

## Cómo dejar de ser tu peor enemigo de Alba Cardalda

TEXTO E IMAGEN: PENGUIN LIBROS CHILE  
 TRANSCRIPCIÓN: @PATO\_SESNICH



### SINOPSIS-LIBRO

Las conversaciones más importantes que tenemos a lo largo de nuestra vida son las que mantenemos con nosotros mismos.

Somos a quien más le hablamos e, irremediablemente, a quien más escuchamos. Pero no siempre nos hablamos bien, ni siquiera con el respeto que pediríamos a los demás.

Y esto mancha la relación que tenemos con nosotros mismos y afecta directamente nuestra autoestima y nuestra salud mental.

Así que a menudo, sin saberlo, nos convertimos en nuestro peor enemigo.

En este libro, la neuropsicóloga Alba Cardalda nos muestra cómo operan nuestros diálogos internos y la importancia de cuidarlos.

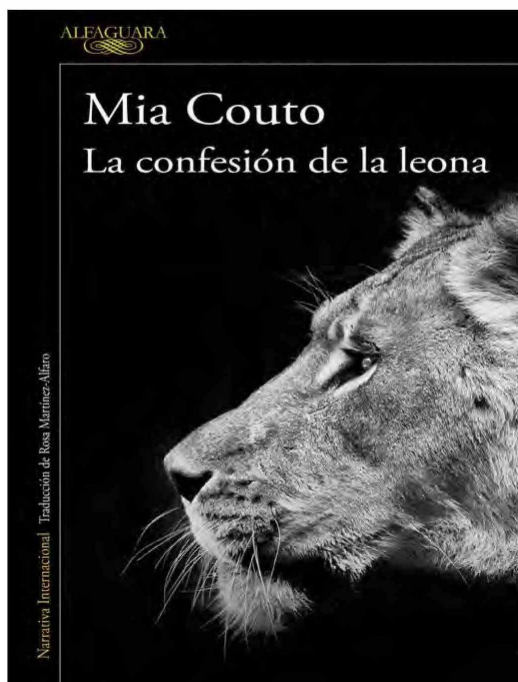
Y, por supuesto, nos da herramientas y claves para mejorarlos y empezar a tratarnos con el cariño y el amor que merecemos.

### LIBRO DISPONIBLE EN

Librerías.  
 Supermercados seleccionados.  
 Buscalibre.cl  
 Amazon.es

## La confesión de la leona de Mia Couto

TEXTO E IMAGEN: PENGUIN LIBROS CHILE  
 TRANSCRIPCIÓN: @PATO\_SESNICH



### SINOPSIS-LIBRO

Novela finalista al Premio Booker 2015.

La confesión de la leona desvela el misterioso mundo de Kulumani, una aldea aislada en Mozambique cuyas creencias y tradiciones se ven amenazadas cuando unas leonas empiezan a cazar a las lugareñas.

Mariammar, hermana de la víctima del último de esos ataques, ve cómo su vida se tambalea ante la llegada de Arcángel Baleiro, "el último cazador", contratado por los ancianos de la aldea para matar a las leonas. Encerrada en casa por su padre, Mariamar revive dolorosos recuerdos de abusos pasados y reza para que Arcángel la rescate. Los hombres de Kulumani se sienten cada vez más amenazados por la presencia del forastero y por las fuerzas de modernidad que ponen en riesgo su cultura ancestral, y sospechan que las leonas no son sino espíritus conjurados por la brujería de sus propias mujeres.

### LIBRO DISPONIBLE EN

Librerías.  
 Supermercados seleccionados.  
 Buscalibre.cl  
 Amazon.es