
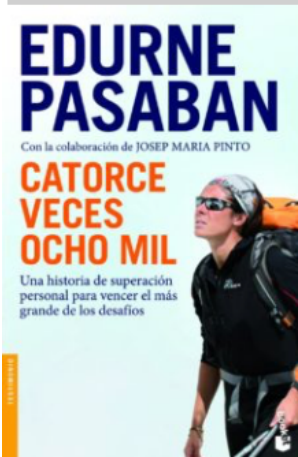
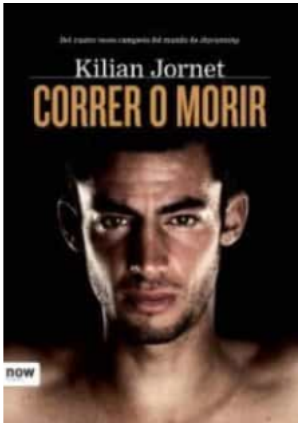
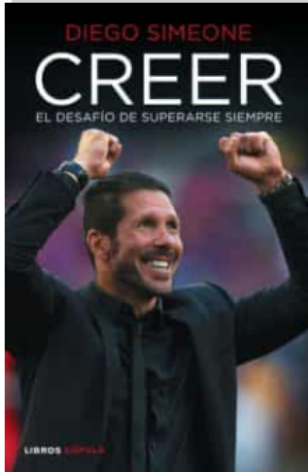


NOM	AUTOR	DESCRIPCIO
	<p>Nuria Picas</p>	<p>Un llibre de maduresa, escrit des de la serenitat de descobrir que els fracassos arriben i que superar-los genera una gran capacitat de resiliència. Una reflexió sobre l'esport, sobre els camins que tries a la vida, sobre seguir els somnis i viure amb passió tot allò que s'esculli. I sobre afrontar la vida amb els seus moments clars però també amb els seus moments més obscurs. Campiona del món d'ultra-trails i esportista compromesa, Núria Picas reflexiona amb serenor sobre els últims èxits però també els fracassos que ha hagut d'afrontar en els darrers quatre anys. Quan una està acostumada a guanyar, el perdre i les dificultats que se'n deriven esdevenen un gran repte. I ella l'ha superat i n'ha tret un creixement profund i ferm.</p>
	<p>Edurne Pasaban</p>	<p>Edurne Pasaban és la primera dona del món que ha aconseguit coronar els catorze vuit mils de la planeta i relata en aquest llibre com ha influït en ella, com a ésser humà, el viure i treballar sempre al límit de les seves possibilitats. Narra també la seva experiència de ser la primera dona en el món en aconseguir-ho. Però es tracta, sobretot, d'una història d'amor, una història d'amor amb la muntanya, i que com en totes les històries d'amor hi ha passió, alegria, felicitat ... però també patiment, pèrdues personals, decepcions i renúncies. És, en definitiva, un llibre molt personal, humà, on explica la seva experiència, la seva vida a la muntanya, les seves anècdotes i el seu autoanàlisi personal de tot el que aquesta brutal aventura li ha comportat, una història de la qual es poden extreure uns valors que fet i fet són perfectament aplicables a qualsevol activitat en la vida: esforç, sacrifici, preparació, entrenament i concentració.</p>
	<p>Kilian Jornet</p>	<p>Kiss or kill. Besa o mata. Besa la glòria o mor en l'intent. Perdre és morir, guanyar és sentir. La lluita és el que diferencia una victòria, un vencedor. Un fora de sèrie. Un heroi. Una persona extraordinària. Kilian Jornet és l'actual campió mundial de skyrunning, una de les proves físiques més dures del planeta. Ha pujat i baixat el Kilimanjaro més ràpidament que qualsevol altra persona a tot el món. Ha fulminat tots els rècord mundials en cada repte que s'ha proposat: l'Ultra-Trail de Mont-Blanc, la Transpirenaica, la volta a l'estany Tahoe ... Córrer o morir és el diari d'un guanyador, una filosofia de vida, una lliçó exemplar per a tots nosaltres.</p>



Diego Simeone

«El joc del futbol no és només jugar bé a la pilota, també és entendre que es pot guanyar el partit per diferents camins. Passa a la vida cada dia.» Cholo Simeone. Creure és la fascinant història de Diego Simeone explicada per ell mateix. El prestigiós entrenador revela tots els seus secrets com a líder de grups i com a protagonista de l'elit de el futbol mundial. El Cholo desmitifica i confessa, sense vacil·lacions. Transmet amb alta intensitat com viu el futbol i la vida. Perquè creu que el seu motor és la superació permanent, que les dificultats són la millor escola, que se li ha de donar al dia a dia el valor extraordinari que té i que totes les lluites comencen en el primer minut. L'autor estima l'adrenalina. Li encanten les escenes èpiques. Sap que la solidaritat, l'esforç i la paciència són virtuts imprescindibles per complir els somnis. Creure avança mitjançant una combinació altament efectiva entre els relats emotius de la seva carrera com a futbolista i director tècnic i les anàlisis minucioses del joc. I lliurament coneixements, experiències de vida i una energia intensa i lluminosa.




