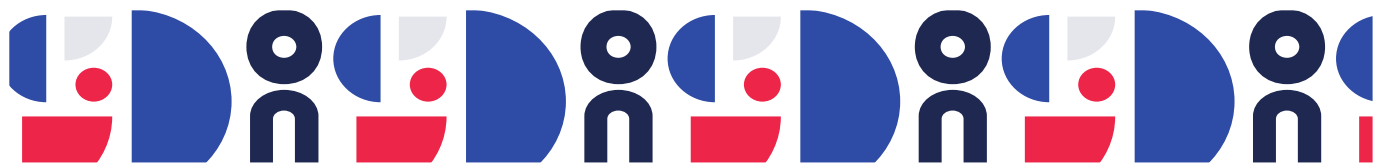
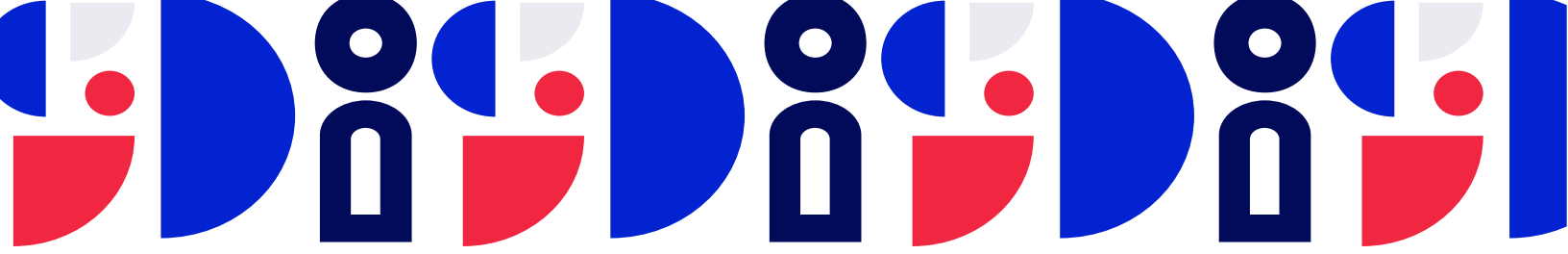


SANAR CRECIENDO

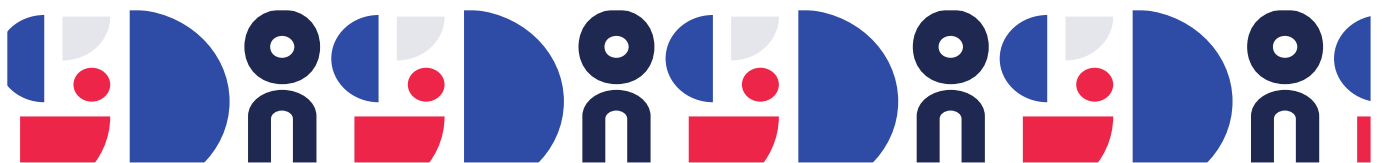
50 libros que tenés que leer antes de morir

