

LIBROS CÚPULA

DRA. MARISA NAVARRO

**EL
EFECTO
TARTA**



**Practica el egoísmo positivo
para ser más feliz**

LIBROS CÚPULA

A la venta el 4 abril de 2017

LIBROS CÚPULA



EL EFECTO TARTA

Practica el egoísmo positivo para ser más feliz

Marisa Navarro

Tratarnos bien a nosotros mismos, “comernos el primer trozo de la tarta” para después repartir, dejar atrás todo lo que nos sienta mal, pasar a la acción... son algunos de los consejos básicos y prácticos que la psicoterapeuta Marisa Navarro lleva años aconsejando en su consulta con excelentes resultados: crear sentimientos que curan. Es lo que se conoce como “*Medicina Emocional*”, a la que dedicó un libro con un notable éxito de ventas.

En *El efecto tarta*, la popular psicoterapeuta alicantina, colaboradora habitual en los medios de comunicación, nos enseña a pensar de manera apropiada para sentirnos mejor, y nos propone cuidar en primer lugar de nosotros mismos, que es la base para poder ofrecer a los demás nuestra mejor versión. La doctora Navarro se apoya en numerosos ejemplos prácticos vistos en su consulta, técnicas sencillas para disfrutar de la vida y alejar de nosotros esos pensamientos dañinos que nos impiden ser felices.

Con este libro aprenderemos a tratarnos bien y a hacernos las preguntas adecuadas. A no discutir y a soltar todo aquello que nos sienta mal; a respirar y a tener buenas digestiones. Y sobre todo, a no olvidarnos de jugar, de movernos, de ser agradecidos y de llevar a cabo todo aquello que podamos permitirnos hacer. Todo esto creará en nosotros sentimientos que sanan.

«No es piensa mal y acertarás», sino «piensa bien y te sentirás mejor». «No es pienso, luego existo», sino «hago, luego existo y me encuentro bien». No hay que quedarse anclado en el pensamiento y hay que pasar a la acción, porque es lo que genera la emoción»

LIBROS CÚPULA

ALGUNAS COSAS QUE APRENDEREMOS EN ESTE LIBRO

Técnicas para disfrutar mejor de la vida

EL EFECTO TARTA

Comerse el primer trozo de tarta y después repartir es absolutamente compatible con la solidaridad y con cuidar del prójimo, porque ¿cómo podrías hacerlo si tú no estás bien?

Cómete cada día tu trozo de tarta, pues eso es verdadera Medicina Emocional, y si te lo comes, crearás en ti Sentimientos que Sanan».



HAZ EJERCICIO PARA SER MÁS FELIZ

«No pretendo hablar de los beneficios del movimiento y el ejercicio para la salud, pues de sobra se saben y nos los repiten por todas partes sin cesar, pero de lo que posiblemente no hayas oído hablar es de los beneficios que el ejercicio produce sobre las emociones.

Es increíble, pero si estás triste o de mal humor, ponte a hacer ejercicio, por lo menos durante una media hora –no importa el que sea, el que más te guste–, y verás qué cambio de estado de ánimo te produce. El ejercicio tiene la capacidad de relativizar las emociones negativas, y después de correr o hacer marcha o andar o bailar durante una hora, puede que sigas enfadado o triste, pero ya no tanto. ¡Compruébalo!

Estar activos mejora nuestra motivación, el control de los impulsos, potencia la inteligencia y nos hace más creativos, tolerantes y felices, pero además nos ayuda en el aprendizaje y la memoria. Aprendemos más y mejor cuando en nuestra vida está presente el ejercicio. ¡Menudo conjunto de beneficios! Como para tener muy en cuenta el ejercicio, tanto más si pensamos en sus consabidos efectos positivos sobre nuestra salud física.



