

AUTOAYUDA

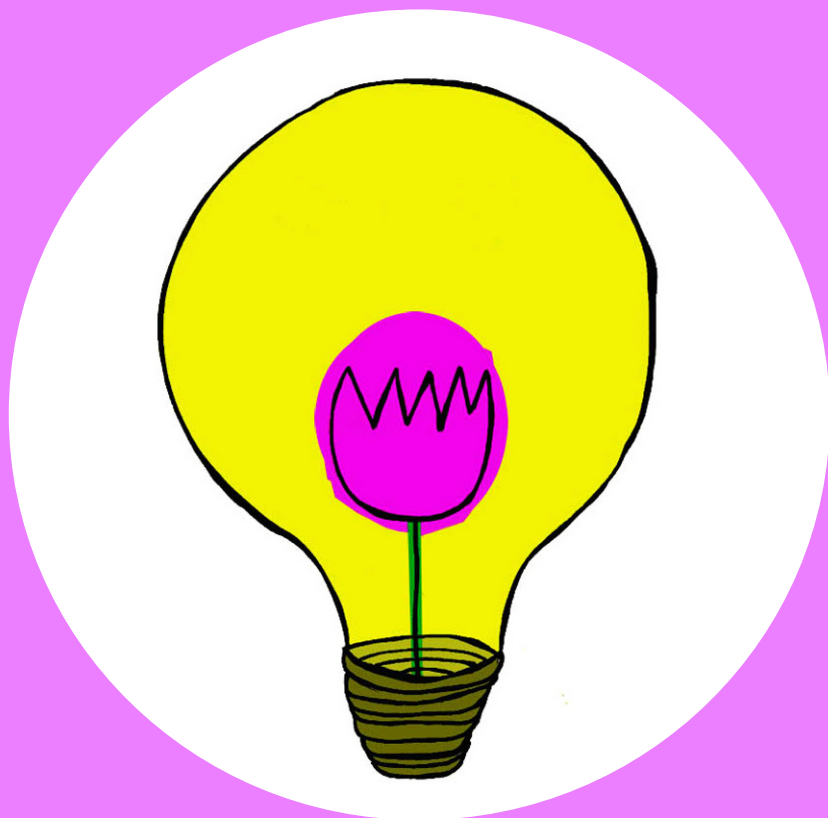
Selección bibliográfica

NARRATIVA

RELACIONES HUMANAS

SALUD

SUPERACIÓN



AUTOAYUDA

Quерerse a uno mismo. Controlar la mente. Entender los sueños. Dejar de fumar. Abandonar el alcohol. Amasar fortunas ... ¿Sirven los libros de autoayuda?

“El ser humano busca siempre un referente externo de lo que le pasa. El libro de autoayuda es una producción cultural, y si está bien escrito es de mucha utilidad, porque instruye, orienta, hace compañía” ... “La lectura de estos textos en general es el paso previo de otras actividades, como seguir un curso, un taller o hacer una consulta profesional. Funcionan como estímulos o palancas para hacer otras cosas”.

(Humberto Gobbi, psiquiatra y psicoanalista).



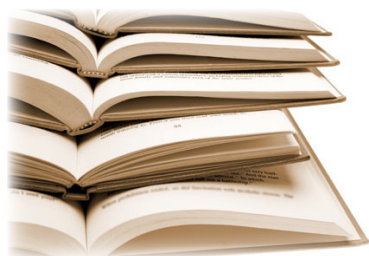
Esta **guía de lectura** propone una selección de obras, disponibles en las mediatecas municipales, que quizás no nos den respuesta a todas nuestras inquietudes existenciales, pero sí nos pueden ofrecer herramientas y métodos de pensamiento para que las hallemos por nosotros mismos.

Las obras recogidas en **AUTOAYUDA** están disponibles en las distintas Mediatecas de la localidad. Para dirigirse directamente al lugar donde está el título deseado, reseñamos en cada obra la mediateca (🏛️) en la que se encuentra.

