

*Llibres
electrònics*

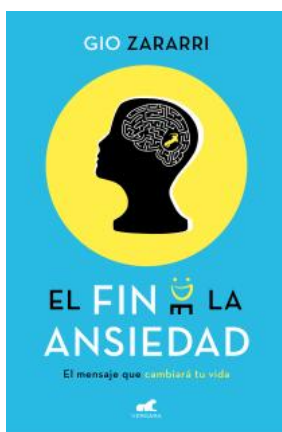
GUIA
BIBLIOGRÀFICA

PER AL
CONFINAMENT

DISPONIBLES
A L'E-BIBLIO



#JoemquedoacasaXBM



El fin de la ansiedad. Gio Zararri

Què és l'ansietat i per què apareix en la nostra vida? Existeix una solució per superar-la que ens ajudarà a conviure amb els seus símptomes i a convertir-nos en persones més fortes i felices. Tot el que necessites per vèncer l'ansietat ho tens dins teu.

En aquest llibre, trobaràs les eines per comprendre per què aquesta emoció es presenta en la teva vida i aprendràs a posar-li remei.



Emociones expresadas, emociones superadas Una guía para lograr el equilibrio psicológico a través de la gestión de nuestras emociones. Ciara Molina

En aquest llibre trobaràs una fantàstica guia amb la qual aprendràs a navegar en el gran mar de les emocions. L'autora exposa, de manera amena i senzilla, com el pensament, l'emoció i la conducta són baules de la mateixa cadena. Mitjançant els relats, tècniques i exercicis pràctics descobrirem com tot el que es necessita per ser feliç es troba en un mateix. Conceptes com l'acceptació, l'assertivitat, l'actitud i el respecte seran la clau que ens conduirà cap a l'equilibri.



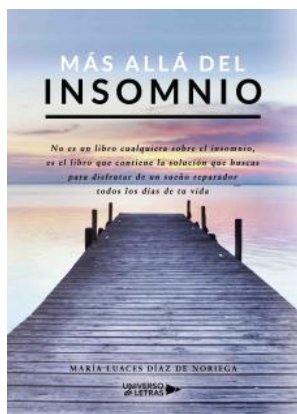
No hi ha res terrible. Rafael Santandreu

El manual d'autoteràpia més complet basat en la psicologia cognitiva, l'escola terapèutica més eficaç. El llibre conté les eines utilitzades pels millors psicòlegs del món per::

- deixar de preocupar-nos,
- gaudir de la vida més intensament,
- no tenir complexos,
- guanyar més carisma,
- desactivar les persones difícils
- i acabar amb totes les pors.

Així com unes seccions especials per aprendre a:

- eliminar els atacs d'ansietat de manera ràpida i definitiva
- i aturar la xerrameca mental inútil mitjançant el modern mindfulness de tercera generació.



Más allá del Insomnio. María Luaces Díaz de Noriega

Pateixes insomni o dorms malament per l'ansietat?

Has aplicat aquests consells que vas llegir o algú t'ha suggerit, prescrit o indicat i encara segueixes sense dormir d'una forma satisfactòria?

Si les teves respostes són afirmatives, aquest llibre està pensat i dissenyat per a tu.



Los 7 hábitos para dormir bien N°1 en ASMR en España. Ana Muñoz

Ana Muñoz, la màxima representant del ASMR (Resposta Sensorial Meridiana Autònoma) a Espanya, ens presenta el seu primer llibre. En ell descobrirem set senzills hàbits per a cuidar-nos i dormir millor. Aquest llibre està pensat per relaxar i reduir l'ansietat i l'estrès.

Aquesta obra presenta un mètode pràctic durant tres dies, senzills hàbits que l'ajudaran a portar una vida molt més tranquil·la. Aquests hàbits inclouen sons relaxants, massatges, desconexió digital, reducció de begudes energètiques o amb cafeïna o practicar exercici.



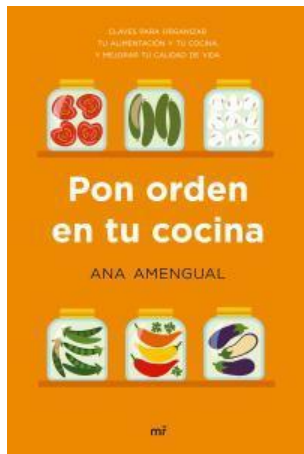
El paradís és casa teva: Un manual per ser feliç de portes endins. Diana Quan

Seguint la línia del best seller "La màgia de l'ordre", Diana Quan va una mica més enllà per tractar, a més a més, tot allò que ajuda a convertir la nostra llar en un spa emocional. Promou l'harmonia interior i exterior dels que hi viuen, els aspectes essencials com la llum, el color, la disposició dels mobles i objectes, els sons, l'aroma i fins i tot els hàbits diaris. Aquests són la clau per fer de la nostra llar un temple de felicitat.