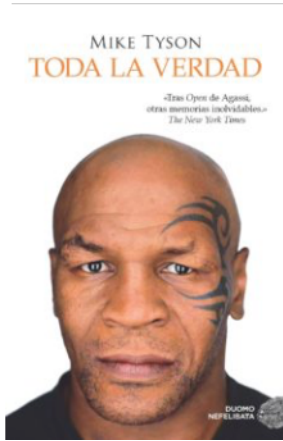
Andrés Iniesta

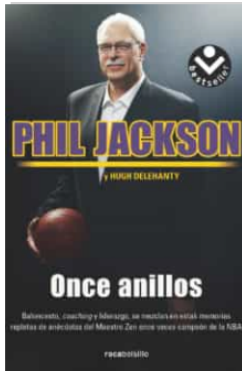
Aquest llibre sincer és el resultat d'una necessitat del propi Iniesta: la d'explicar-se com a jugador de futbol, però sobretot com a ésser humà. Per aconseguir-ho utilitza la seva pròpia veu i ens explica com va ser la seva infància i la seva adolescència a Fuentealbilla i a la Masia com va viure els moments més feliços i més tristos de la seva carrera esportiva i com és la seva vida quotidiana, envoltat de la seva família i dels seus amics. Però "La jugada de la meua vida" també compta amb els testimonis de tots aquells que han compartit molts dels grans moments d'Iniesta. Els seus companys al Barça, els seus amics de la infància, els seus companys en la selecció espanyola i els seus entrenadors. "La jugada de la meua vida" descobreix a la persona que s'amaga darrere del mite.



Josef Ajram

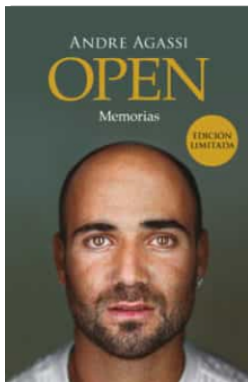
Donar amb el límit significaria quedar-me sense objectius i començar a viure una existència moguda per la inèrcia. Podria semblar-nos que és així, però no. Ningú aconseguirà convèncer Josef Ajram, ultrafondista i day trader de borsa, que va trobar el seu límit a La Gomera el mes de maig de 2012, quan una deshidratació produïda per la calima li va impedir aconseguir el repte d'acabar 7 ironmans seguits durant set dies consecutius. Per Ajram, a què han anomenat com el profeta de l'esforç, el fracàs seria no tornar a intentar-ho. Fracassar implica quedar-se aquí lamentant-se, cosa que ell no ha fet mai ni farà mai. Així ho demostra dia a dia superant reptes en tots els aspectes de la seva vida. Perquè no tenir objectius a la vida és com no tenir res. En No sé on és el límit però sí que sé on no hi és, segurament el seu llibre més personal, ens revela, a través d'anècdotes i experiències vitals, quines són les seves claus per anar

		<p>superant cada dia, la seva idea del fracàs i de l'èxit, i la seva concepció de l'esforç, entre altres aspectes. La vida, explica Ajram, són dos dies, «així que en lloc de queixar-se, més val aixecar-se i tornar a intentar-ho amb més força».</p>
	<p style="text-align: center;">Joseph V. Ciarrochi Louis L. Hayes Ann Baily</p>	<p>Els adolescents s'enfronten a múltiples pressions i preocupacions i són particularment vulnerables a les conseqüències de les emocions i pensaments negatius.</p> <p>A l'escola, en la família o amb els amics, els adolescents poden experimentar un profund nivell d'estrès i sovint no tenen les eines psicològiques per lluitar amb ell.</p> <p>Els autors utilitzen com a base teòrica la Teràpia d'Acceptació i Compromís (ACT) i l'adapten als adolescents per ensenyar-los les habilitats que necessiten per viure d'una manera més sa i menys confús:</p> <p>Estratègies de desenvolupament de l'atenció plena (mindfulness), per a desenvolupar la capacitat d'observar les emocions i els pensaments que sorgeixen de la ment, sense fusionar-se amb ells ni pretendre evitar-los o modificar-los.</p> <p>Estratègies per descobrir els valors importants per a cada individu i desenvolupar els objectius que ens permetin avançar cap a ells.</p> <p>Estratègies per decidir les accions més coherents amb els valors seleccionats.</p>
	<p style="text-align: center;">Mike Tyson</p>	<p>«A vegades m'odio. Detesto la meua vida i sento que no mereixo res. Mai vaig voler ser Iron Mike. Odiava a aquest home. Però és l'home en el qual vaig haver de convertir-me per sobreviure.»</p> <p>La boxa, per a Tyson, va ser sempre una qüestió de vida o mort. Va créixer sense un pare, envoltat per persones que li expressaven el seu amor amb cops i en un entorn de carrer en què era blanc de les burles dels nois grans. Però va poder trobar, gràcies a la boxa, la via d'escapament que li va permetre ser, amb només vint anys, campió mundial de pes pesat i no, en canvi, un delinqüent juvenil. Però ser campió li va portar, amb el temps, problemes. Tants, que Tyson va acabar anant a la presó, d'on va sortir amb un únic desig: el d'escriure les seves memòries i donar forma a una biografia marcada no només per la misèria i la boxa, sinó també per la fama, pels diners, per les drogues i les dones, tot això que constitueix la trajectòria de Tyson, la biografia d'un home, d'una llegenda dins i fora del ring.</p>