🏛️ AS = Mediateca Anabel Segura (Avenida de Bruselas, 19)

🏛️ CA = Mediateca Centro Arte Alcobendas (C/ Mariano Sebastián Izuel, 9)

🏛️ PI = Mediateca Pablo Iglesias (Paseo de la Chopera, 59)



Bach, Richard. **Vuela conmigo.**
AYU N bac. PI

Brito, M^a José. **Aromas de una ausencia: pensamientos y reflexiones ante la muerte de un hijo.** AYU N bri. CA

Bucay, Jorge. **Amarse con los ojos abiertos.** AYU 159 buc. AS, CA

Bucay, Jorge. **Cartas para Claudia: palabras de un psicoterapeuta gestáltico a una amiga.**
AYU 159 buc. AS, CA

Bucay, Jorge. **Cuenta conmigo.**
AYU N buc. AS, CA, PI

Bucay, Jorge. **Cuentos para pensar.**
AYU N buc. AS, CA, PI

Bucay, Jorge. **Déjame que te cuente: los cuentos que me enseñaron a vivir.** AYU N buc. AS, CA, PI

Bucay, Jorge. **El camino de Shimriti: un viaje en tren de la ignorancia a la sabiduría.** AYU N buc. CA

Bucay, Jorge. **Seguir sin ti: un relato sobre la separación y la búsqueda del amor.** AYU N buc. AS, PI

Cheney, Terri. **Bipolar: memorias de un estado de ánimo.**
AYU N che. CA, PI

Coelho, Paulo. **A orillas del río de Piedra me senté y lloré.**
AYU N coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **Aleph.**
AYU N coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **El alquimista.**
AYU 159 coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **El Peregrino de Compostela.** AYU N coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **El vencedor está solo.**
AYU N coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **La quinta montaña.**
AYU N coe. AS, CA, PI

Coelho, Paulo. **Valquirias.**
AYU N coe. CA, PI

Coelho, Paulo. **Vida: selección de citas.** AYU N coe. CA, PI

Cury, Augusto. **La revolución de los anónimos: El vendedor de sueños II.**
AYU N cur. CA

Davis, Joann. **El poder del amor: escrito por el Escriba.**
AYU N dav. PI



Davis, Joann. **El tesoro: historia reproducida tal como la recogió el Escriba.** AYU N dav. 📖PI

Fisher, Robert. **El caballero de la armadura oxidada.** AYU N fis. 📖AS, CA, PI

Fisher, Robert. **El regreso del caballero de la armadura oxidada.** AYU N fis. 📖CA, PI

Gavalda, Anna. **La sal de la vida.** AYU N gav. 📖CA

Goldstein, Jan. **Lo que de verdad importa.** AYU N gol. 📖PI

Gounelle, Laurent. **No me iré sin decirte adónde voy.** AYU N gou. 📖AS, CA, PI

Grad, Marcia. **El matadragones que tenía el corazón pesaroso.** AYU N GRA. 📖PI

Guénard, Tim. **Más fuerte que el odio.** AYU N gue. 📖CA, PI

Hall, Kevin. **El poder de las palabras.** AYU N hal. 📖CA

Lelord, François. **El nuevo viaje de Héctor.** AYU N lel. 📖PI

McFadden, Maryann. **El verano de mi vida.** AYU N mcf. 📖CA

Millman, Dan. **El guerrero pacífico.** AYU N mil. 📖CA

Noguchi, Yoshinori. **La ley del espejo: una regla mágica que da solución a cualquier problema en la vida.** AYU N nog. 📖PI

Pérez- Orive, J.F. **Proyecto yo: cómo ser director general de su propia vida.** AYU N PER. 📖PI

Redfield, James. **La duodécima revelación.** AYU N red. 📖AS, CA

Roemmers, Alejandro G. **El regreso del joven príncipe.** AYU N roe. 📖CA, PI

Rovira, Álex. **Un corazón lleno de estrellas: un relato sobre el poder ilimitado del amor.** AYU N rov. 📖PI

Schlüter Rodés, Ana M. **Camino de liberación en los cuentos: en compañía de los animales.** AYU N sch. 📖AS

Shah, Bina. **La niña que no podía soñar.** AYU N sha. 📖CA

Sharma, Robin S. **El líder que no tenía cargo: una fábula moderna sobre el liderazgo en la empresa y en la vida.** AYU N sha. 📖AS, CA, PI

Sharma, Robin S. **El monje que vendió su ferrari.** AYU N sha. 📖AS, CA, PI

Sharma, Robin S. **Lecciones sobre la vida del monje que vendió su Ferrari.** AYU 171 sha. 📖CA



Aires, Joaquim Quintino. **El amor es una carta cerrada.** AYU 159 air. CA

Álava, M^a Jesús. **Amar sin sufrir.** AYU 159 ala. AS, CA, PI

Álava, M^a Jesús. **Emociones que hieren.** AYU 159 ala. AS, CA, PI

Álava, M^a Jesús. **Trabajar sin sufrir.** AYU 331 ala. AS, CA

Alcayde, Carmen. **Sobrevivir en pareja.** AYU 159 alc. AS, PI

Ariely, Dan. **Las ventajas del deseo: cómo sacar partido de la irracionalidad en nuestras relaciones personales y laborales.** AYU 159 ari. AS

