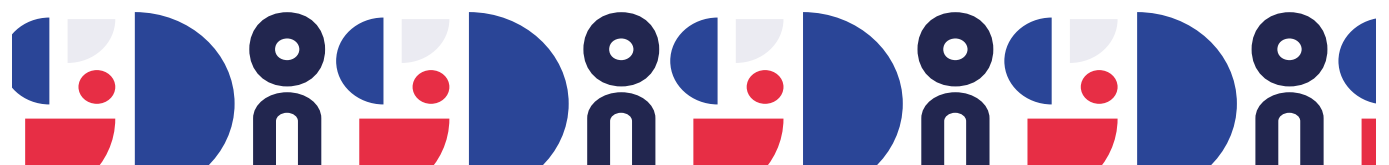


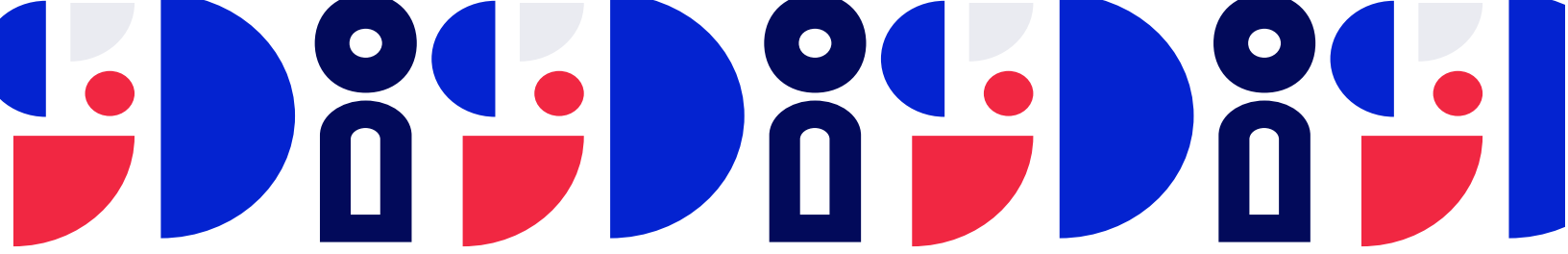
SANAR CRECIENDO

12 libros para leer este año y transformar tu vida (o al menos cuestionarla un poco)

Si este año querés crecer, reflexionar, emocionarte o simplemente desconectarte un rato, acá tenés mi lista de 12 libros que recomiendo leer, uno por mes. Mezclé filosofía, desarrollo personal, ficción y biografías para que sea variado.

1. **Enero:** *El ego es el enemigo* de Ryan Holiday
 - Para empezar el año sin auto-sabotajes. Aprendé a poner tu ego en su lugar y ve más allá de vos mismo.
2. **Febrero:** *El arte de amar* de Erich Fromm
 - Porque febrero es el “mes del amor”... pero no todo es cursilería. Este libro te enseña a amar como un arte, no como un sentimiento pasajero.
3. **Marzo:** *Sobre el duelo y el dolor* de Elisabeth Kübler-Ross
 - Un libro profundo para entender cómo enfrentamos las pérdidas y cómo encontrar sentido en los momentos más difíciles.
4. **Abril:** *Meditaciones* de Marco Aurelio
 - Filosofía estoica para calmar la mente y encontrar paz en medio del caos. Perfecto para una dosis de claridad.
5. **Mayo:** *Ensayo sobre la ceguera* de José Saramago
 - Una novela brutal y reflexiva que te hará cuestionarte sobre la sociedad, la empatía y qué significa “ver”.
6. **Junio:** *8 reglas del amor* de Jay Shetty
 - Desde cómo querernos a nosotros mismos hasta amar a otros. Práctico, moderno y lleno de ideas valiosas.





7. **Julio:** *Duna* de Frank Herbert
 - Una obra maestra de ciencia ficción. Política, ecología y aventura se combinan en una historia que te atrapa de principio a fin.
8. **Agosto:** *El cuerpo lleva la cuenta* de Bessel van der Kolk
 - Todo lo que vivimos, nuestro cuerpo lo recuerda. Este libro te ayudará a entender cómo sanar desde adentro de una manera científicamente probada.
9. **Septiembre:** *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl
 - Reflexiones desde el horror del Holocausto que te harán replantearte el sentido de tu propia vida, es uno de los que van a la lista de los 30 libros para leer antes de los 30 años.
10. **Octubre:** *Las herramientas* de Phil Stutz
 - Consejos prácticos para enfrentar los retos mentales que todos vivimos. El impulso perfecto para los meses más desafiantes del año.
11. **Noviembre:** *El narrador: Historias de vida y música* de Dave Grohl
 - Una biografía auténtica, divertida y emocionante. Perfecta para inspirarte y reconectar con tu creatividad a final de año.
12. **Diciembre:** *La naranja mecánica* de Anthony Burgess
 - Una novela salvaje y única para cerrar el año. Reflexiona sobre la violencia, la moralidad y el caos con este clásico.

¿Por cuál empezarías vos? 📖 Responde con un correo a info@sanarcreciendo.com si te animas a leer alguno o si tienes recomendaciones que deberían estar en la lista.

📞 6301-6533

✉️ carlos@sanarcreciendo.com

🌐 www.sanarcreciendo.com

📷 @SanarCreciendo