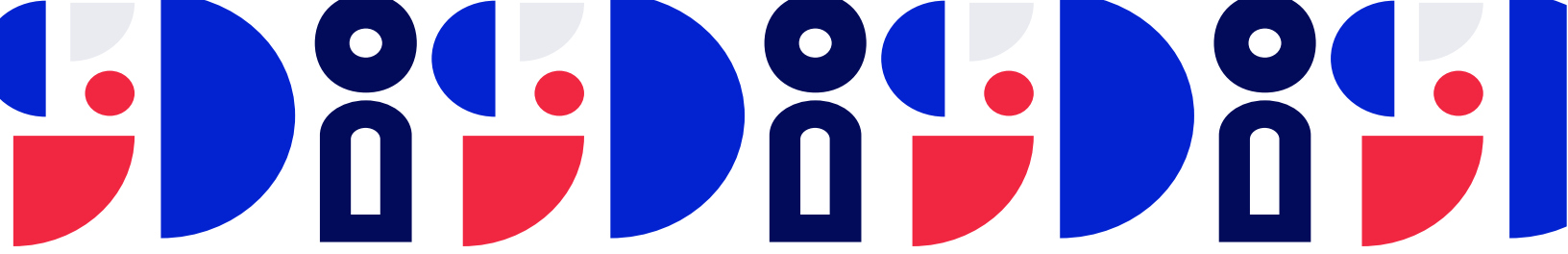
1. “Las 48 leyes del poder (The 48 Laws of Power)” – Robert Greene, 1998
Lo recomiendo porque entender dinámicas de poder te cuida la cabeza. No es para volverte maquiavélico, sino para no terminar desgastado por gente que juega sucio.
2. “Dune” – Frank Herbert, 1965
Un mundo enorme que te despeja la mente. Nada como dejar la autoayuda y perderte en un desierto lleno de política, filosofía y arena hasta en el alma.
3. “Carrie” – Stephen King, 1974
El terror sirve para sacar emociones trabadas. Te recuerda que ignorar el sufrimiento ajeno puede explotar mal.
4. “The School of Life (La Escuela de la Vida)” – Alain de Botton, 2019
Te baja la ansiedad con ideas simples sobre vínculos, adultez y cómo no perder la cordura.
5. “La República” – Platón, ca. 375 a.C.
Filosofía nivel gimnasio mental. Te ordena ideas de justicia y convivencia.
6. “El obstáculo es el camino (The Obstacle Is the Way)” – Ryan Holiday, 2014
Ideal cuando estás trabado. Te recuerda que avanzar es más mental que físico.
7. “Ensayo sobre la ceguera” – José Saramago, 1995
Un cachetazo social. Te deja pensando sobre empatía y cómo cuidarnos entre todos.
8. “El evangelio según Jesucristo” – José Saramago, 1991
Te hace cuestionar culpas heredadas y narrativas que cargamos sin darnos cuenta.
9. “A Christmas Carol (Un cuento de Navidad)” – Charles Dickens, 1843
Un recordatorio de que siempre se puede cambiar para mejor.
10. “El arte sutil de que no te importe un carajo (The Subtle Art...)” – Mark Manson, 2016
Para bajar la autoexigencia y soltar lo que no depende de vos, estoicismo light.





11. "Greenlights (Luz verde)" – Matthew McConaughey, 2020
Lectura relajada que te devuelve la buena onda cuando estás saturado.
12. "Meditaciones" – Marco Aurelio, ca. 180 d.C.
Estoicismo puro. Te deja con más claridad que cualquier diario escrito en la historia.
13. "El ego es el enemigo (Ego Is the Enemy)" – Ryan Holiday, 2016
Un empujón necesario para dejar de sabotearse.
14. "Psicología de las masas y análisis del yo" – Sigmund Freud, 1921
Te ayuda a entender por qué la gente actúa tan raro en grupo.
15. "El arte de amar" – Erich Fromm, 1956
Amar también es práctica, y este libro te lo deja clarísimo.
16. "Los 5 lenguajes del amor (The Five Love Languages)" – Gary Chapman, 1992
Si querés vínculos más sanos, este es clave para conectar bien con las personas.
17. "El hombre en busca de sentido (Man's Search for Meaning)" – Viktor Frankl, 1946
Un rayo de esperanza cuando la vida pesa, lo leí cuando mi padre estaba muriendo, lo recomendaré siempre.
18. "El diario de Anne Frank" – Anne Frank, 1947
Una lección humana sobre resiliencia, otro diario brutal.
19. "The Art of Resilience (El arte de la resiliencia)" – Ross Edgley, 2020
Te mete en la cabeza la idea de mente fuerte + cuerpo fuerte, recomendado full.
20. "The Storyteller (El narrador)" – Dave Grohl, 2021
Ligero y emocional, perfecto para descansar de lecturas densas, parte de lo fan que soy de la música.
21. "El segundo sexo (Le Deuxième Sexe)" – Simone de Beauvoir, 1949
Te abre discusiones internas sobre identidad y libertad.
22. "8 reglas del amor (8 Rules of Love)" – Jay Shetty, 2023
Práctico para ordenar emociones y expectativas, lo recomiendo en cualquier situación sentimental.
23. "Todo está jodido (Everything Is F*cked)" – Mark Manson, 2019





Humor y filosofía para cuando la vida está medio torcida, no tan popular como el primer libro.

24. “Mindhunter” – John Douglas & Mark Olshaker, 1995
Psicología criminal fascinante, sin irse al morbo.

25. “Cien años de soledad” – Gabriel García Márquez, 1967
Magia y metáfora para oxigenar la mente, libro denso.