Bach, Eva. **Des-edúcate: una propuesta para vivir y convivir mejor.** AYU 159 bac. AS, PI

Bas, Juan. **La resaca del amor: cómo reaccionamos cuando nos rompen el corazón.** AYU 159 bas. AS, PI

Beattie, Melody. **Libérate de la codependencia.** AYU 159 bea. CA

Behrendt, Greg. **Qué les pasa a los hombres.** AYU 159 beh. AS

Béjar, Sylvia de. **Tu sexo es aún más tuyo.** AYU 613 bej. PI

Berckhan, Barbara. **Así seré invulnerable: seis estrategias para afrontar las críticas y los disgustos.** AYU 159 ver. CA

Bishop, Jacqui. **Cómo perdonar cuando no sabes cómo hacerlo.** AYU 159 bis. CA

Branden, Nathaniel. **El respeto hacia uno mismo: cómo vencer el temor a la desaprobación de los demás, el sentimiento de culpa, la inseguridad.** AYU 159 bra. AS, PI


Bronson, Po. **Educar hoy: nadie dijo que fuera fácil.** AYU 159 bro. PI

Brown, Mason. **¿Huele a queso o has sido tú? Una manera infalible de sobrevivir al cambio cargándole el muerto a otro.** AYU N bro. PI


Bucay, Jorge. **De la autoestima al egoísmo.** AYU 159 buc. PI


Bucay, Jorge. **El camino de las lágrimas.** AYU 159 buc. AS, CA, PI

Burns, David. **Sentirse bien en pareja.** AYU 316 bur. CA

Cabadas, Paloma. **No nos educan para amar.** AYU 159 cab. PI

Calle, Ramiro A. **El arte de la pareja: saber asir, saber soltar.**

AYU 159 cal. PI


Campo, Carmen. **Sobrevivir a la pareja.** AYU 159 cam. AS, CA, PI


Carnegie, Dale. **Cómo ganar amigos e influir sobre las personas.**

AYU 159 car. AS, CA, PI


Cornelius, Helena. **Tú ganas, yo gano, todos podemos ganar: cómo resolver conflictos creativamente.**

AYU 159 cor. AS, CA

Costa-Prades, Bernadette. **Para que los chicos entiendan (un poco) mejor a las chicas, para que las chicas entiendan (un poco) mejor a los chicos.** AYU 159 cos. PI

Cyrulnik, Boris. **El amor que nos cura.** AYU 159 cyr. CA, PI

Cyrulnik, Boris. **Morirse de vergüenza.** AYU 159 cyr. CA, PI


De Angelis, Barbara. **Lo que las mujeres quieren que los hombres sepan.** AYU 159 dea. PI

Dowling, Colette. **El complejo de Cenicienta: el miedo de las mujeres a la independencia.**

AYU 159 dow. AS, CA, PI





Dresel, Walter. **Yo te manipulo ¿y tú qué haces?** AYU 159 dre. AS, PI

Ferrazzi, Keith. **Nunca comas solo: claves del “networking” para mejorar tu red de contactos y optimizar las relaciones personales.** AYU 159 fer. PI

Freston, Kathy. **Tu alma gemela.** AYU 159 fre. CA

Gabilondo Pujol, Ángel. **Contigo.** AYU 159 gab. CA, PI

Gabor, Don. **Cómo iniciar una conversación y hacer amigos.** AYU 177 gab. PI

Gavilán, Francisco. **Toda esa gente insoportable: guía de supervivencia para tratar con personas que nos hacen la vida imposible.** AYU 159 gav. CA, PI

Gray, John. **Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus.** AYU 159 gra. CA, PI

Gray, John. **Venus al rojo vivo, Marte bajo cero.** AYU 159 gra. CA, PI

Guix, Xavier. **Ni me explico, ni me entiendes.** AYU 159 gui. PI

Hadinger, Boglarka. **Aprender a vivir: reforzar la autoestima y la personalidad de niños y adolescentes.**

AYU 159 had. 📖PI

Hicks, Esther. **El vórtice: la ley de la atracción en nuestras relaciones.**

AYU 159 hic. 📖PI

Inteligencia emocional en el trabajo. AYU 159 int. 📖AS, PI

Klatte, Bill. **Qué difícil es quererte.**

AYU 159 kla. 📖AS, PI

Kübler- Ross, Elisabeth. **Sobre la muerte y los moribundos.**

AYU 159 kub. 📖AS, CA, PI

Lelord, François. **Cómo tratar con personalidades difíciles.**

AYU 159 lel. 📖CA

Linn- Desmond, Nancy. **Qué quieren decir los hombres cuando dicen ¿quedamos?**

AYU 392 lin. 📖PI

Losier, Michael. **La ley de la atracción: la ciencia de atraer más de lo que quieres y menos de lo que no quieres.**

