



Biblioteca Río Segura

C/ Cartagena, 74, Pabellón 2
30002 Murcia

Teléfono: 0034 968 351 550

Correo electrónico: riosegura.rmbm@ayto-murcia.es

Internet: rmbm.org/bibliotecas/riosegura.htm

Internet: www.murcia.es

Selección, clasificación y documentación: M.ª Rita Funes y Juan Antonio Expósito Gutiérrez.
Coordinación: Pedro Antonio Jiménez Martínez.



Número GL20

17 diciembre 2010



Yo estoy bien, tu estás bien

GUÍA DE LECTURA SOBRE
BIENESTAR EMOCIONAL

Todos tenemos dentro un enorme potencial humano aunque por lo general, no conseguimos desarrollarlo del todo. Nuestra intención es ofrecer desde la biblioteca una selección de libros y otros documentos que tratan temas para incentivar ese potencial y promover y motivar el crecimiento y bienestar emocional, de manera que puedas sentirte acompañado y ayudado en tu trabajo interior.

Los estímulos externos, que nos consumen tanto tiempo y energía, en realidad no nos hacen felices. Estamos tan acostumbrados a dar energía al mundo exterior, que nos olvidamos del contacto con nosotros mismos. Algunos libros proponen ejercicios concretos, fáciles y efectivos, para que el esfuerzo interior se convierta en una práctica positiva, cada vez con menos esfuerzo y más fluidez y disfrute. De esta manera podrás ver la vida desde otra perspectiva, más amplia y sugestiva, algo que ahora mismo te puede parecer imposible.



Todos tenemos los mismos problemas. ¿Quién no ha sentido nunca miedo e inseguridad? ¿Quién no se indigna nunca por algo injusto? ¿Quién no se culpa? ¿Quién no se frustra o se preocupa? Los aspectos psicológicos que nos traban son muy parecidos, pero se combinan de muchas formas variadas. La diferencia está en la intensidad con la que sentimos.

Ante estas dificultades, tenemos que intentar cambiar nuestra manera de pensar. Para ello, hay que entender como funciona nuestra mente, intentando ir hacia adentro buscando dentro de nosotros mismos las respuestas, hasta que esto sea algo natural en la vida. Un hábito sano que va dando confianza en ti mismo/a y autoestima.

Los temas fundamentales que nos influyen a todos son:

EL MIEDO a la vida, al cambio, a crecer, a la entrega, al éxito/fracaso, a equivocarme, al amor, a ser feliz, a las relaciones, al *qué dirán*, a la crítica, al rechazo, a la oscuridad, a la responsabilidad, al compromiso, a lo espiritual, a la soledad, a la muerte... La gama de miedos es enorme: no confiamos en la vida y nos defendemos continuamente de todo.



Servicios web



www.elquijoteyyo.net/



<http://rmbm.org/rinconlector/index.htm>



<http://rmbm.org/catalogo/index.htm>

Revistas.

| | |
|--|------------------|
| Psicología práctica | H 15 PSI |
| Psychologies : vive mejor tu vida | H15 PSY |
| Saber vivir | H 613 SAB |
| Cuerpamente : alimentación, salud natural y bienestar personal | H 615 CUE |



LAS ADICCIONES a determinadas personas, a la pareja, a las ideas obsesivas, a emociones dañinas, a la comida, a compras, al dinero, a drogas o medicinas, alcohol, a hábitos y manías...

Buscamos personas y cosas externas para llenar nuestro vacío interior, porque no sabemos llenarlo a veces por nosotros mismos. Creamos adicciones para calmar la angustia... Cuando aprendemos a querernos y cuidarnos, estos hábitos nos van dejando por si solos.



LA AUTOESTIMA, ¿te quieres, te respetas, te perdonas, te sientes capaz y útil, te aceptas tal y como eres, o te criticas y juzgas? ¿Rechazas, desprecias u odias alguna conducta tuya? ¿A tu cuerpo?

Según lo que piensas de ti mismo, así funcionas a nivel personal, emocional y también profesional. Si te sientes incapaz, insatisfecho, enfadado por todo... habrá que aprender a perdonarse, aceptarse y quererse. ¡Y todo cambia!



LAS EMOCIONES NEGATIVAS. Nos dominan las emociones y las sensaciones corporales. Ansiedad, angustia, nerviosismo. Sufrimiento, resentimiento, decepción, frustración, odio, tristeza. Mucho de nuestro sufrimiento viene de heridas y creencias del pasado. Cuando descubrimos el origen de nuestro dolor repetitivo y aprendemos a deshacer estas grabaciones de antes, podemos ir limpiando todo lo que hoy nos perjudica.



LA CULPA. Culpas contigo mismo: de haber nacido, de no estar a la altura, de no cumplir con las expectativas de alguien, de haberte equivocado, de ser una carga, de no cumplir con la familia, de no cuidarte ni quererte... de ponerte en último lugar. Culpa con las normas sociales y con la ética, con la religión... ¡interminable! ¡Culpa y castigo van de la mano! Mientras no te honres como la Persona que eres, inevitablemente vas a castigarte y no podrás disfrutar de tus logros. Salgamos de este círculo vicioso a través del perdón y la acción correctora.