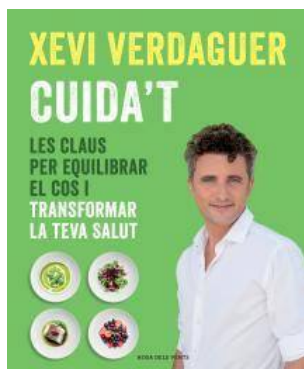
Menja menjar real. Carlos Ríos

En aquest llibre, l'autor ens ofereix el coneixement científic per qüestionar, indagar i aprofundir en la nostra alimentació i en tot allò que l'envolta. Ens explica les bases del Realfooding, un estil de vida que vol desterrar de la dieta els productes ultraprocessats i ens ofereix consells pràctics, trucs i receptes per menjar saludablement de manera fàcil, ràpida i rica.



Pon orden en tu cocina: Claves para organizar tu alimentación y tu cocina, y mejorar tu calidad de vida. Ana Amengual

Aquest llibre és la guia perfecta per aconseguir un canvi definitiu en l'alimentació. L'objectiu és que aquestes pàgines es converteixin en el nostre dietista-nutricionista i que ens acompanyin des del moment en què organitzem el menú setmanal fins que consumim els aliments. Aprendre, entre moltes altres coses, a crear un bon hàbit en l'organització de la cuina, a realitzar una compra més responsable i sostenible amb el medi ambient, a distribuir els aliments durant el dia i la setmana, a tenir uns hàbits saludables per mantenir un pes adequat, saber llegir les etiquetes (...), a més de trencar amb alguns mites falsos que ens envolten.



Cuida't: Les claus per equilibrar el cos i transformar la teva salut. Xevi Verdaguer

Sovint sentim molèsties que intentem alleujar amb medicaments: migranyes, dolors crònics, fatiga, dolors menstruals, contractures, ansietat...En Xevi Verdaguer, especialista en PsicoNeuroimmunologia, ens apropa a la visió de la medicina integrativa i ens mostra què podem fer per solucionar aquestes dolències.



213 juegos para todas las ocasiones

Una infinitat de jocs nous i clàssics per fer amics, divertir-se, aprendre a reflexionar, ser més àgil...A casa o a l'aire lliure, de viatge o de vacances, al voltant d'una taula, movent-nos o en plena llibertat, aquí trobaràs les normes, instruccions i material necessari. Llargs o breus, per a grups petits o grans, heus aquí mil idees per a totes les edats. Perquè la diversió i l'amistat no tenen edat!



Aprende jugando: Una experiencia de aprendizaje real. Pepe Pedraz

Jugar pot ser molt productiu. Pepe Pedraz, especialista en la matèria, ens submergeix en una gran aventura protagonitzada per cinc nenes. El lector aprendrà com els jocs poden ensenyar-nos a entendre la vida d'una altra forma. A més, els pares trobaran en cada capítol una explicació i exemples pràctics per a continuar treballant aquests valors en el dia a dia dels seus petits. Un llibre essencial per a potenciar el pensament creatiu i l'aprenentatge a través del joc.



Reciclaje creativo. Sonia de la Varga

Sonia de la Varga té més de 600 000 subscriptors en el seu canal de YouTube, Gustamontón, dedicat a tutorials de manualitats, accessoris, regals creatius... Tot fet amb materials que podem trobar a casa i sense la necessitat d'anar a botigues especialitzades: paper de diari, revistes, llaunes, cartó, cintes, peles de fruita seca....El llibre recull les seves manualitats més populars i novetats que no apareixen en els seus vídeos: caixes, cistelles, decoració nadalenca, regals, organitzadors per a la casa...



El caso del castillo encantado (Serie Los BuscaPistas 1. Teresa Blanch

Pepa i Maxi han decidit obrir una agència de detectius a la caseta de fusta abandonada del Puces, el gos de la Pepa. En el seu primer cas, hauran de descobrir quin secret amaga el castell de la família Vamp.. No t'ho perdis! Converteix-te en detectiu amb la Pepa Pistas i Maxi Casos!