AYU 159 los. 📖PI

Maganto Mateo, Carmen. **Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas.**

AYU 159 mag. 📖CA

Marina, José Antonio. **Aprender a convivir.** AYU 316 mar. 📖AS, CA, PI

Marina, José Antonio. **El laberinto sentimental.**

AYU 159 mar. 📖AS, CA, PI

McKay, Matthew. **Cómo resolver conflictos.** AYU 316 mck. 📖PI

Menéndez, Isabel. **La construcción del amor.** AYU 159 men. 📖PI

Mesón, Nieves. **Amor, sexo y mentiras.** AYU 159 mes. 📖PI

Misrahi, Alicia. **Manual de la aprendiz de depredadora.**

AYU 159 mis. 📖PI



Nardone, Giorgio. **Los errores de las mujeres en el amor.** AYU 159 nar. 📖PI

Pallarés Molíns, Enrique. **Controlar la ira.** AYU 159 pal. 📖CA

Pasini, Willy. **Amar al hombre de hoy.** AYU 159 pas. 📖PI

Pease, Barbara. **Por qué los hombres quieren sexo y las mujeres necesitan amor.** AYU 159 pea. 📖CA



Pease, Barbara. **Por qué los hombres sólo pueden hacer una cosa a la vez y las mujeres no dejan nunca de hablar.** AYU 159 pea. 📖CA, PI

Pease, Barbara. **Porqué los hombres no escuchan y las mujeres no entienden los mapas.** AYU 159 pea. 📖CA, PI

Phelps, Stanlee. **La mujer asertiva.** AYU 159 phe. 📖AS, PI

Piñuel, Iñaki. **Mobbing: cómo sobrevivir al acoso psicológico en el trabajo.** AYU 159 piñ. 📖AS, CA, PI

Riso, Walter. **¿Amar o depender?** AYU 159 ris. 📖CA, PI

Riso, Walter. **Amores altamente peligrosos.** AYU 159 ris. 📖PI

Riso, Walter. **Manual para no morir de amor.** AYU 159 ris. 📖AS

Rojas, Enrique. **Amigos: adiós a la soledad.** AYU 159 roj. 📖CA, PI

Rojas, Enrique. **Los lenguajes del deseo: claves para orientarse en el laberinto de las pasiones.** AYU 159 roj. 📖AS, PI

Rojas Marcos, Luis. **Nuestra incierta vida normal.** AYU 159 roj. 📖AS, CA, PI

Rojas Marcos, Luis. **Convivir: el laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales.** AYU 316 roj. 📖AS, PI

Rojas Posada, Santiago. **El manejo del duelo.** AYU 159 roj. 📖PI

Rosenberg, Marshall B. **Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.** AYU 159 ros. 📖CA

Silveira, Miguel. **El arte de las relaciones personales: las claves para alcanzar unas relaciones plenas en la familia, la pareja y el trabajo.** AYU 159 sil. 📖PI

Stamateas, Bernardo. **Gente tóxica.** AYU 159 sta. 📖CA, PI

Trías de Bes Mingot, Fernando. **La buena suerte: claves de la prosperidad.** AYU 658 tri. 📖CA, PI

Vallejo- Nágera, Alejandra. **El amor no es ciego: ideas para elegir pareja y acertar.** AYU 392 val. 📖CA, PI

Varela, Pilar. **Amor puro y duro: psicología de la pareja, sus emociones y sus conflictos.** AYU 159 var. 📖AS, PI



Akerman, Francisco J. **Cómo vencer el estrés.** AYU 613 ake. 📖CA

Alonso-Fernández, Francisco. **Vencer la depresión.** AYU 159 alo. 📖PI

André, Christophe. **Los estados de ánimo: el aprendizaje de la serenidad.** AYU 159 and. 📖CA, PI

Barlow, Janelle M. **Gestión del estrés.** AYU 613 bar. 📖AS, PI

Bosqued, Marisa. **Superwoman: el estrés en la mujer.** AYU 616 bos. 📖CA

Bosqued, Marisa. **Quemados: el síndrome de burnout, qué es y cómo superarlo.** AYU 331 bos. 📖PI

Burns, David. **Adiós, ansiedad: cómo superar la timidez, los miedos, las fobias y las situaciones de pánico.** AYU 616 bur. 📖AS, CA, PI