EL EGO. Si tienes que ganar siempre; si todo hay que hacerlo a tu manera; si eres capaz de lo que sea para conseguir lo que quieres;

si el orgullo, la intolerancia y la soberbia te dominan a diario; si eres esclavo del *que dirán*, es que estás en manos de tu Ego. El ego es necesario para vivir en este mundo, pero el ego es lo que te separa de las personas, de ti mismo. Te condena a sentirte solo. Cuando se deshace, el alivio es enorme.



EL SISTEMA DE CREENCIAS. Los pensamientos negativos, la desvalorización, darle vueltas y vueltas a los problemas y al dolor, el pesimismo y la crítica destructiva provocan efectos desastrosos en nuestra vida. Así también las obsesiones y prejuicios, la intolerancia y la compulsión. ¡Aquello que creemos lo materializamos en nuestra vida! Si queremos transformar cualquier cosa en nuestras vidas, no podemos dejar de cambiar nuestra forma de pensar sobre ello. ¡Puedes ver algo completamente distinto en la misma situación!

ABUNDANCIA Y ESCASEZ. Si tienes dificultad en conseguir tanto cosas materiales como emocionales o espirituales; si tu vida económica no fluye; si todo te cuesta mucho; das mucho y recibes poco... piensa que la vida es abundante.

RESPONSABILIDAD Y VICTIMISMO. La palabra *responsabilidad* asusta, encoge. Va asociada a *no puedo equivocarme*, a reproche, a peso. Con este susto encima, nos sentimos *víctimas* de la vida, del mundo, de las circunstancias... una víctima llena de rencor y dolor. La Responsabilidad es un regalo cuando la entendemos correctamente... Cómo y qué pensamos es lo que nos hace capaces o incapaces. Si, además, descubrimos que la vida nos apoya, entonces vivimos la alegría de la acción sin miedo.



EL PODER DE LA MENTE. Creemos que no podemos escapar de nuestros pensamientos. A veces odiamos nuestra cabeza que no para de pensar, que no conseguimos controlar. Nos sentimos esclavos de nuestra mente. La mente es como un ordenador. Tiene su sistema operativo y hay que conocerlo para sacarle partido. Conociendo sus leyes y el manejo adecuado, nos vamos a encontrar con su enorme poder creativo.



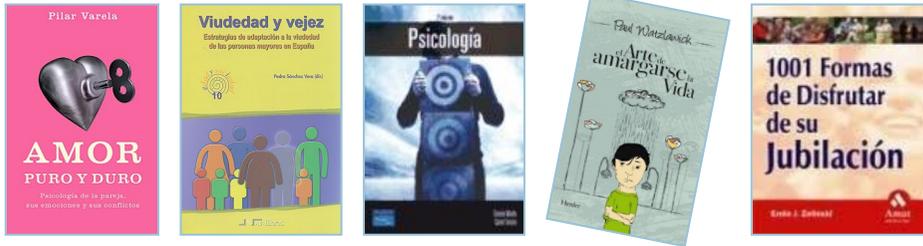
- La cuestión de los valores : las seis formas de hacer las elecciones que determinan nuestra vida / Hunter Lewis **17 LEW cue**
 Mobbing : cómo prevenir y superar el acoso psicológico / Marisa Bosqued Lorente **343 BOS mob**
 Todo un mundo de sensaciones : método de autoayuda para padres y profesionales aplicado al periodo inicial de la vida / Elizabeth Fodor, M^a Carmen García-Castellón, Montserrat Morán **613 FOD tod**
 Adiós, ansiedad : cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico / David D. Burns **616 BUR adi**



- Sentirse bien : una nueva terapia contra las depresiones / David D. Burns **616 BUR sen**
 Anorexia y bulimia, lo que hay que saber : un mapa para recorrer un territorio trastornado / por Rosina Crispo, Eduardo Figueroa y Diana Guelar **616 CRI ano**
 Trastorno obsesivo-compulsivo : atrapado en el laberinto / Luisa Lázaro García, Astrid Morer Liñán **616 LAZ tra**



- Educación con sentido común : todo lo que hay que saber para que tus hijos y tú seáis felices / Javier Urra **15 URR edu**
- Conócete a tí mismo : los grandes problemas psicológicos de nuestro tiempo / J.A. Vallejo-Nágera **15 VAL con**
- Psicología de la seducción / Alejandra Vallejo-Nágera **15 VAL psi**
- Tu inteligencia : cómo entenderla y mejorarla / Alejandra Vallejo-Nágera, Roberto Colom Maraón **15 VAL tui**



