

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](mailto:b.st.adriab@diba.cat)

[twitter.com/BibStAdria](https://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](mailto:b.st.adriab.fm@diba.cat)

[twitter.com/bibminasab](https://twitter.com/bibminasab)

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

# Guia de lectura: *Bons propòsits*

Setembre 2024

## Bons propòsits



**BIBLIOTEQUES  
de SANT ADRIÀ**

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