Burns, David. **Sentirse bien: una nueva fórmula contra las depresiones.** AYU 616 bur. 📖AS, PI

Calle, Ramiro. **Guía práctica de la salud emocional.**

AYU 159 cal. 📖AS, CA, PI

Cameron, Robert. **Mejora tu salud emocional.** AYU 159 cam. 📖CA

Carr, Allen. **Pierde peso, ¡ya!**

AYU 613 car. 📖PI

Carril, Javier. **Desestrésate: técnicas imprescindibles para mejorar tu calidad de vida.** AYU 616 car. 📖CA

Castanyer Mayer-Spiess, Olga. **La asertividad: expresión de una sana autoestima.** AYU 159 cas. 📖AS, PI

Engel, Siegbert. **Sin estrés en 15 minutos: 8 programas cortos para cuerpo y mente.** AYU 613 eng. 📖CA

Fuster, Valentí. **Corazón y mente: claves para el bienestar físico y emocional.** AYU 159 fus. 📖AS, CA, PI

Heraso, María Isabel. **Método fácil para aprender a meditar y recobrar la salud.** AYU 615 her. 📖PI

Holden, Robert. **La risa: la mejor medicina.** AYU 159 hol. 📖PI

Lee, Roberta. **El síndrome del superestrés: cómo revertir los efectos del estrés acumulado y recuperar la capacidad natural de relajarse.** AYU 616 lee. 📖CA

Lipman, Derek. **Roncar de la A a la ZZZZ...** AYU 616 lip. 📖PI



Loyd, Alexander. **El código de curación: 6 minutos para sanar la fuente de cualquier problema de salud, éxito y relaciones personales.**

AYU 615 loy. PI

Mallinger, Allan E. **La obsesión del perfeccionismo.** AYU 159 mal. PI

Miret Magdalena, Enrique. **Cómo ser mayor sin hacerse viejo.** AYU 159 mir. CA, PI

Molloy, Geoffrey. **Dejar de fumar para torpes.** AYU 613 mol. CA, PI

Moore, Thomas. **El cuidado del alma: guía para el cultivo de lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana.** AYU 159 moo. CA

Moritz, Andreas. **Limpieza hepática y de la vesícula.** AYU 616 MOR. PI

Nolen-Hoeksema, Susan. **Mujeres que piensan demasiado.** AYU 159 nol. AS, PI

Percy, Allan. **Nietzsche para estresados.** AYU 1 per. PI

Ramírez Villafáñez, Amado. **Esos seres inquietos: claves para combatir la ansiedad y las obsesiones.** AYU 159 ram. PI

Rojas, Enrique. **¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima.** AYU 159 roj. AS, PI

Rojas, Enrique. **Adiós, depresión: en busca de la felicidad razonable.**

AYU 616 roj. CA, PI

Rojas, Enrique. **Guía práctica contra la depresión.** AYU 159 roj. PI

Rojas, Enrique. **La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones.** AYU 616 roj. AS, PI

Ruipérez, David. **Mi mente es mi enemigo.** AYU 159 rui. PI

Sapolsky, M. Robert. **¿Por qué las cebras no tienen úlcera?** AYU 613 sap. AS, CA, PI

Sauteraud, Alan. **Cómo aprender a vivir con el trastorno obsesivo-compulsivo.** AYU 616 sau. AS, PI

Servan-Schreiber, David. **Curación emocional: acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis.** AYU 615 ser. AS, PI

Smith Semprún, Jaime. **El dolor del alma: un camino para salir de la depresión.** AYU 616 smi. AS, CA

Watzlawick, Paul. **El arte de amargarse la vida.** AYU 159 wat. AS, PI

Zych, Isabela. **SOS: cómo recuperar el control de tu vida.** AYU 615 zyc. CA



Álava, M^a Jesús. **La inutilidad del sufrimiento.** AYU 159 ala. 🇵🇮AS, CA, PI

Álava, M^a Jesús. **Recuperar la ilusión.** AYU 159 ala. 🇵🇮CA, PI

Alonso Puig, Mario. **Ahora yo: la espuesta está en tus manos.** AYU 159 alo. 🇵🇮AS, PI

Alonso Puig, Mario. **Reinventarse: tu segunda oportunidad.** AYU 159 alo. 🇵🇮AS, CA, PI

