

Cartas Para Claudia Jorge Bucay

El psicólogo argentino, Jorge Bucay, presenta Déjame que te cuente, un libro que ha vendido más de 2 millones de copias alrededor del mundo desde su publicación en el 2002.

Usando su método de contar historias como herramienta para el crecimiento personal, el terapeuta Jorge Bucay comparte una serie de cuentos que sirven como metáforas para situaciones de la vida diaria. Demián es un joven ansioso por aprender cómo enfrentar los obstáculos del día a día, al igual que curioso de conocer mejor al mundo y a si mismo. Él le pide ayuda a Jorge, un psicoanalista, quien aborda el dilema de Demián de manera inusual: cada día, el analista le cuenta una historia a Demián--previamente revisada y reformada--que ayuda a su amigo a vencer sus dudas y encontrar la felicidad. Algunas son fábulas clásicas, otras son historias contemporáneas. Todas son historias que nos ayudan a entender nuestros miedos, nuestras relaciones y a nosotros mismos.

Unos cuentos inspiradores de la mano de Jorge Bucay. En los relatos que integran este libro, Jorge Bucay, reconocido psicoterapeuta y psicodramaturgo gestáltico con más de tres millones de ejemplares vendidos en el mundo, habla al lector de tú a tú, ofreciéndole, a través de historias inspiradoras y reveladoras, un saber sobre la vida. Para que cada uno construya la suya, conociendo sus debilidades y sus fortalezas. En su pequeñez, cada semilla contiene el árbol que será después.

Si en Numancia hubieran leído este libro habrían rendido más y/o no se habrían rendido nunca; claro que si lo hubieran leído los romanos, habrían acabado el trabajo antes... Esto en lo que respecta al trabajo en equipo, pero hay conceptos más personales en Aquí Mando Yo que pienso poner a

funcionar de inmediato: El GPS de mi cerebro, La Escucha Profunda, La Intrategia y El Entrenamiento de mi Resiliencia, por ejemplo... Los numantinos podían tener algún tipo de Creencia Limitante (poca comida, estar rodeados de feroces enemigos, etc., etc.), pero los romanos tenían también las suyas (madre mía, lo que comen estos elefantes, de quién habrá sido la idea, estos celtíberos no se van a rendir jamás; fíjate, si hasta nos están aplaudiendo, etc., etc.), así que les habría venido muy bien un poquito de coaching a los dos equipos para negociar el conflicto incluso con la posibilidad de un eventual rebote a un estado alto tras la perturbación, pero sin que tenga que suicidarse nadie: se cambia "Resistencia Numantina" por "Resiliencia Numantina", "Paro y Pienso", y todos felices... Porque esta es otra de las cosas que se aprenden en Aquí Mando Yo: que todo va mejor con sentido del humor. Ya sabemos cómo acabó lo de Numancia. Su empresa todavía está a tiempo y usted también... ¿Eso que se escucha son elefantes? ¿Son suyos? Cristóbal Ruiz Goya 2015 al Mejor Guion Adaptado Me parece un trabajo exhaustivo y profundo que va desde la solidez de la teoría en investigaciones de la neurociencia más avanzada hasta la concreción práctica con consejos específicos para cada una de las técnicas propuestas. Técnicas que van desde las más clásicas a las de última generación desde el Diagrama de Ishikawa a la cultura Ágile. Todo un tratado para la profesión de Coach que deberían conocer tanto los profesionales de esta materia como quienes la quieren utilizar para su mejora personal. J.R. Pin Arboledas. Profesor del IESE. Rector de la Universidad del Atlántico Medio Reyes Rite aborda con maestría en este libro las claves neurocientíficas de la comunicación con el objetivo de conseguir equipos resilientes y eficientes. Para ello, la autora se apoya en novedosas herramientas de coaching ejecutivo y de equipos, aplicadas en sus años de experiencia en procesos de consultoría en