Hola Ruby: L'aventura de programar. Linda Liukas

D'aquí uns anys, saber programar serà tan important com parlar anglès. Amb aquesta certesa, Linda Liukas va desenvolupar el projecte Hola, Ruby!, amb l'objectiu que nens i nenes a partir de 6 anys puguin introduir-se en la lògica de la programació i l'entenguin simplement com una eina per resoldre qualsevol tipus de problema.

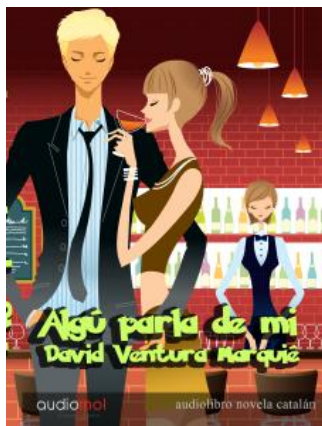
La Ruby és una nena amb una imaginació desbordant. En el seu món, tot és possible si la ment treballa. A través de les seves aventures, els lectors aprendran els conceptes bàsics de la programació:

- Com dividir els grans problemes en problemes més petits.
- Com identificar tasques repetitives.
- Com detectar patrons de moviment..
- Com crear plans pas a pas.
- Com pensar amb originalitat..



Escape book. Atrapat... dins de casa mevaGeronimo Stilton

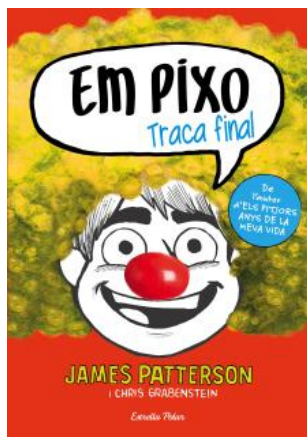
Com és possible?! Escarriitx! En absència meva, el professor Volt va instal·lar un sistema de seguretat especial i ara estic bloquejat dins de casa meva. Vols ajudar-me a sortir? Disposem d'un mapa i de moltes pistes per seguir... Serà una aventura que et farà tremolar els bigotis!



Algú parla de mi. David Ventura Marqué

Una novel·la irreverent, plena d'humor i espontaneïtat, d'un autor perfectament descarat, clar exponent de la nova narrativa en català. Un llibre per no parar de riure, però amb el qual podries plorar..

El protagonista d'aquest llibre és un jove a la trentena que intenta viure passant per sobre dels problemes dels altres. Però, això és possible? Com vius quan ets incapaç d'experimentar cap sentiment vers ningú? Què passa amb la feina? I amb la parella? I amb les noies que t'envolten? Algú parla de mi? ningú escolta els Manel, ningú porta ulleres de pasta i els personatges femenins es vesteixen....



Em pixo. Traca final. James Patterson

Ensenyar a altres nens a fer riure és la tasca més dura a la qual s'ha hagut d'enfrontar en Jamie Grimm. A més, les expectatives són molt altes: si fracassa, la biblioteca de l'escola tancarà per sempre.



L'analfabeta que va salvar un país. Jonas Jonasson

Les probabilitats estadístiques que una analfabeta nascuda als anys seixanta a Soweto arribi a l'edat adulta i acabi en un camió de patates acompanyada del rei de Suècia i del seu primer ministre... són d'una entre 45.766.212.810! Això segons els càlculs de l'analfabeta en qüestió.

La petita Nombeko és una nena òrfena que treballa netejant, però el destí li té reservada una altra sort. I és que el seu talent insòlit per a les matemàtiques i la seva curiositat infinita per aprendre la catapultaran a l'altra punta del món, on viurà envoltada d'excèntrics i perillosíssims personatges. Una barreja explosiva a la qual s'hi ha d'afegir un problema encara més explosiu: un problema radioactiu de tres megatones de potència.

Biblioteca de Montserrat Roig

Dr. Santiago Tiffon, 21

Tel. 935704437

Martorelles

a/e: biblioteca@martorelles.cat

<http://www.bibliotecamartorelles.blogspot.com>

Horari

HIVERN

TARDES: De dilluns a divendres de 15.00 a 20.00 h.

MATINS: Dimecres i dissabtes de 10 a 13.30 h.

ESTIU

TARDES: De dilluns a dijous de 15.30 a 20.30 h.

MATINS: Dimecres i divendres de 10 a 13.30 h.