- Amor puro y duro : psicología de la pareja, sus emociones y sus conflictos / Pilar Varela **15 VAR amo**
- Viudedad y vejez : estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España / Pedro Sánchez Vera (dir.), M^a Teresa Algado Ferrer, Felipe Centelles Bolos, Juan López Doblas, Beatriz Jiménez Roger **15 VIU**
- Psicología / Carole Wade y Carol Tavris **15 WAD psi**
- El arte de amargarse la vida / Paul Watzlawick **15 WAT art**
- 1001 formas de disfrutar de su jubilación / Emie J. Zelinski **15 ZEL mil**



EL CUERPO. ¿Cómo me siento dentro de mí? La estética de mi cuerpo, la importancia de la imagen. ¿Soy esclavo de sus necesidades? Las enfermedades: las fabrico, las puedo evitar... ¿Qué puedo hacer para aliviarlas? Estamos tan identificados con él, que parece que somos solamente un cuerpo. Es nuestra tarjeta de visita y nos perdemos en esta Imagen. Cuando enferma: pánico. Vamos a descubrir que somos más que nuestro cuerpo y darle su lugar adecuado.



LA MUERTE. Tratamos de olvidarnos de que existe; vivimos como si fuéramos a vivir para siempre. ¿Has tenido pérdidas de las que nunca te recuperaste? ¿Tienes pánico a la muerte y te obsesiona? Nuestro paso por aquí es tan efímero, que antes o después nos encontraremos con este tema inevitable. ¿Cómo encarar este misterio? La ciencia y las principales escuelas filosóficas y espirituales, nos ayudan a poder encararla desde otro lugar.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una manifestación que, aunque se trata cuando es enfermiza, es la respuesta ante cualquier amenaza. Cualquier estímulo externo suscita en nosotros una conducta adaptativa y cuando se percibe como amenazante y reaccionamos con un exceso de malestar y preocupación, se llama ansiedad. Se distingue porque hay manifestaciones físicas como palpitations, manifestaciones de tipo mental como sensación de estrechez, de angustia, de malestar; esto es lo que habitualmente llega a la consulta del médico.

El grito / Edvard Munch (1863-1944)
Versión The National Gallery, Oslo.



La ansiedad a veces tiene una relación directa con una situación estresante para una persona, los estudiantes antes de entrar en un examen por ejemplo, cuando se presentan situaciones mucho más graves, enfermedad de una persona querida, situaciones de catástrofe, en todas aquellas situaciones que producen una sensación de temor. Pero eso es una respuesta normal del individuo. Cuando se trata de un trastorno, los mecanismos de ansiedad se disparan sin que exista nada amenazante;

tienen la sensación de que les va a ocurrir algo muy malo sin que haya ningún factor externo que lo justifique.

Es un trastorno bastante frecuente, un 10% de la población en general, a lo largo de su vida puede tener una crisis de angustia. Dentro de los trastornos de ansiedad están todas las fobias, con trastornos que se combinan entre ellos.

Si las manifestaciones de ansiedad se dan en el curso de un acontecimiento vital muy desfavorable, como una pérdida o una situación que conlleva mucho estrés, muchas veces basta con dejar pasar unos días y por sí sólo el individuo tiene capacidad de adaptación. Pero si no es en el transcurso de algo a lo que se esté reaccionando o si las reacciones a un pequeño problema son muy desproporcionadas, deben ir al médico de familia. Los médicos de familia están preparados para afrontar casos de ansiedad, sobre todo si son leves o moderadas.

¿Y EL ESTRÉS?

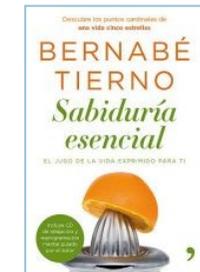
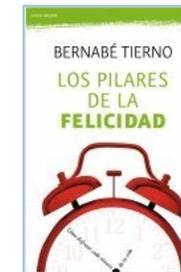
El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio de una persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación. En esta reacción participan casi todos los órganos, incluidos cerebro, el sistema nervioso, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.



El estrés produce cambios químicos en el cuerpo. En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo produzca más energía.

Estas reacciones a corto plazo no son dañinas, porque en realidad nos permiten defendernos del peligro, pero si esta situación persiste, la fatiga resultante será nociva para la salud general del individuo. El estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, que originará úlceras, o puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardíaco.

Este estrés también puede provocar pérdida o aumento del apetito.