entornos empresariales internacionales. Gracias a ello, el lector obtendrá un valioso "arsenal" de buenas prácticas a nivel cognitivo, emocional y ejecutivo que le permitirán establecer y acelerar el cumplimiento de sus objetivos personales y profesionales. Además, el texto regala algunos secretos "impagables" para ser feliz en el trabajo. Ángel Moreno Inocencio Profesor de Marketing y Comunicación en EAE Business School Este libro te presenta de manera pormenorizada la teoría en la que se basa el modelo GPR© (Global Program for Human Resilience), un programa innovador y práctico que aúna años de investigación rigurosa en neurociencia y resiliencia aplicadas a potenciar de forma creativa el capital humano. Implementar este potente proyecto de transformación estratégica nos lleva a la excelencia desde el saber ser, gracias a la plasticidad cerebral y al entrenamiento del talento. Con el modelo GPR© aprendemos cómo hacer realidad lo que todos queremos: vidas más plenas y alineadas con nuestros valores, empleados más motivados y vinculados con la cultura de la empresa, directivos y equipos enfocados en alcanzar los objetivos cultivando mejores relaciones interpersonales. No son sueños: son objetivos alcanzables que hemos visto realizados cuando se ha aprendido "cómo" hacerlo. En esto se sustenta este libro y el propio modelo GPR©: Cabeza, Corazón, Acción. ¡Entrénalo con nosotros!

Facing self-denial, justifications, and both real and imagined obstacles, the thought process of Bucay becomes an invitation to look at reality as it is so we can make our own decisions. These letters address love, responsibility, happiness, losses, death, and the grieving process to a fictional character. This format allows the reader to know a direct and intimate Bucay, a close and comprehensive Bucay, through the imaginary Claudia utilizing simple but profound words of deep meaning. These words speak to us regarding

fundamental aspects of human beings. They are reflections that pass through the sieve of personal experiences that link with the common experiences, perplexities, and questions of the average individual.

Un hombre y una mujer se enredan a través del correo electrónico, dando comienzo al mismo tiempo a una fascinante historia y a un audaz libro de reflexión sobre el sentido de la pareja.

En el dar hay implícita una doble dirección: doy recibiendo. Cuando doy, algo que es mío pasa a ser tuyo y, en el mismo instante, algo tuyo —tu aceptación— pasa a ser mío. ¿Quién es Claudia? En realidad, puede ser cualquiera de nosotros, una persona que intenta encontrar sentido a su existencia y enfrentar los numerosos desafíos que le impone la vida. En tal sentido, estas cartas de Jorge Bucay, escritas de manera paralela a su trabajo terapéutico, están dirigidas a todos los que, día con día, se enfrentan a las contradicciones, paradojas, retos y conflictos inherentes a la condición humana. Páginas cargadas de sensibilidad y ternura, pero también de rigor y objetividad, en las cuales encontraremos pistas para entender mejor nuestro estar en el mundo. Desde su publicación original y a lo largo de sus sucesivas ediciones, este libro se ha convertido en un clásico del desarrollo humano para todas las generaciones.

Una exploración íntima de una de las situaciones más complejas de la existencia humana: la pérdida de un ser querido. Las pérdidas forman parte de nuestra vida, son constantes universales e ineludibles. Y las llamamos pérdidas necesarias porque crecemos a través de ellas. De hecho, somos quienes somos gracias a todo lo perdido y a como nos hemos conducido frente a esas pérdidas.

Por supuesto que seguir el camino de las lágrimas nos pone en un clima diferente del que podemos encontrar al recorrer el camino de la autodependencia o el del encuentro. Pero este camino es el que nos enseña a aceptar el vínculo vital que existe entre las pérdidas y las adquisiciones. Este camino señala que debemos renunciar a lo que ya no está, y que eso es madurar. Asumiremos al recorrerlo que las pérdidas tienden a ser problemáticas y dolorosas, pero solo a través de ellas nos convertimos en seres humanos plenamente desarrollados. El camino de las lágrimas es un clásico del desarrollo personal, referencia para todos aquellos que han sufrido el dolor de una pérdida, y un verdadero mapa que acompaña y reconforta al lector en la dolorosa transición que viene con dejar ir.

Crítica a la sociedad actual y a pesar de todo jugar las estrategias para ser feliz

La segunda aventura de la serie de libros de los hermanos más locos de YouTube: ¡The Crazy Haacks! ¡Hola, locos! La palabra NORMALIDAD no está en el diccionario de The Crazy Haacks. Y todo se complica más de lo habitual si, además, cae en nuestras manos un anillo del FUTURO... ¡con los poderes más INCREÍBLES de la historia! ¿Nos ayudáis a resolver el misterio del anillo? Nos esperan mil aventuras alucinantes, desastres descabellados y ¡MUCHÍSIMAS RISAS!

