

zenith

publica

Remedios para el alma

Claves para cultivar la felicidad y sentirte afortunado

PEDRO RIBA

Remedios para el alma

Claves para cultivar la felicidad
y sentirte afortunado



zenith

Remedios para el alma un libro que aborda cuestiones esenciales para nuestro aprendizaje y que sirve de brújula en la que hallar el norte de nuestra cotidianidad. El periodista Pedro Riba nos da las claves para cultivar la felicidad y sentirnos afortunados.

Valores, ahí está la clave del ser humano. Sin embargo, y como diría Shakespeare: «tenerlos o no tenerlos, he ahí la cuestión.»

El periodista Pedro Riba nos anima a forjar valores fuertes y seguros que partan del autoconocimiento; valores que nos permitan hallar la felicidad logrando el equilibrio personal y, por tanto, alejando de nosotros las energías adversas, el rencor, la rabia y el desánimo, para conducirnos a descubrir el valor de la sonrisa, la solidaridad y, cómo no, la felicidad.

El autor pretende compartir con el lector ideas, reflexiones y puntos de vista obtenidos no sólo de sus vivencias, sino también de su experiencia periodística entrevistando a más de un centenar de personalidades.

Como explica en *Remedios para el alma* siempre se ha dicho que venimos al mundo sin nada y nos vamos sin nada, y no es cierto. Ya que venimos, aprendemos, enseñamos, y después nos vamos. Y en ese tránsito tendremos la oportunidad de colmar nuestra vida de valores y buenos ejemplos. El uso o no de esas herramientas será lo que nos permita llegar al final del camino con la satisfacción del trabajo bien hecho, las manos llenas y la convicción de que vivir ha valido la pena.

Por este motivo este libro aborda, de forma monográfica, valores esenciales para el aprendizaje y evolución cotidiana. Al final de cada capítulo, que está aderezado de relatos, cuentos, anécdotas y vivencias, el lector encontrará diez pautas, consejos, enfoques o sugerencias, con las que se puede trabajar cada valor.

Valores que aborda el autor en *Remedios para el alma*:

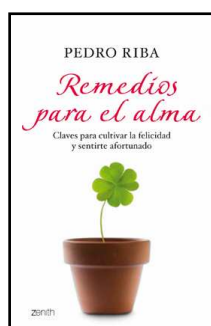
- ✓ **La inteligencia del corazón**
- ✓ **Ser feliz**
- ✓ **Vencer a los enemigos**
- ✓ **La fuerza del diálogo**
- ✓ **El valor de la sonrisa**
- ✓ **Alcanzando el equilibrio personal**
- ✓ **Relajarse y vivir en armonía**
- ✓ **Alejando la energía de lo adverso**
- ✓ **Vencer el rencor y la rabia**
- ✓ **Controlando la ira y las rabietas**
- ✓ **Vencer el desánimo**
- ✓ **Superando el fracaso**
- ✓ **Eliminando los miedos y las emociones adversas**

- ✓ **Superar la apatía del otoño**
- ✓ **El problema de los complejos**
- ✓ **Alejando la ansiedad**
- ✓ **Evitando el orgullo**
- ✓ **Sentirse afortunado**
- ✓ **Creando nuevos objetivos al finalizar el año**

De todos estos capítulos hemos querido mostrar el **decálogo esencial** para determinar **nuevos objetivos al finalizar el año**:

1. **Analizar.** Hacer un análisis minucioso de lo que está pasando en nuestra vida. Distinguir todo lo que nos hace felices y lo que no.
2. **En su justa medida.** Evaluar qué ha sucedido en nuestra vida para que tengamos sentimientos de negatividad. Debemos determinar qué porcentaje de culpa es nuestro y cuál corresponde a los demás.
3. **Adiós a la culpa.** Si realmente nos hemos equivocado o somos responsables de una situación negativa, solo podremos solucionarlo afrontándola, jamás echándonos las culpas.
4. **Aleja la rabia y el rencor.** Si nuestros propósitos para el año nuevo están teñidos de estos sentimientos, empañaremos cualquier intención de ser felices. Así que en lugar de pensar qué haríamos con la vida de los demás, comencemos a reescribir la nuestra.
5. **El autoconsejo.** Debemos salir un momento de nuestro cuerpo y observarnos con ojos imparciales. Convirtámonos en nuestros mejores amigos. Expresemos lo que sentimos, cuidemos nuestro cuerpo, descansemos y evitemos el aislamiento del mundo.
6. **El anuncio.** Al levantarnos le diremos al espejo que acabamos de comenzar una nueva etapa. Además, escribiremos un listado de intenciones y lo pegaremos en la nevera, lo que nos servirá para recordar que la vida sigue, y nosotros con ella.
7. **Dar el salto.** Es el momento de cambiar nuestra imagen, de efectuar pequeños cambios en nuestra vida, en nuestra casa. Lo importante es sentir que nos renovamos, que la vida sigue fluyendo y que estamos abriéndole paso.
8. **Reflexiones positivas.** Empezar cada día con una reflexión positiva sobre nuestra cotidianidad es un paso importante que nos ayudará no sólo a aumentar la autoestima, sino también a dar valor a aquellas cosas que solemos dar por sentadas y que, en realidad, son la parte más importante de nuestro día a día.

9. **Incorporar todo lo nuevo.** Para que en nuestra vida y nuestra mente haya espacio para lo nuevo, hay que quitar todo lo que está en desuso. De este modo, dejamos espacio en nuestra mente y le podremos dar la energía que se merecen y necesitan para concretarse.
10. **El poder del amor.** Debemos amar la vida, los amigos, la familia y... quizá a una nueva pareja. Alejaremos el temor al fracaso, al rechazo o al ridículo, y amaremos todo cuanto nos rodea. En definitiva, amar es la mejor forma de erradicar todo lo contrario al desamor, la soledad, la ira y los sentimientos de frustración.



A la venta el 16 de noviembre

ISBN: 978-84-08-08020-6

13 x 21 cm / 280 pp.

15 euros

RÚSTICA CON SOLAPAS

Pedro Riba

Desde hace más de veintiún años dirige «Luces en la oscuridad», programa radiofónico nacional, y es decano de las ondas, en Punto Radio. Lo que le ha valido el Micrófono de Plata, el Aqua de Oro, el Prestige de la Generalitat de Catalunya y el reconocimiento del Estado Mayor de las Fuerzas Armadas Españolas, por su labor solidaria y social. Por su trabajo periodístico, pedagógico y solidario, Pedro Riba ha conseguido otros premios institucionales y de carácter privado y social. En la actualidad presenta dos programas de televisión nacional para Canal 25 TV: «Las tardes de Pedro Riba», un magazín diario, y «Tierra de sueños», magazín de fin de semana.



Para más información: www.lucesenlaoscuridad.es

Si quieres entrevistar al autor, no dudes en llamarnos:

Verónica Arenas
Zenith
93 492 88 71
varenas@planeta.es

Fátima Santana
Zenith
93 492 83 74
fsantana@planeta.es

www.zenitheditorial.com