- Aprendo a vivir : los cambios necesarios para una vida más plena, gratificante y feliz / Bernabé Tierno **15 TIE apr**
- Educar a un adolescente : la guía con todas las respuestas / Bernabé Tierno **15 TIE edu**
- Fortalezas humanas / Bernabé Tierno **15 TIE for**
- Optimismo vital : manual completo de psicología positiva / Bernabé Tierno **15 TIE opt**
- Los pilares de la felicidad : 30.000 días para una vida en plenitud / Bernabé Tierno **15 TIE pil**
- Poderosa mente / Bernabé Tierno **15 TIE pod**
- Sabiduría esencial : el jugo de la vida exprimido para ti / Bernabé Tierno **15 TIE sab**



- Los tres miedos de la humanidad [Video] : miedo a volverse loco, miedo al sexo, miedo a morir / Osho **15 TRE**
- La sabiduría de la tortuga : sin prisa pero sin pausa / José Luis Trechera **15 TRE sab**



Nuestra felicidad : según un Chamán de Nueva York / Luis Rojas Marcos **15 ROJ nue**
 Superar la adversidad : el poder de la resiliencia / Luis Rojas Marcos **15 ROJ sup**
 La buena crisis : reinventarse a uno mismo, la revolución de la conciencia / Álex Rovira **15 ROV bue**
 Mi mente es mi enemigo : testimonios de personas con trastornos psíquicos / David Ruipérez y Lorena López Lobo ; [prólogo de Luis Rojas Marcos] **15 RUI mim**
 Manual practico de tartamudez / Alfonso Salgado Ruiz **15 SAL man**
 Manual de prosperidad / Raimon Samsó **15 SAM man**
 Conocerme para evitar el sufrimiento innecesario / Joan Sánchez-Fortún **15 SAN con**
 El arte de vivir en pareja : cómo armonizar las diferencias / Sergio Sinay **15 SIN art**
 Cuando digo no, me siento culpable / Manuel J. Smith **15 SMI cua**
 Tal como somos : un libro de autoayuda para gays, lesbianas, transexuales y bisexuales / Manuel Ángel Soriano Gil **15 SOR tal**
 La ciencia de ser padres : consejos prácticos sobre el sueño, el llanto, el juego / Margot Sunderland **15 SUN cle**



to con la consiguiente variación de peso en la persona. El estrés prolongado puede causar enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, migraña, calvicie, asma, alteraciones nerviosas, alteraciones de la piel, impotencia, irregularidades menstruales, colitis, diabetes o dolores de espalda.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). Aunque dependen de la capacidad de respuesta de cada individuo ante las situaciones estresantes.



FELICIDAD Y SABIDURÍA ESENCIAL DEL OPTIMISTA VITAL EN TIEMPOS DE CRISIS

Adaptarse o morir, ahora como nunca, es un imperativo inexorable de la naturaleza (H. G. Wells)

El próximo viernes 17 de diciembre nos visita el psicólogo, escritor y pedagogo Bernabé Tierno, que impartirá a las 18:00 h. una conferencia de la que adelantamos un resumen:

SÍNTESIS DE LA CONFERENCIA DE BERNABÉ TIERNO

Sea cual fuere el lugar y el momento en que nos toque vivir, lo que entendemos por felicidad será siempre algo muy personal y subjetivo, ya que cada persona fabrica su particular felicidad a su medida y con arreglo al nivel de sabiduría esencial para vivir que haya venido desarrollando a lo largo de su vida. Es en los tiempos difíciles y de graves crisis cuando tiene la oportunidad de activar su optimismo vital y realista a toda prueba. Por lo que a mí respecta, cuando las cosas no van bien y la vida me da la espalda, suelo reaccionar con vigor psíquico y una energía vital más poderosa, mientras me repito para mis adentros: "Todos los días de mi vida y cualquier día por aciago que sea, será mi día de suerte y felicidad consciente".

Problemas, desgracias y crisis de todo tipo, son realidades inevitables que, consideradas objetivamente, es normal que nos afecten y preocupen en cierta medida, pero debemos saber que con una actitud mental

positiva, una voluntad inteligente y tenaz y gran sabiduría, podemos lograr que hasta los hechos más graves:

- } Nos afecten mucho menos que a la mayoría.
- } Nos sirvan de experiencia y de aprendizaje de sabiduría.
- } Nos ayuden a crecer como personas y a ser felices con nosotros.
- } Nos hagan más fuertes, resistentes, prudentes y esforzados.
- } Nos capaciten para reprogramar nuestra mente de manera positiva y nos enseñen a labrarnos nuestra propia felicidad en cualquier circunstancia.

Para potenciar tu felicidad, calidad de vida y sabiduría esencial en tiempos de crisis, es prioritario lo que sigue:

- 1) Por mal que estén las cosas, no pierdas jamás ni el buen humor, ni el sentido del humor, porque bloquearías tu mente y aptitudes y te debilitarías mental y emocionalmente. El sentido del humor y la actitud mental positiva, te blindan y protegen del mal y de los malvados. Procura divertirte con todo,... pues como dice Alex Lowe: *El mejor alpinista del mundo es el que más se divierte escalando montañas.*
- 2) Tú debes ser la fuente inagotable de tu propia felicidad y calidad de vida siempre, pero con más tesón y entrega cuando la situación es más crítica. En lo fundamental, el bienestar y la alegría de vivir no dependen ni de los demás, ni de las circunstancias; dependen de tu actitud positiva consciente y de la práctica constante de la sabiduría esencial. Bien dijo Cervantes que *cada uno es artífice de su propia ventura.*
- 3) ¡Ahora!, en este instante, celebra la vida y disfruta de la única realidad segura de que dispones, el presente. Centra tu mente en lo que tienes que es mucho y no en lo que te falta y cambia el *chip*, la actitud y la rutina pesimista. Las nuevas rutinas de esperanza, logradas con la relajación y la reprogramación mental positiva, te convertirán en un nuevo ser. No olvides que *la meta es el camino*. Acertadamente advirtió Epicuro que *el que no considera lo que tiene como la*