Este es un libro de sabiduría ancestral, aplicada a los problemas de hoy, en el que el pensamiento de los grandes filósofos, religiosos, líderes espirituales, científicos, psicólogos, escritores, pensadores, historiadores y políticos de todos los tiempos se alinea, bajo el marco de la Teoría de las Restricciones, con las acciones necesarias para que logremos la felicidad plena, mejoremos en todas nuestras relaciones y podamos construir una sociedad más rica, más justa y más inclusiva. El autor, en forma magistral, saca a la luz los conflictos existenciales y estructurales, no resueltos por la mayoría de las personas y las causas que los perpetúan. Aquellos que nos impiden descubrir la razón de nuestro existir, esos que nos alejan de la felicidad y nos condenan a relaciones de pareja, de familia y sociales mediocres, en las que todos pierden. Sin lugar a dudas, habrá un antes y un después en la vida de cada uno de los lectores. Con frecuencia olvidamos que el ser humano no se define sólo a partir de lo concreto, lo tangible, lo que se manifiesta a simple vista. Somos mucho más que un cuerpo y, por lo tanto, para alcanzar la plenitud es necesario desarrollar también nuestra espiritualidad. Así lo entiende el exitoso escritor y terapeuta Jorge Bucay, quien reflexiona en estas páginas en torno a un tema que muchos suelen menospreciar, sobre todo si entienden el éxito únicamente desde los logros económicos, sociales o

laborales. Pero más allá de esto se encuentra una dimensión que se relaciona con lo más esencial, intangible e íntimo de cada persona. En su búsqueda constante descubriremos un camino que conduce siempre en ascenso: si conectar con el alma es tocar la cima de la montaña, la llamada del espíritu es una invitación a seguir subiendo. Este libro representa un nuevo modelo para entendernos a nosotros mismos y a los demás. Términos como "misión", "meta" u "objetivos" forman parte del trabajo habitual de un ejecutivo o directivo, pero rara vez son utilizados para la definición de una misión en la propia vida, de un posicionamiento personal o de unos objetivos que lleven a la propia realización. A través de una serie de divertidas cartas, apasionantes y lúcidas, el lector conocerá una nueva perspectiva para entender la vida, desarrollar la creatividad y comprender mejor lo que significa tener una existencia autónoma y feliz. La brújula interior nos invita a reflexionar y nos otorga un método para que recobremos algo que nunca debimos haber perdido: ser los directores de nuestra propia vida.

En ocasiones postergamos nuestra felicidad; unas veces anhelando el pasado y otras viviendo a la expectativa del futuro, sin poder anclarnos con el presente y sin disfrutar del aquí y el ahora.

Demasiadas veces basamos nuestra vida en factores externos como los bienes materiales, la

posición social, los mandatos familiares, nuestros éxitos o la percepción que los demás tienen de nosotros. Sin embargo, nada está más alejado de la realidad. En este libro, Jorge Bucay nos muestra que cada individuo es valioso, útil, necesario e irremplazable, merecedor de todo lo bueno y con una capacidad infinita de aprender y crecer. Y esto te incluye a ti. Empieza hoy el resto de tu vida es una conmovedora lección que te motiva a aceptar tu realidad, vencer tus miedos y transformar tus sueños en proyectos de vida.

--De la autoestima al egoísmo--Miedo--Culpa--
Historias para entender y enfrentar el miedo, el dolor, la dependencia, las creencias erróneas y los falsos valores. Un clásico indiscutible del desarrollo humano, este libro contiene un puñado de cuentos que brillan con luz propia y cuyos mensajes nos ayudan a ver con más claridad la realidad cotidiana, con sus alegrías y tristezas, sus triunfos y derrotas, sus verdades y misterios. Cada uno de estos relatos tiene la virtud de sanar las heridas, orientar la búsqueda del propio ser y allanar el camino de la autorrealización. Éstas son las historias que un terapeuta le cuenta a uno de sus pacientes para ayudarlo a reflexionar sobre algunas de las perplejidades fundamentales del ser humano. En ellas el lector encontrará las claves para emprender con éxito la apasionante aventura de la existencia. ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Con quién? Son tres

las preguntas que, indefectiblemente, arrojan luz a nuestra vida porque todo el mundo debe planteárselas en algún momento. Y de sus respuestas dependerá el camino que finalmente anden nuestros pasos. Así, las historias e ideas que nos ofrece este libro nos ayudarán a descubrir quiénes somos, adónde vamos y con quién lo hacemos.

