

Alquimia del alma. El poder del Yo Soy
Autora: Nina Llinares
Editorial: Edaf

Esta obra es un Cuaderno de Trabajo donde encontrarás la parte teórica de un método dinámico y personal, con el asesoramiento y el entrenamiento metafísico dinámico, en el que día a día, su autora, Nina Llinares, gracias al trabajo de décadas en talleres y cursos que imparte constantemente, te acompañará para que los cambios que quieres hacer en tu vida se hagan posible, de manera alegre, fácil, poderosa y sencilla, que logres tus metas y proyectos: el camino hacia el cambio.



La Fast Diet
Autores: Michael Mosley / Mimi Spencer
Editorial: Urano

Perder peso sin contar calorías, sin restricción de alimentos, sin embarcarse en dietas complicadas y frustrantes... Si estás harto de probar una dieta tras otra sin resultado, si no tienes tiempo de complicarte la vida con engorrosos menús, empieza a poner en práctica hoy mismo la dieta que ha revolucionado al mundo: Fast, la dieta intermitente. Una forma sencilla y natural de perder peso y ganar salud.



Manual práctico para una cadera sana
Autor: Dr. Karl Knopf
Editorial: Tutor

Con Manual práctico para una cadera sana puede lograr que esto no llegue a ocurrirle. Este sencillo e instructivo manual reseña las causas de las patologías más comunes de la cadera, incluyendo los pinzamientos, las fascitis de la banda iliotibial, la osteoartritis y el dolor ciático. Manual práctico para una cadera sana le permite identificar las posibles patologías de la articulación de la cadera a través del aprendizaje, para saber escuchar a su cuerpo y prestar atención a lo que le dice.



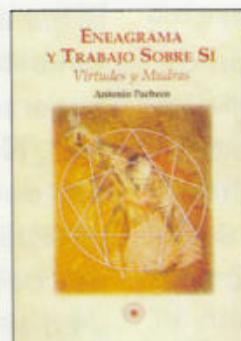
Tranquilos y atentos como una rana
Autora: Eline Snel
Editorial: Kairós

Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos. Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario.



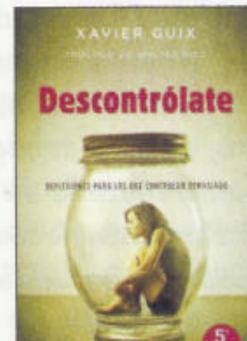
Vivir el sexo. El hombre que aprendió a vibrar
Autor: Francesc Granja
Editorial: Luciérnaga Nova

Es un testimonio de superación vital, un canto a la posibilidad, pero también la historia de un hombre que descubrió un modo más versátil de entender y vivir el sexo. Desde que aprendió a vibrar y a dar y recibir placer desde cualquier parte de su cuerpo, se abrió ante él un mundo de nuevas posibilidades. Este libro propone una mirada para aquellas parejas que, aún sin limitaciones físicas, quieran ir más allá para encontrarse y satisfacerse sexualmente de forma plena.



Eneagrama y trabajo sobre sí. Virtudes y Mudras
Autor: Antonio Pacheco
Editorial: Hermes T.Integral

Claridad, sencillez y no menos profundidad en una síntesis de las principales enseñanzas en torno al eneagrama: los eneatis, los subtipos y las virtudes. Los mapas presentados en esta obra pretenden favorecer el proceso de autococonocimiento y la transformación, y ofrecen numerosos ejercicios y sugerencias para realizar un trabajo sobre sí que nos ayude a comprender nuestro carácter y a enfocar un camino hacia la virtud como antídoto de las pasiones y fijaciones que constituyen las bases de nuestra neurosis.



Descontrólate
Autor: Xavier Guix
Editorial: Urano

Anticiparse, programar, vigilar, atar cabos, ordenar y no soltarse demasiado, no vaya a ser que se nos vea el plumero. Cualquier cosa con tal de tenerlo todo bajo control, una ilusión que a la larga se traduce en todo lo contrario: depresión, ansiedad, fobia al compromiso, hipocondría, obsesión. Vivimos con el miedo en el cuerpo. ¿Cómo aprender a confiar en nosotros mismos y en los demás?. ¿Cómo soltar amarras e ir al encuentro de la sempiterna felicidad?. Una obra crucial en estos tiempos incertidumbre.



HUNA. El secreto hawaiano
Autor: Serge Kahili King
Editorial: Urano

Huna, que en el idioma hawaiano significa "secreto", nos revela la antigua sabiduría de los chamanes de la Polinesia, que se basa en utilizar el conocimiento interior para transformar la realidad exterior. Serge Kahili King, psicólogo e iniciado kahuna, es conocido en todo el mundo por haber sido el primero en desarrollar el Huna desde el punto de vista moderno. Su sistema, basado en la comprensión profunda del inconsciente, el consciente y el supraconsciente, promete al lector la posibilidad crear tanto éxito, riqueza y felicidad pueda desear.