- Pequeña filosofía matinal : 365 pensamientos positivos para ser feliz todos los días / Catherine Rambert **15 RAM peq**
- SOS-- maestros del corazón : claves para salir del sufrimiento / Natalia Sylvia Ramos Díaz **15 RAM sos**
- Cómo potenciar tus emociones positivas : ¿está tu cubo lleno? / Tom Rath, Donald O. Clifton **15 RAT com**
- Consejos de supervivencia para padres adoptivos / Christel Rech-Simon, Fritz B. Simon **15 REC con**



- La agresión y sus causas / John W. Renfrew **15 REN agr**
- Decídate a ser feliz : 365 afirmaciones para iluminar su vida / Lilia Reyes Spindola **15 REY dec**
- Amigos : adiós a la soledad / Enrique Rojas **15 ROJ ami**
- La autoestima : nuestra fuerza secreta / Luis Rojas Marcos **15 ROJ aut**
- La fuerza del optimismo / Luis Rojas Marcos **15 ROJ fue**
- Hablar y aprender : conversaciones con mi padre / Laura Rojas-Marcos **15 ROJ hab**
- Nuestra incierta vida normal / Luis Rojas Marcos **15 ROJ nue**





Guapas y solteras : consejos prácticos para encontrar tu media naranja **15 PAG gua**

Y ahora que estamos casados ¿qué? : consejos prácticos para seguir enamorados / Susan Page **15 PAG yah**

No tengas miedo a decir no : los padres y la firmeza educativa / Osvaldo Poli **15 POL not**

Conciencia, libertad y alienación / Fabricio de Potestad Menéndez, Ana Isabel Zuazu Castellano **15 POT con**

La psicología que nos ayuda a vivir : enciclopedia para superar las dificultades del día a día / dirigida por María Jesús Álava Reyes **15 PSI**

El alma está en el cerebro : radiografía de la máquina de pensar / Eduardo Punset **15 PUN alm**

Por qué somos como somos / Eduardo Punset **15 PUN por**

El viaje al poder la mente : los enigmas más fascinantes de nuestro cerebro y del mundo de las emociones / Eduardo Punset **15 PUN via**



El viaje al amor : las nuevas claves científicas / Eduardo Punset **15 PUN via**

Un método científico para afrontar el miedo y la tristeza / Amado Ramírez Villafañez **15 RAM met**

mayor riqueza, es infeliz, aunque sea el amo del mundo.

- 4) **No pierdas ni un minuto de tu tiempo, ni un átomo de tu energía en quejas y lamentos** y sean cuales fueren las circunstancias, vive plena y conscientemente el **hoy, aquí y ahora** de cada nuevo día que amanece, fomentando pensamientos, sentimientos y actitudes de entusiasmo y de esperanza. Bien lo entendía Alexandre Dumas cuando dijo: *La vida es fascinante; sólo hay que mirarla con las gafas correctas...*
- 5) **Por más cosas que te falten, sé tú la misma felicidad y el gozo por vivir.** Tener más cosas no te hace ser más ni te garantiza más felicidad. Contagia tu dicha y crecimiento interior a cuantos encuentres a tu paso. Alguien dijo con acierto que *nadie puede transmitir felicidad, si no se siente feliz él mismo.*
- 6) **La felicidad y la sabiduría casi siempre son generosas,** necesitan dar, contagiar su bondad, hacer el bien y sentir la dicha de los demás como propia. Quien sabe vivir y como consecuencia es feliz, también sabe convertir los problemas y las crisis en experiencias positivas, valiosas, gratificantes.... Un sabio proverbio español nos recuerda que *el único placer que no pueden arrebatarnos es el de haber hecho una buena acción.*
- 7) **Vive como piensas, mantente en paz interior y con buen entendimiento contigo mismo y con los demás.** Deja el mejor recuerdo de ti allá por donde vayas y propicia el mejor ambiente, sinergia y vibraciones positivas. François Fénelon mantenía que *jamás se pierde el bien que se hace.*
- 8) **Búscate la vida y la vida te buscará a ti.** Haz un inventario de todas las cosas buenas que te ha deparado la vida hasta hoy y deja en el olvido todo lo negativo hasta que se extinga. Epicteto nos aconsejaba con sabiduría: *Acércate a la vida como si fuese un banquete.*
- 9) **Pónselo fácil a la felicidad, conquistala y ella no te abandonará ni en los peores momentos.** Decántate por los hábitos saludables y por el disfrute de lo que eres y de lo que

tienes. Por encima de todo, no olvides jamás que tus actos tienen consecuencias. Goethe sabía bastante sobre la felicidad cuando dijo: *No es hacer lo que nos gusta, sino que nos guste lo que hacemos lo que convierte la vida en una bendición.*