Todo esto tiene su explicación científica, y sin cansarte con ella, sólo te contaré que se ha descubierto que mientras nos movemos se segregan unas sustancias a nivel cerebral denominadas «factores neurotróficos», que favorecen la supervivencia de las neuronas e inducen la creación de otras nuevas a partir de células madre, que son células sobre las cuales pueden generarse otras.

Estos factores también impulsan las nuevas conexiones entre neuronas, que se producen durante el proceso del aprendizaje y que son necesarias para cualquier actividad cerebral.

LIBROS CÚPULA

También nos protegen de la degeneración neuronal relacionada con la edad o con la enfermedad de Alzheimer. Pero además son muy importantes en la regulación de las emociones, porque dificultan el desarrollo de trastornos de ansiedad o depresivos.

Por el contrario, se ha demostrado que los niveles de estas proteínas cerebrales disminuyen con el estrés, la ansiedad y en los procesos depresivos, y que al reducirse sus concentraciones, se desencadenan procesos de muerte neuronal, se bloquea el nacimiento de nuevas neuronas y también de nuevas conexiones entre ellas, por lo que disminuye el aprendizaje y nuestra capacidad de afrontar la vida en todos los sentidos. Cuando los niveles de estas sustancias cerebrales bajan, la vida se nos hace muy cuesta arriba. ¡Qué maravilla que la ciencia acabe confirmando lo que nosotros comprobamos cada día!»

«Este es un libro para subrayar, disfrutar y reflexionar, a la vez que aprendemos que la felicidad es una elección y no depende tanto de lo que nos sucede, y que la actitud mental positiva y el optimismo inteligente son habilidades que se pueden desarrollar, como también la serenidad, el sentido del humor y la fuerza de voluntad, el agradecimiento y otras cualidades y valores que nos permitirán seguir en la senda del crecimiento personal»

NUESTRA MOCHILA DE PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

«No es posible desaprender lo aprendido, pero sí podemos aprender cosas nuevas e introducirlas en esa mochila, para echar mano de ellas y usarlas cuando las necesitemos. Podemos llenarla de pensamientos positivos, que creen sentimientos que nos sienten bien, y de acciones provechosas para nosotros. Ése tiene que ser nuestro objetivo en la vida, llenar nuestra mochila de pensamientos y sentimientos que nos convengan, porque además éstos no pesan.

No tenemos poder sobre nuestras emociones, pero sí sobre nuestros pensamientos y, en consecuencia, sobre nuestros sentimientos.

Este libro tiene como objetivo ayudarte a crear pensamientos y, como resultado, sentimientos que te ayuden a sentirte bien y te dirijan a realizar acciones beneficiosas para ti. Una vez que conoces la diferencia entre emociones y sentimientos, utilizaremos uno u otro vocablo indistintamente, porque así los usamos coloquialmente.

Y recuerda siempre que si cambiamos nuestros pensamientos, cambiaremos nuestros sentimientos, nuestras acciones y nuestra vida.

Esto es Medicina Emocional. Éstos son Sentimientos que Sanan».



LIBROS CÚPULA



Y TÚ ¿QUÉ PIENSAS?

Aprender a hacernos las preguntas adecuadas para resolver nuestros problemas

«Las preguntas que nos hacemos nos acercan a las soluciones de los problemas que puedan aparecer en cualquier ámbito de nuestra vida. Pero además, si sabes hacerte las que te convienen en cada momento, son capaces de abrir una gran ventana a la creatividad, y a encontrar herramientas y recursos que ni imaginabas. Es muy llamativo ver a personas que no saben a dónde van en muchos aspectos de su vida, o qué es realmente lo que quieren.

Una pregunta certera en este sentido podría orientarles enormemente.

–¿Qué es lo que de verdad quiero?

–¿Hacia dónde deseo ir en este aspecto de mi vida?

Las respuestas a estas preguntas nos van a situar en el camino. No sabemos si será el que más nos conviene, pero es empezar a andar, es acción, y eso casi siempre da buenos resultados. Imagina si son importantes este tipo de preguntas.