“Destilando la vida” es un concepto que trata de evidenciar la posibilidad que el hombre tiene de sacar el jugo a tantas realidades y vivencias que día a día va encontrando, desde las más diversas perspectivas (conmoción, humor, sorpresa, análisis, lamento...) van naciendo pensamientos o frases que transmiten emociones o ideas que han agradado a su autor y le han impulsado a escribirlas, en primer lugar, y después a tratar de comunicarlas a aquel lector que pueda tener estas páginas entre sus manos, esperando puedan disfrutar con ellas. Esta primera publicación de 2.000 de las más de 18.000 frases que ha ido escribiendo a lo largo de 40 años, espera ser un primer ejemplar de otros que sigan recogiendo cada una de las frases que han ido iluminando tantos de sus días y ha decidido titularlo “La vida hecha palabras”, precisamente porque cree que es vida lo que se encierra en cada una de ellas.

El camino del encuentro nos habla sobre el descubrimiento del otro, del amor, del sexo,

llevándonos de la risa a la reflexión mientras nos muestra la ruta del encuentro verdadero. «El camino hacia la realización personal es difícil y continuo», nos dice Jorge Bucay en sus libros. En esta serie de caminos, el autor nos ofrece unos mapas de territorio para que cada uno de nosotros recorra el suyo propio, a su ritmo y eligiendo el trayecto. «Ser feliz -afirma- no es un derecho solamente; también es, de muchas maneras, una obligación contraída con la vida.» En El camino del encuentro Jorge Bucay nos invita al compromiso, al contacto y a compartir con los demás. A lo largo de sus inteligentes y provocadores comentarios, nos lleva de la risa a la reflexión mientras nos muestra la ruta del encuentro verdadero en la amistad, en la familia, en el amor y en el sexo. Siendo como es un libro de entretenida lectura, nos atrevemos a asegurar que nadie después de leerlo seguirá pensando igual que antes de hacerlo.

Solemos asociar el término "egoísmo" a una serie de actitudes negativas. Decimos que la gente egoísta sólo piensa en sí misma, que no comparte, que le falta humildad, que es avara y poco solidaria. Frente a esta forma de ver las cosas, el psicoterapeuta Jorge Bucay nos invita considerar al egoísmo de manera distinta: como la capacidad de preferirnos antes que a los demás hasta el punto de que nuestras acciones en su favor no estén guiadas por el sacrificio, la obligación o la abnegación, sino por

la alegría que nos produce amar al prójimo. Este hermoso libro nos invita a emprender la ruta que va de la autoestima (la adecuada valoración de nuestra persona) a este egoísmo inteligente y saludable que nos permite actuar desde la libertad, el amor propio y la satisfacción, en lugar de hacerlo desde la costumbre, el sentido del deber o la imposición

A mighty ruler discovers someone in his kingdom has more power than himself. But when the king sets out to destroy this fearsome enemy, a humble magician, the tables are turned, and an unexpected journey begins. In this beautifully illustrated story with a timeless message, a feared and cruel king learns of a wise magician in his kingdom who is rumored to be even more powerful than himself. The magician can predict the future, and even worse, he is more popular than the fearsome king. Jealous and insecure, the enraged king plots to destroy this “enemy.” But, being a magician, he has a trick up his sleeve that saves his own life and the king’s. With help from an unexpected friend, the king transforms from a feared and brutal monarch to a beloved leader. Enduring messages about the power of wisdom and compassion are conveyed in a classic storytelling style and outstanding, original artwork.

En mayo 2020 ¿cómo veo y qué opino de los Exámenes de Control y Confianza? He seguido entrevistando a personas que acuden a dichos

exámenes, además de interactuar con algunos que me visitan en mi Blog para abordar este tema, y desde la segunda mitad de 2019 hasta mayo 2020 me he encontrado con algunas “novedades”. Este libro sigue siendo la mejor referencia y libro de consulta obligada para los que hacen este tipo de exámenes, aún no existe otro libro que lo supere. En estas cartas de un padre a su hija adolescente se desentierran las preguntas y motivaciones de la profesión de psicólogo. Vigésima edición de una obra clásica en la que Ignacio Solares recorre la psicología a través de 12 cartas escritas a su hija. Cartas a una joven psicóloga no es sólo una lectura esencial para todo estudiante de psicología, sino una obra imperdible de este autor distinguido con el Premio Nacional de Ciencias y Artes. Prólogo de Jorge Bucay. A través de una serie de cartas, un padre explica a su hija los atractivos, las transformaciones y los problemas básicos que enfrenta la psicología como ciencia de la mente humana. Pleno de referencias literarias, el autor realiza un ameno recorrido por la historia de la psicología: desde Mesmer y sus descubrimientos de la autosugestión a través del magnetismo; Freud y el descubrimiento del inconsciente y Jung con el desarrollo de su teoría de los arquetipos; hasta los nuevos sistemas de relajación natural y el mundo de las drogas. Ignacio Solares retoma el género epistolar para ofrecernos un sorprendente viaje por

