# Autoayuda

## Sí, Tú Puedes 17,01 €

SiTupuede.jpg

La vida es un largo camino del que conocemos su origen, pero no sabemos ni su fin ni cómo transcurrirán sus etapas. Durante nuestra andadura alcanzamos cimas, momentos felices en los que nos sentimos motivados, queridos, protagonistas de nuestro propio éxito, pero también transitamos por valles donde todo es monotonía o nos encontramos con obstáculos que debemos ir sorteando.En todo este proceso, lo realmente importante es que tú seas el verdadero protagonista de tu vida y que alcances las metas que te marques tal y como has querido hacerlo. Para ayudarte a conseguirlo, Cristina Soria te propone doce retos que te permitirán aprender a manejar emociones como el enfado o el miedo, superar la timidez o la apatía, aceptarte tal como eres, romper creencias que te limitan o mejorar tus relaciones con los demás.

## Destroza Este Diario 9,45 €

Destroza.jpg

¿Sientes que deberías plasmar todo tu potencial artístico, pero no sabes cómo? Destroza este diario es el libro con el que te podrás sentir cual Damien Hirst disecando tiburones. La modernísima Keri Smith anima a los propietarios de este diario a cometer actos ?destructivos? agujereando sus páginas, añadiendo fotos para dibujar encima o pintando con café, con la intención de experimentar el verdadero  proceso creativo. Podrás descubrir una nueva forma de arte y elaboración de un diario, además de formas novedosas de superar el miedo a la página en blanco  e iniciar el proceso creativo.

## Gente Tóxica 6,60 €

Gente.jpg

En nuestra vida cotidiana no podemos evitar encontrarnos con personas problemáticas. Jefes autoritarios y descalificadores, vecinos quejosos, compañeros de trabajo o estudio envidiosos, parientes que siempre nos echan la culpa de todo, hombres y mujeres arrogantes, irascibles o mentirosos… Todas estas personas «tóxicas» nos producen malestar, pero algunas pueden arruinarnos la vida, destruir nuestros sueños o alejarnos de nuestras metas.  ¿Cómo reconocer a la gente «tóxica»? ¿Cómo protegernos y ponerles límites? Bernardo Stamateas responde a estas preguntas con claridad y convicción. Sus consejos nos ayudarán a hacer nuestras relaciones personales más saludables y positivas. En definitiva, nos ayudarán a ser mucho más felices.

## El Arte De No Amargarse La Vida 14,25 €

Amargarse.jpg

La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir... y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado nuestros miedos y descubramos El arte de no amargarse la vida.En la línea de los grandes libros de psicología para el gran público Rafael Santandreu, expone en esta obra un método práctico, claro y científicamente demostrado,  para caminar hacia el cambio psicológico. Nuestro destino es convertirnos en personas más fuertes y felices. Con anécdotas extraídas tanto de su consulta como de su historia personal, el autor nos muestra cómo transformar nuestra forma de pensar y actuar.

## Aquí, Cada Cual Con Sus Cosas 11,31 €

CadaCual.jpg

La youtuber Yellow Mellow se asoma a las páginas de este libro con una batería de recomen­daciones imprescindibles para sobrevivir en estos tiempos. Un conjunto de re­flexiones personales sobre algunos de los grandes temas universales, que te ayudarán a manejarte en tu día a día y a sobrellevar esas situaciones cotidianas de las que no siempre salimos airosos.? Tipos de primeras citas. ? La verdad sobre las vacaciones en el campo. ? 21 formas de ligar ? El amor y esas tonterías ?  Diferencias entre el que sale a correr y el que hace running?  Nuevos motivos para crear un grupo de Whatsapp  ? Tipología de pequeños enamoramientos en el Metro

## Autoestima Automática 15,15 €

Automatica.jpg

Si analizamos la mayoría de los problemas psicológicos que nos causan inseguridad, estrés e incluso depresión, comprobaremos que tienen su base en una falta de autoestima. Tener una buena autoestima no es creernos mejor que los demás o mostrarnos más seguros al defender nuestras posiciones o intereses, sino que se basa en creer que tenemos las habilidades y los recursos necesarios para poder abordar con éxito los retos y desafíos que la vida nos plantea.Este libro propone un método sencillo y efi caz para lograr mejorar nuestra autoestima, aprender a ser asertivos y poder desarrollar todo nuestro potencial. Con explicaciones claras, múltiples consejos e innumerables testimonios, la autora nos propone el camino para vivir una vida más plena y realizada.

## Cosas No Aburridas Para Ser La Mar De Feliz 18,90 €

Cosas.jpg

Sumergirse en estas páginas es dejarse sorprender por el mundo de Mr.Wonderful del que uno sale transformado y con una gran sonrisa. Leer estas páginas es un chapuzón en el mar en agosto, es tener agujetas en el estómago después de tanto reir...Tienes entre tus manos un decálogo ilustrado sobre la felicidad contado como quien habla con un amigo, sincero y transparente.Cosas no aburridas para ser la mar de feliz es el libro menos libro del mundo entero: es una experiencia, una sonrisa, es como un espejo, un regalo, es un cuaderno y un álbum. Este libro es simplemente, buen rollo asegurado.

## Los 88 Peldaños Del Éxito 14,20 €

88peldaños.jpg

Tras una brillante carrera como emprendedor, Anxo Pérez observó que existe una serie de claves -a las que el autor se refiere como Peldaños- que, correctamente asimiladas, se convierten en aceleradores del éxito. En este libro, el autor nos ofrece 88 claves para triunfar en la vida y en la empresa: precisas, prácticas y tremendamente efectivas, cuya aplicación es de efecto inmediato. Dichos Peldaños acelerarán tu carrera hacia tus objetivos, te permitirán aprovechar el potencial que ya llevas dentro y te ayudarán a conseguir tus retos desde el mismo día en que los leas. Este libro revolucionará tu vida personal y profesional.

## Biografía Del Silencio 11,35 €

Silencio.jpg

Basta un año de meditación perseverante, o incluso medio, para percatarse de que se puede vivir de otra forma. La meditación nos con-centra, nos devuelve a casa, nos enseña a convivir con nuestro ser, nos agrieta la estructura de nuestra personalidad hasta que, de tanto meditar, la grieta se ensancha y la vieja personalidad se rompe y, como una flor, comienza a nacer una nueva. Meditar es asistir a este fascinante y tremendo proceso de muerte y renacimiento. Gracias a la meditación el autor ha ido descubriendo que no hay yo y mundo, sino que mundo y yo son una misma y única cosa.

## Si No Te Gusta Tu Vida, ¡Cámbiala! 17,01 €

Cambiala.jpg

Jesús Calleja, el aventurero más carismático de la televisión, es alguien que jamás ha puesto excusas entre él y sus sueños, ya que su vida ha sido un constante ejercicio de superación que le ha permitido llevar a la práctica numerosos proyectos que, a priori, parecían imposibles. Este libro no narra sólo las asombrosas aventuras de un hombre decidido a romper todos los límites. Es sobre todo un manual lleno de valiosas ideas y consejos para todo aquel que no se conforma con la rutina y la pasividad. A partir del lema «Si no te gusta tu vida, ¡cámbiala!», en estas páginas nos entrenaremos para empezar ahora la vida que siempre hemos anhelado.