- 10) **Cultiva tu mente cada día con los más positivos pensamientos y tu alma con los más nobles sentimientos y quíerete, valórate, gústate, perdónate, hazte homenajes y procura que tu felicidad no se quede sólo en ti, derrámala sobre los demás.** Bien se ha dicho que más feliz que los felices es quien hace a la gente feliz. En la base de la verdadera felicidad siempre encontraremos abundancia de pensamientos positivos. Por eso, Alphonse de Lamartine se atrevió a decir que *el hombre es Dios por el pensamiento.*
- 11) **Mantén el sosiego del espíritu y el control de tus emociones como una constante; haz las paces contigo mismo y ¡¡sonríe!!**, no pierdas jamás tu alegría, tu jovialidad y tu eterna sonrisa. Todo debe contribuir a mantenerte en paz y armonía. Alfredo Panzini nos recuerda que *el verdadero saber es esencialmente armonía.*
- 12) **Recuerda siempre que las crisis forman parte de la vida del hombre y lo inteligente y práctico es aceptarlas y transformarlas en una oportunidad extraordinaria para fortalecerte y enriquecerte.** No olvides que la felicidad y la práctica de la sabiduría esencial son la mejor medicina en tiempos de crisis. Arthur Graf nos advierte que *en el viaje de la vida no existen caminos llanos; todo son subidas y bajadas...*



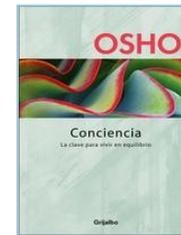
MÁS INFORMACIÓN EN LA TELARAÑA

Bernabé Tierno
<http://www.bernabetierno.net/>

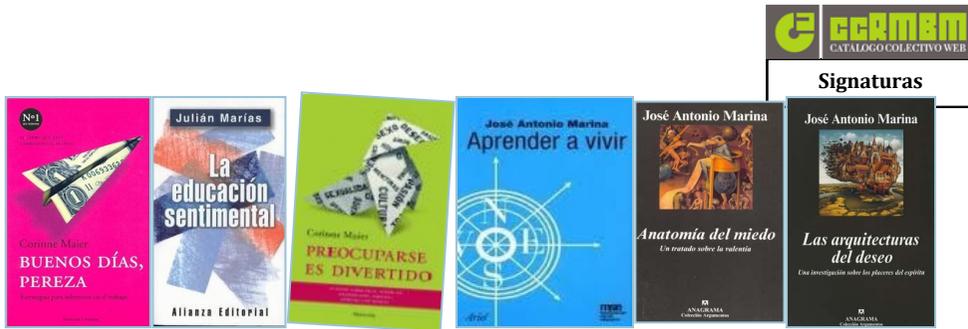
Club Optimista Vital
<http://www.cluboptimistavital.com/>



- Gimnasia para la memoria / por Pedro Montejo y Mercedes Montenegro **15 MON gim**
- Alegria : ¿surge del corazón o del ser? / Osho **15 OSH ale**



- Los celos : tu principal enemigo [Video] / Osho **15 OSH cel**
- Conciencia : la clave para vivir en equilibrio / Osho **15 OSH con**
- Coraje : la alegría de vivir peligrosamente / Osho **15 OSH cor**
- Creatividad : liberando las fuerzas internas / Osho **15 OSH cre**
- Emociones : libres del miedo, los celos y la ira / Osho **15 OSH emo**
- Hombre y mujer : la danza de las energías / Osho **15 OSH hom**
- El libro del hombre : el Adán, el esclavo, el hijo, el marido, el político, el sacerdote / Osho **15 OSH lib**
- El libro de la mujer : sobre el poder de lo femenino / Osho **15 OSH lib**
- El libro del ego : liberarse de la ilusión / Osho **15 OSH lib**
- Madurez : la responsabilidad de ser uno mismo / Osho **15 OSH mad**
- La pasión por lo imposible la búsqueda de la verdad, la bondad y la belleza en el camino del autoconocimiento / Osho **15 OSH pas**
- ¿Por qué estoy tan sensible? / Osho **15 OSH por**



- Buenos días, pereza : estrategias para sobrevivir en el trabajo / Corinne Maier **15 MAI bue**
- Preocuparse es divertido / Corinne Maier **15 MAI pre**
- La educación sentimental / Julián Marías **15 MAR edu**
- Anatomía del miedo : un tratado sobre la valentía / José Antonio Marina **15 MAR ana**
- Aprender a vivir / José Antonio Marina **15 MAR apr**
- Las arquitecturas del deseo : una investigación sobre los placeres del espíritu / José Antonio Marina **15 MAR arq**