Hacernos las preguntas correctas hace que encontremos posibles soluciones a nuestros conflictos y que nuestra mente se abra a nuevas ideas y posibilidades.

Así que piensa hacia dónde quieres ir, y en qué quieres mejorar o qué deseas potenciar en tu vida, y hazte las preguntas adecuadas para conseguir las respuestas convenientes.

¿Eres consciente del poder que puedes generar en tu vida desarrollando preguntas que te guíen, que te inspiren con sentido, y que se traduzcan en poderosas respuestas? Ésta es una gran pregunta.

Hacerse preguntas sabias te traerá sabias respuestas, y esto es verdadera Medicina Emocional. Hacernos preguntas que nos convienen traerá a nuestra vida Sentimientos que Sanan».

LIBROS CÚPULA

YO NO DISCUTO

Ceder ayuda a sentirnos mejor

«Hay algo mágico en ceder, es una maravillosa herramienta que tenemos que saber usar en ocasiones. Y si bien no es cuestión de ceder siempre, hay oportunidades en que hacerlo y ganar van unidos, y si no cedemos e insistimos en discutir, podrá parecer que hemos ganado, pero ¿a costa de qué? Piensa que si la pérdida para uno o ambos ha sido importante, en realidad no habremos ganado nada.»

A veces una discusión no nos lleva a acercar posturas, y es más, suele ocurrir que después de una discusión, las dos partes están mucho más alejadas y convencidas de que tenían razón. Por el contrario, si dialogamos y sabemos escuchar al otro, independientemente de lo que ocurra, siempre habremos aprendido, y estamos aquí para aprender.

Recuerda siempre que dos no discuten si uno no quiere. Y ya sabes, repite tu frase «yo no discuto».

No discutir es verdadera Medicina Emocional, y evitar discusiones inútiles y aprender a dialogar es fantástico para crear Sentimientos que Sanan».



YO SI PUEDO

El poder de la fuerza de voluntad

«La autodisciplina tiene más peso que el coeficiente intelectual en los éxitos de la vida, porque ese compromiso contigo es el eje para poner en funcionamiento tu fuerza de voluntad. Así, cuando llegas a ese acuerdo contigo mismo, se moviliza toda tu fuerza para conseguir lo que has elegido, y es una fuerza que no imaginabas que podrías tener, y que se va mostrando conforme vas avanzando en la consecución de lo que quieres.»



Recuerda siempre elegir según tus prioridades, pues esto facilitará una buena aplicación de tu fuerza de voluntad, y no machacarte si flaqueas. Fundamentalmente se trata de que aprendas a convivir con los deseos sin querer satisfacerlos de forma inmediata.

Y es que ejercitar nuestra fuerza de voluntad es verdadera Medicina Emocional. Y conseguir los cambios que quiero para mejorar mi vida producirá en mí Sentimientos que Sanan».

LIBROS CÚPULA



ESTO NO ME LO TRAGO

Comer bien ayuda a ser más feliz

«Comer bien es fundamental. No siempre damos a los momentos de la comida la importancia que tienen; son momentos casi sagrados y tenemos que tomar conciencia de ello. Dale al acto de comer la consideración que requiere y no comas de cualquier manera, pues comer adecuadamente, no sólo en lo referente a una alimentación sana, sino en las formas, es uno de los máximos actos de amor hacia ti mismo, además de ser una fuente de placer, y de eso tenemos que darnos todo el que nos sea posible, pues solemos andar escasos.»

Tómate tu tiempo para todas las comidas que hagas en el día. Sean tres, cinco o las que tú elijas hacer, dales el tiempo suficiente, sabiendo que es una de las cosas más trascendentes que haces, y no comas de pie, ni con prisas, ni en el trabajo mientras resuelves problemas, y busca un lugar agradable y siéntate tranquilo a comer y únicamente a comer.

