



## 5 libros para aprender a aceptar los cambios que nos da la vida

- *¡La vida está llena de sorpresas y cambios! Por eso siempre tenemos que aceptarlos con una buena cara.*

**Ciudad de México, Julio 27, 2020.-** Estamos en momentos de cambio, los centros de esparcimiento están parcialmente cerrados y la sana distancia continúa. Esto significa que la convivencia tal como la conocíamos y nuestra forma de relacionarnos con nuestros seres queridos es algo que extrañamos..

Algunos dijeron, debido al tiempo extra en casa, que iban a hacer ejercicio o encontrar qué hábitos podrían cambiar o mejorar. A medida que la vida cambia, empezamos a reflexionar sobre nosotros mismos, y también a pensar que nuestra antigua vida no volverá nunca más, pero esta es una "nueva normalidad" que será diferente y mejor para todos! Por esa razón, compartimos 5 libros que podrían ayudarte a encontrar la manera de aprovechar al máximo tu tiempo, mientras tienes un estado mental saludable.

1.- **[El diario de la Gratitud](#)** Si pensamos constantemente en cosas que no tenemos o quejándonos de la vida que llevamos, este libro nos muestra que el ser agradecido es la base de la felicidad. Nos lleva a un viaje de un año con el autor, Kaplan, en el que aprendió a dar gracias por al menos una cosa al día y cómo la gratitud le llevó a cambiar su vida.

2.- **[Empieza hoy el resto de tu vida](#)** Muchas veces vemos el candil de la calle pero no nos damos cuenta de la obscuridad en la casa, y empezamos a desear que así fuera en el nuestro. Estos tipos de comportamientos no son buenos para nosotros, así que tenemos que empezar a trabajar en ellos para ser más felices. En este libro, el terapeuta Jorge Bucay nos enseña a detectar nuestro valor como seres humanos y que somos capaces de aprender a hacer lo que queramos.

3.- **[El poder de confiar en ti](#)** ¿Has oído el dicho "la fe mueve montañas"? Bueno, aquí Cañete propone ejercicios para aprender a sentirse bien y a tener confianza para hacer realidad nuestros sueños. El autor nos invita a creer en nosotros mismos porque dice que si nos fijamos metas para nuestro futuro es porque sabemos que podemos alcanzarlas. ¡A por ello!



4.- [La salud emocional en tiempos de pandemia](#) En estos momentos de cambio repentino, este libro nos ayuda a enfrentar las situaciones emocionales que la pandemia nos ha dejado debido a la incertidumbre. El autor, Tizón, nos lleva a manejar la situación de que está bien no estar bien, y cómo podemos usar estas emociones para construir un nuevo futuro con nuestros seres queridos.

5.- [La economía WTF](#) El momento actual nos ha hecho reconsiderar todo, desde cómo nos relacionamos con los demás hasta cómo se reinventan nuevas formas de trabajo para seguir impulsando la economía. Este audiolibro nos ayudará a entender cómo la creatividad, la ciencia y la tecnología son claves para enfrentar nuestro futuro.

**No te preocupes, ¡sé feliz! Siempre mira el lado bueno de la vida.**

Es cierto que muchas veces nos llenamos la cabeza con preocupaciones sin sentido, especialmente cuando no queremos salir de la zona de confort. Eventos como la crisis de salud causada por el coronavirus han sido difíciles para muchos, y nos ha hecho pensar en cómo manejar mejor el cambio.

Si te sientes mal y solo, recuerda que los libros son grandes amigos que a menudo pueden darnos algunas respuestas que estás buscando. Si aún así no quieres ir a las librerías, está Scribd, la suscripción de lectura ilimitada, donde encontrarás más de un millón de ebooks y audiolibros, incluyendo más de 85.000 títulos premium en español. Y recuerda, no te sientas mal por los desafíos que nos lanza la vida, es sólo una nueva forma de ver las cosas porque era necesario.

**Acerca de Scribd**

Scribd es la suscripción de lectura ilimitada que ofrece acceso a los mejores libros, audiolibros, noticias y artículos de revistas, documentos y más. El catálogo de Scribd incluye más de un millón de títulos de libros de primera calidad, incluyendo más de 75.000 títulos en español. Scribd está disponible a través de dispositivos iOS y Android, así como de navegadores web, y alberga más de 100 millones de lectores en todo el mundo cada mes. Para más información, visite [www.scribd.com](http://www.scribd.com) y siga a @Scribd en Twitter e Instagram.

**Press contact:**

**CONTACT**

**CONTACT**



Jorge Sánchez  
Another Company  
[jorge.sanchez@another.co](mailto:jorge.sanchez@another.co)  
55 4369 3607

Michel Torres  
Another Company  
[axl.torres@another.co](mailto:axl.torres@another.co)  
55 3085 5438