Delgado
159.942 DEL bie



Condenados a entendernos : La interdependencia o el arte de mantener relaciones sanas/ Arun Mansukhani
159.942 MAN con



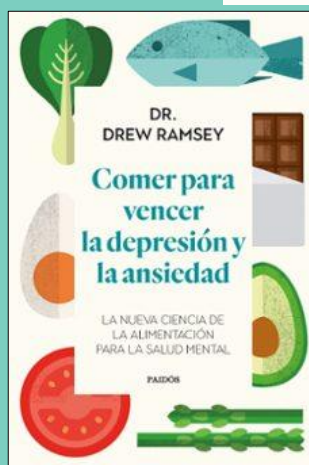
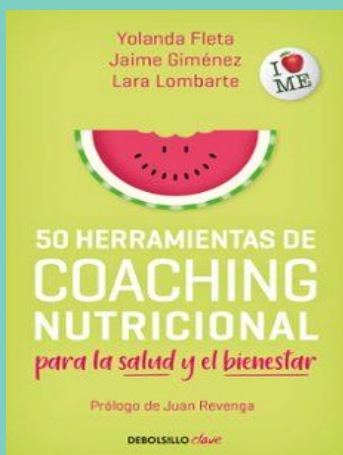
Cómo no estropear tus relaciones / Albert Ellis
316 ELL com

Practica el autocuidado para tu bienestar

Cuidar de sí mismo es una responsabilidad propia que tiene repercusiones en el estado de salud y la calidad de vida de las personas.



50 herramientas de coaching nutricional para la salud y el bienestar/ Yolanda Fleta 612.39 FLE coa



Comer para vencer la depresión y la ansiedad/ Drew Ramsey 616.891RAM com



El método come sano, vive sano/ Laura Jorge 612.39 jor met

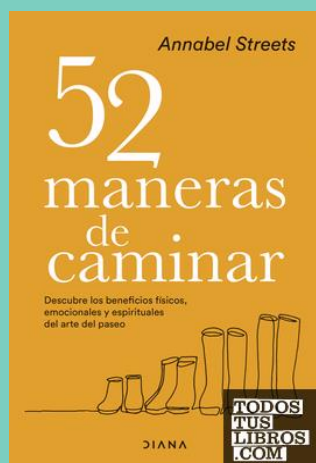


Ayuno intermitente saludable/ Carla Zaplana 613.2 ZAP ayu

Lo primero que hay que entender es que el autocuidado es algo muy personal, y lo que se haga para cultivarlo depende de cada una de las necesidades y gustos particulares.



Dedicar un tiempo para sí mismo y hacerlo prioridad te permite ser más feliz y disfrutar a plenitud cada momento.



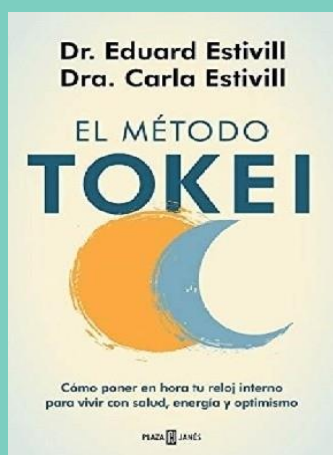
52 maneras de caminar :
descubre los beneficios físicos, emocionales y espirituales del arte del paseo/
Annabel Streets
613.72 STR 52m



Yoga para equilibrar tus emociones :
rituales y prácticas para encontrar el bienestar/
Anna Alfaro
615.851 ALF yog



Quiero dormir :
prácticas milenarias de yoga y ayurveda para un sueño reparador/
Zaira Leal
612 LEA qui

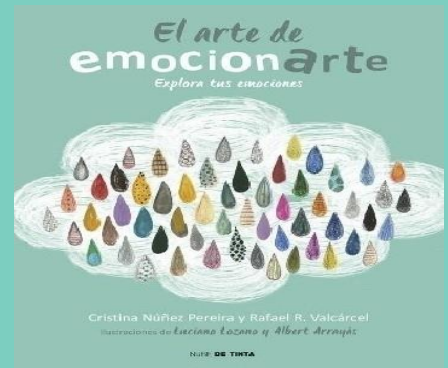
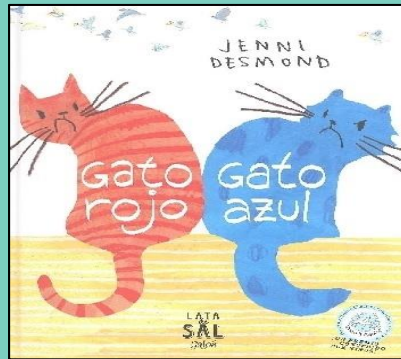


El método Tokei/
Eduard Estivill
57.034 EST met

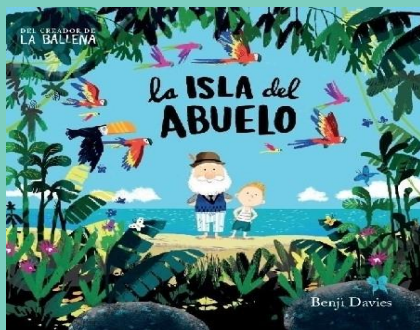
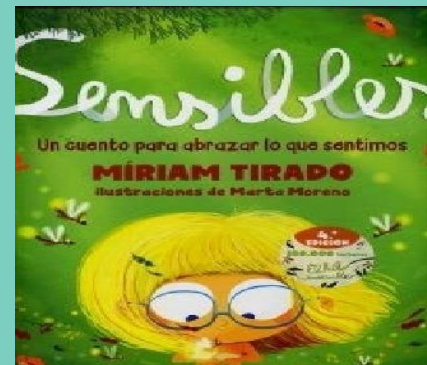
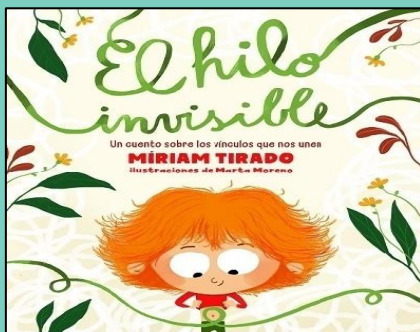


El secreto japonés del yoga facial : realza la belleza natural de tu rostro y potencia tu bienestar/
Izumu Forasté Onuma
615 FOR sec

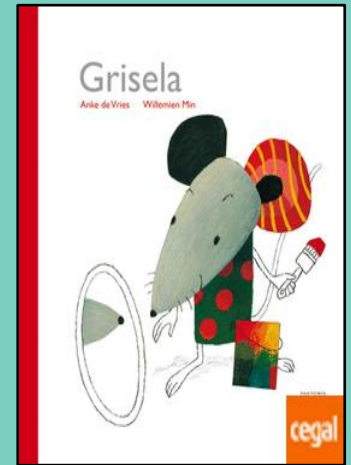
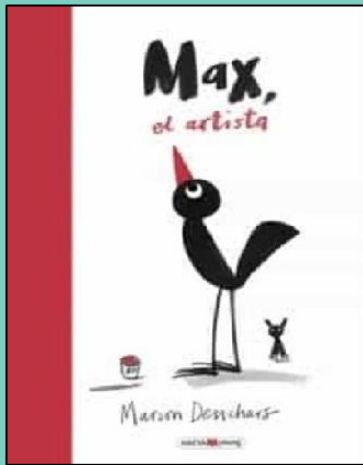
Pequeños lectores



Cuentos para trabajar emociones y sentimientos



Pequeños lectores



Cuentos para fomentar Una sana autoestima