No te lles los problemas a la mesa, pues comiendo no se discute, y si es una comida de trabajo, que no sea para solucionar conflictos, sino un bálsamo que acerque a las personas, y ya verás como también se acercarán posturas, y será así si queremos que lo sea. Y hagamos que acabe con unas bromas y unas risas, y que sea un encuentro grato, que es algo que tienen muy claro casi todas las culturas, y después ya tendremos tiempo de confrontar opiniones, sabiendo, por supuesto, que «yo no discuto».

Procura comer con una compañía que te sea agradable. Sea familia, amigos o compañeros de trabajo, debe ser gente con la que te sientas muy bien, y si eso no es posible, mejor que comas solo, porque tan fundamental es lo que comemos como el modo en que lo hacemos, y es que las formas aquí, como en todo, son importantísimas.

Guarda el móvil o la tableta a la hora de comer, y procura no ver la televisión, para centrarte en lo que estás haciendo y tomar conciencia de lo que comes, y que el tiempo de comer sea sólo eso y para eso. Si lo hiciéramos así, es seguro que nuestras comidas no serían tan copiosas, porque no nos pasaría desapercibido el punto de saciedad, de modo que estarías atento a él y dejarías de comer, porque ya no necesitarías más, y no engulliríamos casi sin masticar, como hacemos tantas veces. Y es que la masticación es uno de los procesos más importantes para una buena digestión, pero ¡cuántas veces comemos como autómatas, sin enterarnos ni de lo que tenemos delante! Y es una pena además por el placer que nos perdemos, ya que las comidas tendrían que ser momentos de disfrute.

Así que no te tragues aquello que pueda sentarte mal física y emocionalmente y escucha las señales de tu cuerpo, que tienen mensajes muy importantes para ti. Cuida tus digestiones, antes, durante y después, pues todo ello es Medicina Emocional, y hará que crees Sentimientos que Sanan».

LIBROS CÚPULA

REBELDE CON CAUSA

«Hacer lo que tienes que hacer suele coincidir con lo que te conviene hacer, de modo que elígelo, pero no te lo impongas con los «debería», pues en el momento en que lo haces, el conflicto está asegurado.

No elijas cosas en tu vida con las que vas a entrar en conflicto, y los «debería» son una de ellas, pues el mero hecho de sentir la obligación hace que estés en pugna con tu objetivo.

Revisa tu forma de vida e intenta cambiar aquellas cosas que te gustaría cambiar, pero porque tú quieres, no porque deberías hacerlo, pues los cambios requieren esfuerzo, pero si quieres, lo deseas y estás convencido de que de verdad te convienen, es un buen comienzo.

Elegir la forma de vida que te gustaría vivir y alejarla de los «debería» es verdadera Medicina Emocional, y cuando haces las cosas porque quieres, porque lo deseas, porque te gustan y te convienen, se crean en ti Sentimientos que Sanan».

YO GANO, TU GANAS, TODOS GANAMOS

Compartir nos ayuda a sentirnos mejor

«Estamos en la era de compartir, como podemos ver en las redes sociales. ¿Por qué no compartimos con los que nos rodean todo lo bueno que tenemos? Nuestras sonrisas, nuestras palabras más amables, aquello que pueda guiarnos a todos para sacar ese trabajo adelante, la información que ayude a otros y todo lo que se te ocurra.

Se está materializando una inteligencia colectiva en la que todos podemos participar. Con las enormes posibilidades, capacidades y herramientas con las que hoy contamos, tenemos que crear un enorme beneficio para todos. Esta inteligencia colectiva está cada vez más lejos de la inteligencia individual, por las limitaciones y por los menores recursos con los que cuenta ésta. Y es que juntos pensamos mejor, juntos sentimos mejor y juntos hacemos mejor.

Compartir y no competir es auténtica Medicina Emocional.

Cuando compartes y no compites estás creando verdaderos Sentimientos que Sanan».