- El hombre autorrealizado : hacia una psicología del Ser / Abraham Maslow **15 MAS hom**
- Cómo tener una mente sana : guía práctica para cualquier situación / Julián Melgosa **15 MEL com**
- El equilibrio emocional / Isabel Menéndez **15 MEN equ**
- Fenomenología de la percepción / Maurice Merleau-Ponty **15 MER fen**

Asociación Catalana Tratamiento Ansiedad y Depresión
www.actad.org

Crecimiento Personal.com
<http://urlcorta.es/3pd5>

Fundación Española Psiquiatría y Salud Mental
www.fepsm.org

Sociedad Española de Psiquiatría
sepsi.org

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Sociedad Venezolana de Psiquiatría
www.svp.org.ve

Tu S@lud / Menos dudas
<http://urlcorta.es/3pd4>

Partitura

Internet

CD Audio

DVD

Libro | Libroto



CATÁLOGO BRS

La Biblioteca *Río Segura* pone a su disposición, a la fecha de esta guía, los siguientes títulos. Los ordenamos por temas y, dentro de cada uno de ellos, por la signatura (del mismo modo los encontrará en los plúteos).

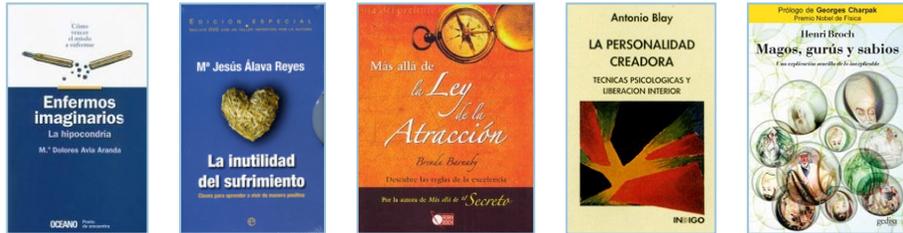
<http://rmbm.org/catalogo/>



- Emociones que hieren : de las tensiones inútiles a las relaciones inteligentes / María Jesús Álava Reyes **15 ALA emo**
- Vivir es un asunto urgente / Mario Alonso Puig **15 ALO viv**
- El poder del espíritu / Rosemary Altea **15 ALT pod**



- El arte de la felicidad / Christophe André **15 AND art**
- El ARTE de alimentarse uno mismo con amor [Video]/ Osho **15 ART**
- El ARTE de escuchar [Video]: transformación en silencio / Osho . **15 ART**



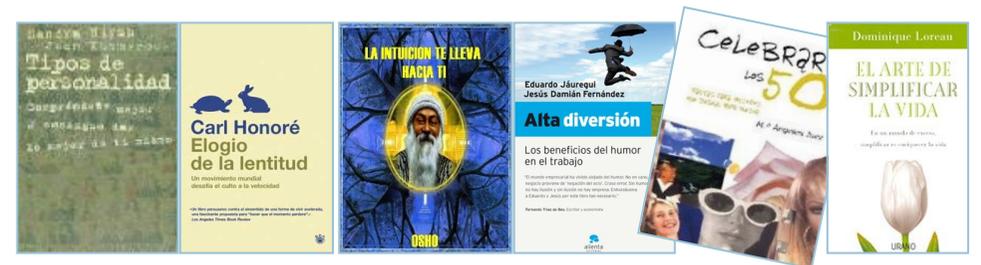
- Enfermos imaginarios : la hipocondría / María Dolores Avia Aranda **15 AVI enf**
- La inutilidad del sufrimiento : claves para aprender a vivir de manera positiva / M^a Jesús Alava Reyes **15 AYA inu**
- Más allá de la ley de la atracción : descubre las reglas de la excelencia / Brenda Barnaby **15 BAR mas**
- La personalidad creadora : técnicas psicológicas y liberación interior / Antonio Blay Fontcuberta **15 BLA per**
- Magos, gurús y sabios : una explicación sencilla de lo inexplicable / Henri Broch **15 BRO mag**



- El camino de la espiritualidad : llegar a la cima y seguir subiendo / Jorge Bucay **15 BUC cam**



- Emociones : una guía interna, cuáles sigo y cuáles no / Leslie S. Greenberg **15 GRE emo**
- No me ralles : claves para hablar con hijos adolescentes / Pilar Guembe y Carlos Goñi **15 GUE nom**
- Mujeres visibles, madres invisibles / Laura Gutman **15 GUT muj**
- El poder está dentro de ti / Louise L. Hay con Linda Carwin Tomchin **15 HAY pod**
- Psicología del color : cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón / Eva Heller **15 HEL psi**
- El estrés bajo mínimos / Tim Hindle **15 HIN est**



