

Martín Asuero, Andrés; Oller, M. Teresa

Maternalmente: mindfulness para un embarazo y crianza conscientes.

Barcelona: Diana, 2021



Muñoz, Beatriz

Mindfulness funciona: cómo desconectar y reducir el estrés.

Barcelona: Conecta, 2015

Nhat Hanh, Thich; Dra. Cheung, Lilian

Saborear: mindfulness para comer y vivir bien.

Barcelona: Zenith, 2018

Toledano Ramón, Marta; Toledano Ramón, Jorge Juan

En busca del bienestar: mindfulness en 11 semanas.

Barcelona: Herder, 2021

A les biblioteques trobareu més llibres, revistes, dvd, etc. de temes similars. També podeu consultar el catàleg col·lectiu de les biblioteques de les comarques de Barcelona <http://aladi.diba.cat>

I a Atena, el Catàleg de les Biblioteques Publiques de Catalunya <https://atena.biblioteques.cat>



Biblioteca Sant Adrià

Pl. Guillermo Vidaña i Haro, s/n.

08930 – Sant Adrià de Besòs

Telèfon: 93 462 14 79

a/e: b.st.adriab@diba.cat

twitter.com/BibStAdria

[instagram.com/bibstadria](https://www.instagram.com/bibstadria)



Biblioteca

Font de la Mina

C/ Ponent, 21-25

08930 – Sant Adrià de Besòs

Telèfon: 93 462 15 41

a/e: b.st.adriab.fm@diba.cat

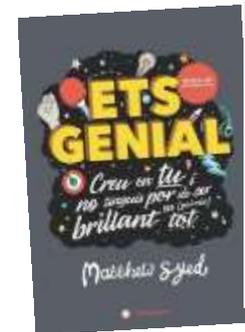
twitter.com/bibminasab

[instagram.com/bibliotecabfm](https://www.instagram.com/bibliotecabfm)

Guia de lectura: *Bons propòsits*

Setembre 2024

Bons propòsits



Biblioteques municipals de Sant Adrià de Besòs



**Ajuntament
de Sant Adrià**



**Diputació
Barcelona**

FELICITAT

Arumí Prat, Ignasi; Roma, Judit
La forma de la felicitat.
Barcelona: Excellence, 2022

Cañete, Curro
No tengas miedo a nada: cumple tus deseos con amor, alegría y paz interior.
Barcelona: Planeta, 2022



Gallardo, Joan
Nunca renuncies a ser feliz: derriba los 6 obstáculos hacia la felicidad.
Barcelona: Grijalbo, 2022

MOTIVACIÓ

Esaño, José; Gil de la Serna, María
Cinco hilos para tirar de la motivación y el esfuerzo.
Barcelona: ICE: Horsori, 2008



Fuster, Valentí;
col·laboració
Reverter, Emma
El círculo de la motivación.
Barcelona: Planeta, 2013

García, Pepe
Siempre en pie: cómo el estoicismo puede ayudarte a alcanzar una felicidad impertorbable.
Barcelona: Plataforma, 2022

Salinas, Javier
Cómo ser infeliz de una vez por todas: la guía definitiva para ser infeliz (o justo lo contrario).
Barcelona: Luciérnaga, 2022

Simeón Faura, Maite
Sígues feliç!: ets un ésser únic, irrepètible.
Manresa: Parcir Edicions Selectes, 2022

Wiking, Meik
Hygge home: cómo hacer de tu hogar un espacio feliz.
Barcelona: Cúpula, 2022

Garnier, Stéphane
Pensa i actua com un gat: lliure, tranquil, curios, observador...
Barcelona: Angle, 2018

Luri, Gregorio
El valor de l'esforç: què és el mèrit?
Cànoves i Samalús: Proteus, 2012

Matijas, Boris
Cuenta siempre contigo: tu vida como material literario.
Barcelona: Plataforma, 2016

Rojas Marcos, Luis
Superar la adversidad: el poder de la resiliencia.
Madrid: Espasa, 2010

REALITZACIÓ PERSONAL

Adela Kohan, Silvia
Escribir para sanar: con 135 ejercicios inspiradores para conocerte mejor y creer en ti.
Barcelona: Terapias Verdes, 2020

Amat, Victor
Psicología punk : contra el pensamiento positivo y naïf.
Barcelona : Vergara, 2022



Batthyány, Alexander;
La superación de la indiferencia: el sentido de la vida en tiempos de cambio.
Barcelona: Herder, 2020

Caracol, Pablo
Per què els ànecs volen en forma de V?
Madrid: Liana, 2020

Chica, Laura
Autoamor: descubre cómo amarte y vive la historia de amor más bonita de tu vida.
Madrid: Aguilar, 2021

Martínez-Horta, Saul
Cerebros rotos : pacientes asombrosos que me enseñaron a vivir.
Madrid : Kailas, 2023

Robinson, Ken
Imagina't que... : el poder de crear un futur per a tothom.
Barcelona : Rosa dels vents, 2022

MINDFULNESS

Brantley, Jeffrey
Calmar la ansiedad: descubre cómo el mindfulness puede liberarte del miedo y la angustia.
Barcelona: Zenith, 2021

Kabat-Zinn, Jon
Mindfulness per a principiants.
Barcelona: Kairós, 2021

Kondo, Marie; Sonenshein, Scott;
La felicidad en el trabajo: organiza tu vida profesional.
Barcelona: Aguilar, 2020

Rojas, Enrique
Todo lo que tienes que saber sobre la vida.
Barcelona: Espasa, 2020

Segura, Àlex
Parkour: cree en ti.
Barcelona: Grijalbo, 2020

Syed, Matthew
Ets genial.
Barcelona: Flamboyant, 2019

Villarroya, Daniel
Un viaje al silencio.
Barcelona: Angels Fortune, 2022

Collard, Patrizia
Las 8 sendas del mindfulness: prácticas sencillas para librarse del estrés y vivir en el presente.
Madrid: Gaia, 2015