26. “La Divina Comedia” – Dante Alighieri, 1320
Una exploración espiritual que te hace reflexionar sobre tus sombras.

27. “Política sexual” – Kate Millett, 1969
Un libro que te reorganiza la cabeza sí o sí en temas sociales importantes.

28. “A Clockwork Orange (La naranja mecánica)” – Anthony Burgess, 1962
Incómodo, filosófico y necesario para pensar en libertad y elección, aparte la película es top.

29. “Think Like a Monk (Piensa como un monje)” – Jay Shetty, 2020
Ideal para bajar el ruido mental, Monkey Mind dice Jay.

30. “El príncipe” – Nicolás Maquiavelo, 1532
Te enseña cómo funcionan los intereses humanos sin caretas.

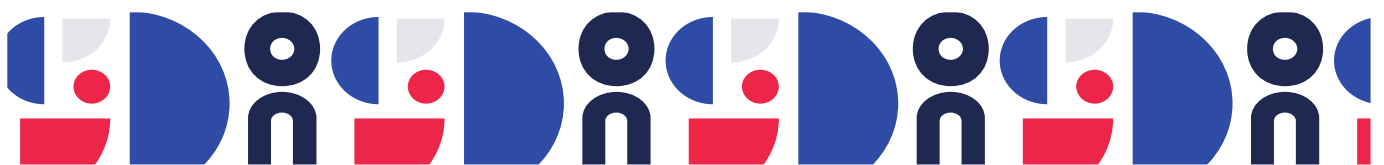
31. “To Kill a Mockingbird (Matar a un ruiseñor)” – Harper Lee, 1960
Empatía pura. Un libro que te afloja el alma.

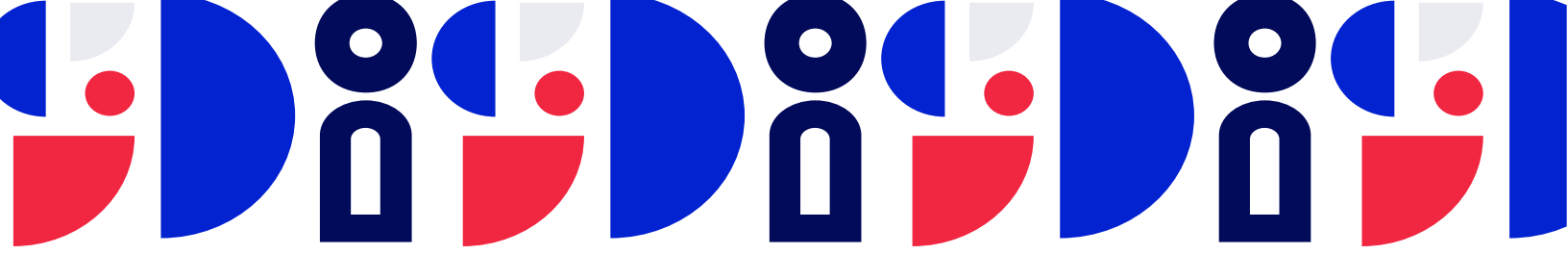
32. “The Tools (Las herramientas)” – Phil Stutz & Barry Michels, 2012
Psicoterapia convertida en acciones concretas.

33. “The Dark Knight Returns (El regreso del Caballero Oscuro)” – Frank Miller, 1986
Brillante comentario político-social disfrazado de novela gráfica, porque no solo de libros se vive, eh.

34. “Say Yes to Life (Decí sí a la vida)” – Viktor Frankl, 1946
Optimismo realista que te sostiene.

35. “Making Sense (Haciendo sentido)” – Sam Harris, 2020





Filosofía y claridad para ordenar pensamientos, a veces se me sale lo ateo en este tipo de libros.

36. “El miedo a la libertad” – Erich Fromm, 1941

Una bomba para reflexionar sobre responsabilidad y autonomía.

37. “The Body Keeps the Score (El cuerpo lleva la cuenta)” – Bessel van der Kolk, 2014

Fundamental para entender trauma y sanación, especialmente a gente que trabaja estos temas en el área de la salud mental.

38. “Ante el vacío existencial” – Viktor Frankl, 1967

Ideal cuando te sentís medio perdido, gracias a Eduardo (quien sabe si leerá esto) por el regalo, me impactó.

39. “La rueda de la vida” – Elisabeth Kübler-Ross, 1997

Una mirada suave y profunda sobre vivir y dejar ir.