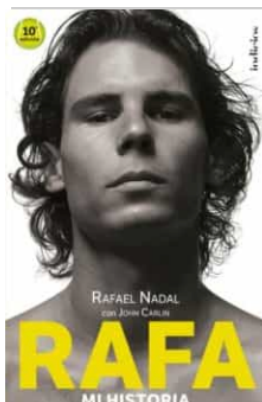
Phil Jackson

Durant la seva reeixida carrera com a entrenador dels Chicago Bulls i Los Angeles Lakers, Phil Jackson va conquerir més campionats que cap altre entrenador en la història professional de l'esport. Jackson ràpidament va ser batejat com el «Mestre Zen» pels periodistes esportius, però aquest sobrenom l'únic que va fer va ser redundar en una veritat absoluta: la d'un entrenador que inspirava però no provocava, que liderava a través de despertar reptes en tots i cadascun dels seus jugadors per eradicar en cada un d'ells els seus egos, pors i iredes.



Andre Agassi

Sent un nadó, li van posar una raqueta de juguina a la mà. Des de llavors, Agassi no ha fet altra cosa que colpejar pilotes de tennis. El seu pare, obsessionat en convertir-lo en un astre de l'esport, va contruir una màquina (el drac) que disparava 2.500 pilotes al dia contra el petit Andre. Escrita pel premi Pulitzer JR Moehringer, Open és la semblança a cor obert d'André Agassi, que en aquestes memòries es mostra tal com és: un home que va haver d'enfrontar a les pressions de la seva família, de la fama, però que sempre va conservar el valor de l'amistat i un sentit altruista de la vida. En aquesta captivadora autobiografia, Agassi revela, amb sentit de l'humor i tendresa, una vida definida per la contradicció entre una destinació impost i l'anhel per complaure als que ho han sacrificat tot per ell. «Odio el tennis, el detesto amb una fosca i secreta passió, i no obstant això segueixo jugant perquè no tinc alternativa. I aquest abisme, aquesta contradicció entre el que vull fer i el que de fet faig, és l'essència de la meua vida.»
Andre Agassi



Rafael Nadal i John Carlin

Com es forja un campió? Què cal fer per ser el millor de el món en un esport com el tennis?
Amb senzillesa, franca i intel·ligència, Rafael Nadal guia als lectors pel dramàtic i triomfant viatge de la seva vida, sense perdre mai de vista el trofeu que més valora en aquest món: la unitat i l'amor de la seva família.
Des que va iniciar la seva trajectòria professional, fa 10 anys, Nadal que ara té 25, ha pujat meteòricament i és el tennista professional més jove que ha guanyat els quatre títols de Grand Slam.
La seva història comença a l'illa de Mallorca, on la família Nadal ha viscut durant generacions. Entrenat pel seu oncle Toni des que tenia 4 anys, educat pels seus pares en la modèstia i el respecte, Rafa ha aconseguit la inusual gesta de ser una persona senzilla, laboriosa i amable, i un exemple de conducta en tots els aspectes de la vida.



Com el gran conqueridor i heroi dels 90s, Miguel Indurain ràpidament va fugir de la fama i de les abrumaciones; mantenint-se humil, tímid i molt proper a les seves arrels i a la seva terra. A través de la seva personalitat, la seva voluntat de ferro i els seus supèrbia habilitats per dominar la bicicleta, Indurain va ser descrit moltes vegades com una màquina perfecta del ciclisme. Encara en 1996 es va veure al millor campió del Tour de tots els temps, amb una voluntat de ferro i una força arrasadora, any en el qual de manera abrupta va decidir posar fi a la seva carrera professional i al seu supremacia. En aquest llibre, Alasdair Fotheringham arriba al cor d'aquest enigmàtic campió, revivint els seus èxits històrics i explorant la direcció que van seguir diverses generacions de ciclistes espanyols, portant al seu esport a un nivell mai abans conegut a Espanya. A través de desenes d'entrevistes amb directores de el Tour de França, ciclistes contemporanis, companys d'equip i a Prudenci Indurain, l'autor ens revela en aquesta vibrant biografia, el costat més humà d'un dels millors esportistes de la història.