- Tipos de personalidad : comprendete mejor y consigue dar lo mejor de ti mismo / Sandra Hirsh, Jean Kummerow **15 HIR tip**
- Elogio de la lentitud : un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad / Carl Honoré **15 HON elo**
- La intuición te lleva hacia ti [Video]/ Osho **15 INT**
- Alta diversión : los beneficios del humor en el trabajo / Eduardo Jáuregui y Jesús Damián Fernández **15 JAU alt**
- Celebrar los 50 : pautas para mujeres que desean vivir mejor / María Ángeles Juez **15 JUE cel**
- No estoy solo / Ana López Durán **15 LOP noe**
- El arte de simplificar la vida : en un mundo de exceso simplificar es enriquecer la vida / Dominique Loreau **15 LOR art**



La astucia social : guía para mejorar las habilidades sociales / Carmen Gentil Más , Victoria Laá Velayos **15 GEN ast**



Inteligencia intuitiva : ¿por qué sabemos la verdad en dos segundos? / Malcolm Gladwell **15 GLA int**

¿Es fácil ser padres! : guía de la práctica diaria / Carlos Goñi, Pilar Guembe **15 GOD esf**

Los peligros de ser varón : sobreviviendo a la supremacía masculina / Herb Goldberg **15 GOL pel**

Cómo mantener una buena salud mental : guía de ayuda para personas mayores / Begoña González Rodríguez, Miguel Angel Ruiz Carabias **15 GON com**

El riesgo de vivir : las nuevas adiciones del siglo XXI / E. González Duro **15 GON rie**

Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus / John Gray **15 GRA hom**



Marte y Venus comienzan de nuevo / John Gray **15 GRA mar**



Las 3 preguntas : ¿quién soy? ¿adónde voy? ¿con quién? / Jorge Bucay **15 BUC tre**

20 pasos hacia adelante / Jorge Bucay **15 BUC vei**

Tú eres lo que dices : un doctor de Harvard crea un programa para transformar el estrés mediante el poder del lenguaje / Matthew Budd y Larry Rothstein **15 BUD tue**

Tratamiento psicológico de hábitos y enfermedades / Ana María Bueno **15 BUE tra**

Iguales pero diferentes: cerebro, hormonas y aprendizaje / María Calvo Charro **15 CAL igu**



La clave para vivir la ley de la atracción / Jack Candfield, D.D. Watkins **15 CAN cla**

No te ahogues en un vaso de agua / Richard Carlson **15 CAR not**

La asertividad : expresión de una sana autoestima / Olga Castanyer Mayer-Spiess **15 CAS ase**

Es fácil dejar de preocuparse / Allen Carr **15 CAR esf**

El coraje de estar solo y en silencio [Video]/ Osho **15 COR**

Un sombrero para su mente: alcance el éxito mediante el pensamiento creativo / Edward De Bono **15 DEB som**



- Deepak Chopra [Video] : tu energía interior / director, Sandra Hay **15 DEE**
- Deepak Chopra [Video] : el poder del pensamiento / director, Sandra Hay **15 DEE**
- Deepak Chopra [Video] : encuentra tu equilibrio / director, David Holbrooke **15 DEE**
- El deseo y la esperanza / edición de Jill Bialosky, Helen Schulman **15 DES**
- El complejo de Cenicienta / Colette Dowling **15 DOW com**
- Cómo ayudar a la familia durante la separación y el divorcio : los cambios en la vida de los hijos / Emilia Dowling, Gill Gorell Barnes **15 DOW com**
- La dimensión afectiva de la personalidad : del egocentrismo a la madurez afectiva / Luis Duravia **15 DUR dim**
- Tus zonas erróneas / Wayne W. Dyer **15 DYE tus**
- ¿Qué dice ese gesto? / Paul Ekman **15 EKM que**



- Ya no sufro por amor / Lucía Etxebarria **15 ETX yan**
- Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen / Adele Faber y Elaine Mazlish **15 FAB com**
- Yo sola : el arte de ser una mujer sola / Florence Falk **15 FAL yos**
- La mujer placer : hacia un nuevo hedonismo femenino / Lourdes Fernández-Ventura **15 FER muj**
- Saber qué decir : guía para vencer la timidez en cualquier situación / Debra Fine **15 FIN sab**
- Cuando el amor es odio : cómo liberarse del maltrato psicológico / Susan Forward **15 FOR cua**



- La maldición de Eva : cómo tomar las riendas emocionales de tu vida y ponerte la corona / Rosetta Forner **15 FOR mal**
- Pídemela luna : descubre cómo liberarte de condicionamientos, superar cualquier obstáculo y desarrollar estrategias para impulsarte hacia tu destino / Rosetta Forner **15 FOR pid**
- El arte de amar : una investigación sobre la naturaleza del amor / Erich Fromm **15 FRO art**
- Corazón y mente : claves para el bienestar físico y emocional / Valentín Fuster, Luis Rojas Marcos **15 FUS cor**
- Adolescencia : orientaciones para padres y educadores / Ángel García Prieto, José L. Besteiro González **15 GAR ado**