

## libros

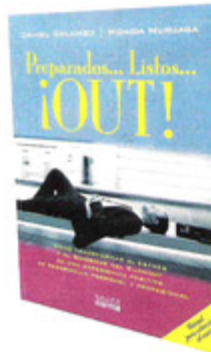
Consejos para cumplir los sueños, administrar mejor el tiempo, no estresarse y adoptar una nueva filosofía.



### DAR EL SALTO

GRACIELA HENDLIN - LONGSELLER

Independizarse y tener el negocio propio, realizarse en la vocación, animarse a hablar en público, formar una pareja... son múltiples las metas que surgen en la vida adulta. Pero para lograr ser en acto lo que cada uno es en potencia no alcanza con desearlo. Para conseguirlo hay que destrabar supuestos básicos, frustraciones y mandatos, desterrar fantasmas y desembarazarse de otros impedimentos internos. En este libro, mediante casos testigo, la psicóloga Graciela Hendlin se dirige a las personas que sienten insatisfacción con su situación actual y les brinda estrategias para hacer realidad los sueños.



### PREPARADOS... LISTOS... ¡OUT!

DANIEL COLOMBO Y MÓNICA MURLUGA - GRUPO EDITORIAL NORMA

Con el ritmo de vida actual que exige un alto rendimiento y excelencia profesional, cada vez son más las personas que muestran síntomas del Síndrome de Burnout. Quienes sientan que despiden el año agotados, sin fuerzas y en un estado de cansancio emocional indescriptible, quizás encuentren en este manual cómo aprender a sobrevivir al estrés y encarar de una forma saludable el próximo año. Con ejercicios prácticos y recomendaciones este libro propone diferentes alternativas para cambiar las certezas, pedir ayuda y equilibrar el tiempo en las distintas áreas de la vida.



### MUJER SIN FIN - LA CONSPIRACIÓN DEL CRONOFAGO

SYLVIA DO PICO - EDICIONES B

"¿Por qué el tiempo y la energía de una mujer no le pertenecen?", se pregunta en este libro la periodista Sylvia do Pico. Partiendo de la base de que una mujer tiene muy poco tiempo personal, que en la mayoría de los casos hace gratis lo que otros cobran, la autora destaca un mal que se suma a este estado de situación: hay sujetos identificables como padres, hijos, maridos, amigos y demás, que fagocitan los segundos ajenos para su beneficio personal. Para buscar una vía de escape, do Pico propone útiles recursos, como aprender a poner límites y defender el espacio personal para dedicar al ocio y a la vocación.