40. “Para nunca olvidar” – Gaetano Pandolfo, 2020

Testimonio fuerte sobre alcoholismo y recuperación, uno de los motivos por los que dejé de consumir drogas, pornografía y alcohol.

41. “V for Vendetta” – Alan Moore & David Lloyd, 1988

Libertad, identidad y resistencia.

42. “El cuervo (The Raven)” – Edgar Allan Poe, 1845

Terror poético que te cambia el mood.

43. “Así habló Zaratustra (Thus Spoke Zarathustra)” – Friedrich Nietzsche, 1883

Filosofía que te despierta y te desafía, no es para todo el mundo, pero igual lo recomiendo.

44. “Cartas a un joven poeta (Letters to a Young Poet)” – Rainer Maria Rilke, 1929

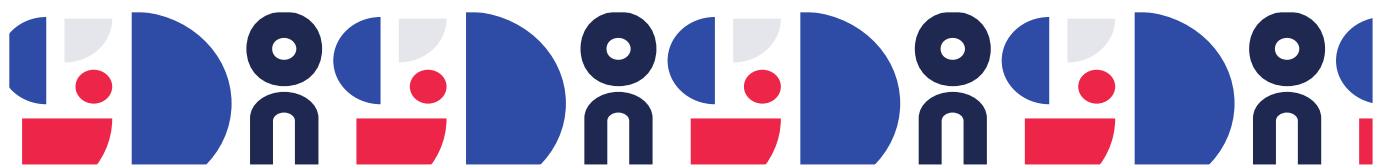
Un abrazo literario para momentos de búsqueda. Gracias Yorus por el regalo en su momento.

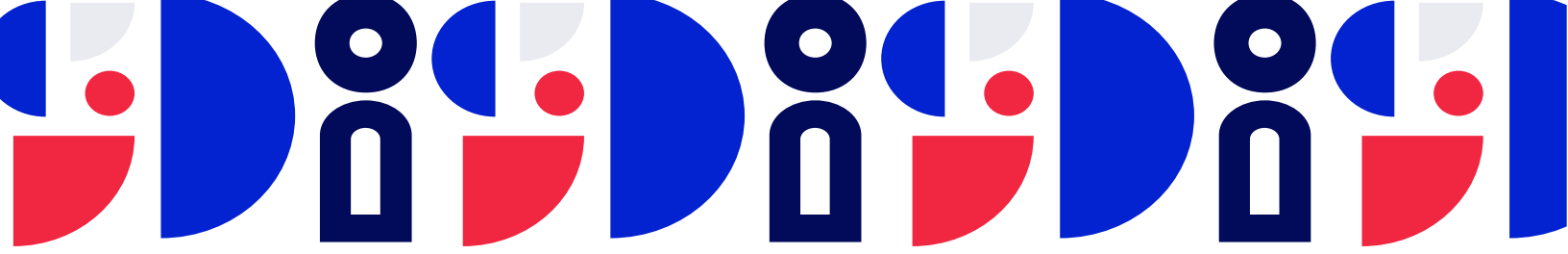
45. “La lista de Schindler (Schindler’s List)” – Thomas Keneally, 1982

Un recordatorio de humanidad y coraje, la valentía siempre será admirable.

46. “Amor de monstruo (Geek Love)” – Katherine Dunn, 1989

Raro y hermoso. Te saca de lo típico.





47. “El arte de ser feliz” – Arthur Schopenhauer, 1851

Consejos filosóficos simples y útiles, desde un punto de vista negativo.

48. “Dune Messiah (El mesías de Dune)” – Frank Herbert, 1969

Más profundidad política y espiritual del universo Dune.

49. “Hábitos atómicos (Atomic Habits)” – James Clear, 2018

Hábitos pequeños, cambios grandes. Te cuida la mente. Un esencial para mí.

50. “Los 4 acuerdos (The Four Agreements)” – Don Miguel Ruiz, 1997

Un manual práctico para vivir con menos carga. De los mejores libros de la historia desde mi punto de vista.

BONUS:

“Kitchen Confidential (Confesiones de un chef)” – Anthony Bourdain, 2000

“The Power of Now (El poder del ahora)” – Eckhart Tolle, 199



6301-6533



carlos@sanarcreciendo.com



www.sanarcreciendo.com



@SanarCreciendo