Alonso Puig, Mario. **Vivir es un asunto urgente.** AYU 159 alo. 🇵🇮AS, CA, PI

Andreu, Carlos. **Del ataúd a la cometa.** AYU 159 and. 🇵🇮AS

Ariely, Dan. **Las trampas del deseo.** AYU 159 ari. 🇵🇮CA, PI

Badillo, Salvador. **Bendito karma.** AYU 159 bad. 🇵🇮PI

Bañuelos, Miguel Ángel. **Los tiburones han muerto (pero no se han dado cuenta).** AYU 159 bañ. 🇵🇮PI

Ballenato Prieto, Guillermo. **Merezco ser feliz.** AYU 159 bal. 🇵🇮PI

Barbero, Concha. **El don de vivir como uno quiere.** AYU 159 bar. 🇵🇮CA

Barnaby, Brenda. **Más allá de El Secreto.** AYU 159 bar. 🇵🇮PI

Bloch, Susana. **Surfando la ola emocional.** AYU 159 blo. 🇵🇮CA

Boorstein, Sylvia. **El secreto de la felicidad está en tu interior.** AYU 159 boo. 🇵🇮CA

Borysenko, Joan. **Pase lo que pase, no es el fin del mundo.** AYU 159 bor. 🇵🇮CA

Branden, Nathaniel. **La autoestima día a día.** AYU 159 bra. 🇵🇮PI

Branden, Nathaniel. **La autoestima en el trabajo.** AYU 159 bra. 🇵🇮CA, PI

Brown, Duane. **Volar sin miedo.** AYU 159 bro. 🇵🇮PI

Brown, Michael. **La alquimia del corazón la consciencia del momento presente a través de la integración emocional.** AYU 291 bro. 🇵🇮CA

Bucay, Jorge. **20 pasos hacia adelante.** AYU 159 buc. 🇵🇮AS, CA, PI

Bucay, Jorge. **El camino de la espiritualidad.** AYU 159 buc. 🇵🇮AS, CA, PI



Bucay, Jorge. **El camino de la felicidad.** AYU 159 buc. 📖CA, PI

Bucay, Jorge. **Las 3 preguntas: ¿quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién?** AYU 159 buc. 📖AS, CA, PI

Burns, David. **Autoestima en 10 días.** AYU 159 bur. 📖CA

Byrne, Ronda. **Secret: el poder.** AYU 159 byr. 📖AS, CA, PI

Cadarso, Victoria. **Botiquín para un corazón roto.** AYU 159 cad. 📖CA

Carnegie, Dale. **Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida.** AYU 159 car. 📖CA, PI

Carr, Allen. **Es fácil dejar de preocuparse.** AYU 159 car. 📖CA, PI

Carranza, Antonio. **Conciencia y esencia.** AYU 159 car. 📖AS, PI

Choice, Martin. **A tres pasos de la felicidad: un apasionante viaje para alcanzar tus sueños.** AYU 17 cho. 📖PI

Chopra, Deepak. **Reinventar tu cuerpo, resucita tu alma.** AYU 159 cho. 📖AS, CA, PI

Chopra, Gotham. **Lecciones de felicidad.** AYU 159 cho. 📖PI

Conangla, Mercé. **Corazón que siente, ojos que ven.** AYU 159 con. 📖PI

Covey, Stephen R. **Primero, lo primero: vivir, amar, aprender, dejar un legado.** AYU 159 cov. 📖AS, PI

Crosera, Silvio. **Mejora tu autoestima.** AYU 159 cro. 📖PI

Danziger, Lucy. **Las nueve habitaciones de la felicidad.** AYU 159 dan. 📖CA

Day, Daniel. **Si quieres, puedes...** AYU 159 day. 📖CA

Dorrio Lourido, Beatriz. **SOS, me da miedo conducir.** AYU 159 dor. 📖CA

Douglas, Catherine. **Aprende a vivir con optimismo.** AYU 159 dou. 📖CA

Dresel, Walter. **Pon dos cucharadas de felicidad en tu alma.** AYU 159 dre. 📖AS, PI

Dresel, Walter. **Toma un café contigo.** AYU 159 dre. 📖AS, CA, PI

Dufour, Daniel. **La herida del abandono: expresa tus emociones para sanarte.** AYU 159 duf. 📖CA

Dyer, Wayne W. **El poder de la intención.** AYU 159 dye. 📖CA, PI

Dyer, Wayne W. **En busca del equilibrio.** AYU 159 dye. 📖AS, CA

Dyer, Wayne W. **La fuerza del espíritu.**
AYU 159 dye. 📖CA

Dyer, Wayne W. **Tus zonas erróneas.**
AYU 159 dye. 📖AS, CA, PI

Emery, Unai. **Mentalidad ganadora, el método Emery.**
AYU 159 eme. 📖CA

Esgueva, Mónica. **Cuando sea feliz.**
AYU 159 esg. 📖AS

Falk, Florense. **Yo sola.**
AYU 159 fal. 📖PI

Falworth, Omar. **El arte de vivir felices: conocerse, aceptarse, mejorarse.** AYU 159 fal. 📖PI