LIBROS CÚPULA

SOBRE LA AUTORA MARISA NAVARRO

Doctora en Medicina por la Universidad de Alicante, realizó el doctorado en el área de Salud Comunitaria en el Departamento de Psicología de la Salud, versando su tesis sobre la depresión. Especialista en Trastornos del Sueño e Hipnosis Clínica, por la Universidad Complutense de Madrid, también ha realizado un máster en Gerontología y Salud por la Universidad de Alicante.

Desde hace más de veinte años ejerce como médico psicoterapeuta en su consulta de Alicante, dónde ha atendido a más de dos mil quinientos pacientes. Además, la Dra. Marisa Navarro es profesora, conferenciante, comunicadora y ponente en universidades, foros de salud.



En el año 2015 inicia su actividad como escritora publicando su primer libro “La medicina emocional”, en el que explica el conjunto de tratamientos y habilidades aplicados al cuidado de las emociones, para de esta forma ayudarnos a todos a disfrutar más de la vida, ser más felices, y mejorar y fortalecer nuestra salud.

En abril de 2017 lanza su segunda obra, titulada “El efecto tarta”, cuyo subtítulo es “Practica el egoísmo positivo para ser más feliz”, y en el que se propone al lector “comerse el primer trozo de tarta, y después repartir”, buscando en primer lugar la propia felicidad, para de ese modo, poder luego hacer felices a los demás, por cuanto “no podemos dar aquello que no tenemos”.

Además, la Dra. Marisa Navarro es profesora, conferenciante, comunicadora y ponente en universidades y foros de salud. Ha publicado artículos en revistas científicas de ámbito nacional e internacional, y colabora habitualmente con diversos medios de comunicación, como especialista en temas de salud y bienestar. Entre sus colaboraciones destacan las del espacio “Saber Vivir”, de “Las Mañanas de RTVE”, el espacio de salud del programa “Madrid Contigo”, en Telemadrid, la participación en las tertulias semanales del programa “Saludable”, en Radio Inter, artículos mensuales en la sección “En Pareja” de la web “Enfemenino.com”, o su columna semanal en el periódico “Información” de Alicante.

Persona comprometida y solidaria, ha sido presidenta de la ONG Medicus Mundi en la Comunidad Valenciana, durante más de diez años.

www.marisanavarro.com

LIBROS CÚPULA

INDICE

Introducción

1. Nuestra mochila de pensamientos y sentimientos
2. Es que tú piensas mucho
3. No quiero pensar tanto
4. La acción despierta la emoción
5. ¿Quieres constiparte menos y ser más feliz?
6. Háblate como te gustaría que te hablaran
7. Y tú ¿qué te preguntas?
8. El camino a lo positivo
9. Yo no discuto
10. Sí, yo puedo
11. Soltar
12. Elige tus miedos
13. Yo soy así. Sí, hombre, ¿y los demás qué?
14. Ver la inocencia en el otro
15. Esto no me lo trago
16. ¡¡¡A jugar!!!
17. Rebelde con causa
18. ¡Se me olvida todo!
19. ¡Pero quieres respirar ya!
20. Yo gano, tú ganas, todos ganamos
21. El efecto tarta
22. ¿Te lo puedes permitir?
23. No todo el mundo es bueno
24. Los modelos que te limitan
25. El agradecimiento



El efecto tarta

Practica el egoísmo positivo para ser más feliz

Autor: Marisa Navarro

Fecha de publicación: 04/04/2017

Formato: 15x23 cm

Número de páginas: 232 pags

PVP: 14,95 €. Ebook: 8,99 €

Presentación: Rústica con solapas

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Beatriz Portero / Susana Moré

Recursos de Mercado – Gabinete de prensa de la Dra. Marisa Navarro

Tlf: 91 547 08 04 - comunica@rdm.es

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335. www.planetadelibros.com. lescudero@planeta.es