los laberintos del alma humana. La obra, en palabras de su autor: "Una mañana en que llevaba a mi hija Maty a la escuela me dijo que, tal vez, iba a decidirse por la psicología como profesión, ya que le interesaban las causas y los motivos del comportamiento humano. Pero, además, porque yo le había comentado en alguna ocasión que el estudio de la psicología era muy divertido. Y me preguntó de golpe: A ver, ¿por qué crees que es tan divertido estudiar psicología, papá? Al regresar a la casa, intenté responderle en una carta, que se multiplicó y multiplicó hasta convertirse en el presente libro". - Ignacio Solares Visítanos en megustaleer México

SOON TO BE A MAJOR MOTION PICTURE!

De manera consciente o inconsciente, todos los seres humanos buscamos la felicidad. Ésta parece ser un componente indispensable de la vida plena y la realización individual. En efecto: ¿de qué serviría ser mejores personas y encontrar el sentido de la existencia, si tales conquistas no estuvieran acompañadas de un sentimiento de dicha verdadera? Sin embargo, pese a ser tan deseable, resulta sorprendente lo poco que sabemos sobre esta aspiración. ¿Qué significa ser feliz? ¿Existe de verdad la felicidad como objetivo legítimo o es sólo materia del mito y la ficción? En uno de sus libros más iluminadores, el terapeuta y escritor Jorge Bucay nos invita a emprender un recorrido hacia una

meta propia e insustituible: una felicidad nacida de la reflexión y el encuentro con nosotros mismos.

«Un trabajo que te asfixia, el hecho de sentir que se te escapa de las manos la forma "correcta" de educar a tus hijos, una situación económica insuficiente, enfermedades de personas que quieres, conflictos familiares que desgastan... Cuando estas situaciones se combinan, el resultado es un estado de estrés». México ocupa el primer lugar en estrés laboral y se sabe que entre treinta y cuarenta por ciento de la población sufre de tensión general. ¿Dichas estadísticas te incluyen? En estas páginas encontrarás la realidad respecto al estrés, sus límites sanos y los nocivos, estados emocionales tóxicos y saludables. Por si fuera poco, la autora propone diversas estrategias para usar las emociones a nuestro favor.

¿En serio no viste que la crisis venía hacia ti o no quisiste verla? ¿Eres víctima o cómplice? Este libro te ayudará a identificar qué actitudes tomas ante la vida, y cómo tomar control incluso de esas situaciones de las que te crees víctima. Para que la vida no te tome por sorpresa. Este libro reúne muchas historias en las que irás descubriendo casos en donde por enfermedad, amor, seguridad, muerte, amistad y otras tantas vivencias, suceden acontecimientos que nos dejan con la boca abierta. El objetivo al leerlas es que reflexiones para ayudarte a sufrir menos, responsabilizarte más y ser más feliz. Cuando la vida te toma del cuello sientes una sacudida que es necesaria para conocer tu humildad, para saberte un "sencillo" milagro de vida y no perder el tiempo en culpar, ofender, en no perdonar. En

cada capítulo leerás algo sobre la condición humana, las pasiones, los arrebatos, las entregas y los fracasos inesperados; objetivos no cumplidos, circunstancias que te colocan en el lugar "incorrecto" pero necesario para obtener una gran lección y sacar lo mejor de ti. ¿Eres de las personas que resultan ser las últimas en enterarse de lo que ocurre? ¿Has sentido que te quedas sin aliento? ¿Que la vida se detuvo?... Espera a leer estas conmovedoras historias para entender por qué te pasa eso "inexplicable" que "te toma por sorpresa" y que se resume en la expresión: ¡No la vi venir!

No hace falta sentirse un maestro ni considerarse un sabio para buscar la verdad, y mucho menos para empezar a pensar. La verdadera sabiduría no es algo reservado a los estudiosos, a los trabajadores del intelecto, a los místicos ni a los filósofos. Tampoco es la posesión de una serie de verdades indudables y eternas que resuelvan de una vez por todas nuestros problemas existenciales. El exitoso terapeuta y escritor Jorge Bucay considera, por el contrario, que la auténtica sabiduría, aquella que realmente merece este nombre, es una disposición permanente a aprender. En este sentido, todos podemos aspirar a ella en la medida en la que nos esforzamos por ser más conscientes, más congruentes y más dispuestos a comprendernos a nosotros mismos y a los demás. Ésa es la premisa de este libro.

[Copyright: a0818c7646c18ebcbf2efad30a4a7ada](#)