Fernández, Sergio. **Vivir sin miedos: atrévete a comenzar de nuevo.**
AYU 159 fer. 📖CA, PI

Fornier, Rosetta. **Déjate de cuentos.**
AYU 159 for. 📖AS, CA, PI

Fornier, Rosetta. **Pídeme la luna.**
AYU 159 for. 📖AS, CA

Fornier, Rosetta. **Ponte las alas cuando la vida te dé calabazas.**
AYU 159 for. 📖CA, PI

Gavilán, Francisco. **Ya no hay patitos feos.** AYU 159 gav. 📖PI

Grün, Anselm. **Encuentra tu equilibrio interior.** AYU 159 gru. 📖PI

Guix, Xavier. **Atrévete a decir no.**
AYU 159 gui. 📖CA

Harris, Russ. **La trampa de la felicidad: deja de luchar, comienza a vivir.**
AYU 159 tra. 📖CA

Hay, Louise L. **Usted puede sanar su vida.** AYU 159 hay. 📖AS, CA, PI

Hay, Louise L. **Tú puedes cambiar el color de tu vida.** AYU 159 hay. 📖CA

Hellinger, Bert. **Éxito en la vida, éxito en los negocios cómo lograr ambos a la vez.** AYU 159 hel. 📖PI

Hernández Ramos, Felipe. **Comer sí da la felicidad: alimentación para combatir el estrés, la depresión y otros trastornos.** AYU 612 her. 📖CA

Hill, Napoleon. **Piense y hágase rico.**
AYU 159 hil. 📖AS, PI

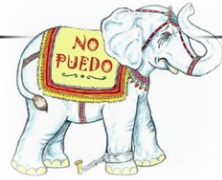
Hoveyda, Mandana. **¡Estoy bien!: guía de supervivencia para rupturas sentimentales.** AYU 159 hov. 📖CA

Huete, Luis María. **Construye tu sueño.**
AYU 159 hue. 📖CA

Íñigo, José María. **¿Quién dijo miedo a volar?** AYU 159 iñi. 📖PI

Iranzo, Consol. **El lobo que quería ser líder.** AYU 159 ira. 📖CA

Jericó, Pilar. **Héroes cotidianos: descubre el valor que llevas dentro.**
AYU 159 jer. 📖PI



Jericó, Pilar. **No miedo: en la empresa y en la vida.** AYU 159 jer. CA

Johnson, Spencer. **Cimas y valles: saber aprovechar los buenos y malos momentos de la vida.** AYU 159 joh. AS, PI

Kübler- Ross, Elisabeth. **La muerte, un amanecer.** AYU 129 KUB. AS, CA, PI

Kübler- Ross, Elisabeth. **Lecciones de vida.** AYU 171 kub. AS, CA, PI

Leifer, Ron. **Transforma el vinagre en miel: siete pasos para entender y minimizar la ira, la agresividad y la violencia.** AYU 159 lei. PI

Muiño, Luis. **Perder el miedo al miedo.** AYU 616 mui. PI

Muñoz, Xavier. **El camino del duelo: aprendiendo a vivir después de una pérdida.** AYU 159 muñ. CA

Nardone, Giorgio. **Pienso, luego sufro.** AYU 159 nar. CA

Noailles Olivé, Fernando. **Sentir: claves para vivir el presente.** AYU 159 noa. PI

Norwood, Robin. **Las mujeres que aman demasiado.** AYU 159 nor. AS, CA, PI

Novo, María. **Despacio, despacio.** AYU 159 nov. CA

O'Connor, Nancy. **Cómo crecer cuando ya has crecido.** AYU 159 oco. CA

Osho. **El libro del ego.** AYU 159 osh. PI

Paluch, Ari. **El combustible espiritual: cómo dejar de querer tener razón y empezar a tener paz.** AYU 159 pal. CA

Pausch, Randy. **La última lección.** AYU 159 pau. AS, CA, PI

Pedrote Aznar, Mariés. **La adicción al sufrimiento.** AYU 159 ped. PI

Peña- Ruiz, Henri. **La filosofía de la felicidad.** AYU 159 peñ. AS, CA, PI

Percy, Allan. **La escafandra del optimista: Un kit de supervivencia para tiempos difíciles.** AYU 159 per. PI

Punset, Elsa. **Brújula para navegantes emocionales.** AYU 159 pun. AS, PI

Punset, Elsa. **Una mochila para el universo.** AYU 159 pun. AS, PI

Ready, Romilla. **PNL para dummies.** AYU 159 rea. PI

Rojas, Enrique. **No te rindas: doce meses para aprender a ser optimista.** AYU 159 roj. AS, CA, PI

Rojas, Enrique. **La ilusión de vivir.**

AYU 159 roj. 📖CA, PI

Rojas- Marcos, Laura. **El sentimiento de culpa.** AYU 159 roj. 📖CA, PI

Rojas Marcos, Luis. **La autoestima: nuestra fuerza secreta.**

AYU 159 roj. 📖CA, PI

Rovira Celma, Álex. **El mapa del tesoro.** AYU 159 rov. 📖CA, PI

Rovira Celma, Álex. **La brújula interior.** AYU 159 rov. 📖CA, PI

Rovira Celma, Álex. **La buena vida.**

AYU 159 rov. 📖AS, CA, PI

Sagardi, Helena. **Crisis es oportunidad.** AYU 159 sag. 📖CA

Serrat- Valera, Carmen. **¡Adiós, corazón!** AYU 159 ser. 📖AS, PI

Shipman, Claire. **Womenomics.**

AYU 159 shi. 📖CA, PI

Smith, Manuel J. **Cuando digo no, me siento culpable.**

AYU 159 smi. 📖AS, CA, PI

Stamateas, Bernardo. **Querermé más.**

AYU 159 sta. 📖CA

Subirana, Miriam. **Atreverse a vivir.**

AYU 159 sub. 📖PI

Taylor, Jill B. **Un ataque de lucidez: un viaje personal hacia la superación.** AYU 159 tay. 📖AS

Thomas, Alyss. **Las 1000 preguntas más importantes que deberías hacerte.**

AYU 159 tho. 📖CA

Tierno, Bernabé. **Aprendiz de sabio.**

AYU 159 tie. 📖AS, CA, PI

Tierno, Bernabé. **Los pilares de la felicidad.** AYU 159 tie. 📖PI

Tolle, Eckhart. **Un nuevo mundo, ahora.** AYU 159 tol. 📖PI

Varas Doval, Esther. **Caramba, soy humano!!!** AYU 159 var. 📖CA

Varela, Pilar. **Tímida-mente.**

AYU 159 var. 📖PI

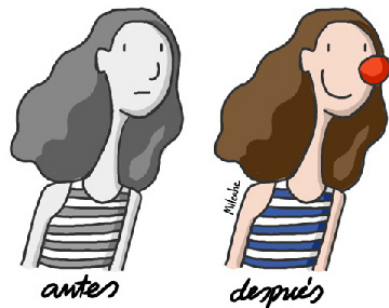
Vitale, Joe. **La llave: el secreto perdido para atraer todo lo que deseas.**

AYU 159 vit. 📖PI

Wiseman, Richard. **59 segundos:**

piensa un poco para cambiar mucho.

AYU 159 wis. 📖CA, PI



MEDIATECAS MUNICIPALES

www.alcobendas.org

mediatecas@aytoalcobendas.org

Mediateca Anabel Segura (AS)

Avenida de Bruselas, 19
Tel: 91 484 16 90

Horario:

Adultos:
Lunes a viernes, de 9 a 21 h.
Infantil:
Lunes a viernes, de 17 a 20 h.

Mediateca Centro de Arte Alcobendas (CA)

C/ Mariano Sebastián Izuel, 9
Tel: 91 229 49 40

Horario:

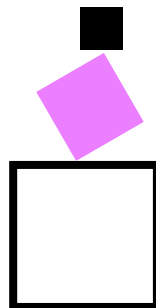
Adultos:
Lunes a sábado, de 10 a 21 h.
Infantil:
Lunes a viernes, de 17 a 20 h.
Sábados, de 10 a 14 y 17 a 20 h.

Mediateca Pablo Iglesias (PI)

Paseo de la Chopera, 59
Tel: 91 229 42 20

Horario:

Adultos:
Lunes a sábado, de 9 a 21 h.
Infantil:
Lunes a viernes, de 17 a 20 h.
Sábados, de 10 a 14 y 17 a 20 h.



SERVICIOS PRINCIPALES DE LAS MEDIATECAS

- Atención en sala (libros, revistas, CD-Rom, música, vídeo y DVD)
- Préstamo de libros, revistas, CD-Rom, juegos de consola, música y DVD
- Puestos de ofimática y de acceso a Internet
- Actividades de animación

