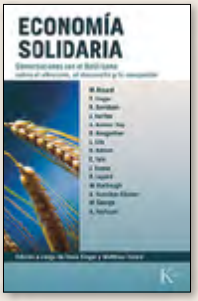
Tiempo Libre

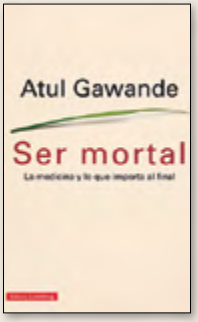


Economía solidaria
T. Singer y M. Ricard
Kairós

Debates que tuvieron lugar en uno de los encuentros más celebrados del famoso Mind and Life Institute, una institución creada a partir de una serie de diálogos interdisciplinarios entre el Dalái Lama, científicos, filósofos y contemplativos de todo el mundo, cuyo propósito es fomentar el bienestar en el planeta.

No hay problemas, hay soluciones
Virgile Stanislas Martin
Obelisco

Lo que nos impide resolver nuestros problemas es que buscamos soluciones basadas en un razonamiento erróneo, una mala interpretación o comprensión de la situación en la que nos hallamos. Cómo podemos modificar estos comportamientos que nos limitan.

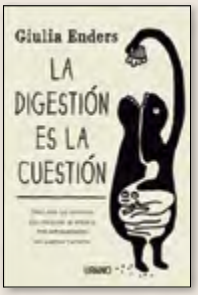


Ser mortal
Atul Gawande
Galaxia Gutenberg

El autor, cirujano en ejercicio, nos dice que creemos que la medicina consiste en garantizar la salud y la supervivencia. Pero, en realidad, es mucho más que eso. Porque quienes sufren una enfermedad grave tienen otras prioridades, al margen de prolongar su vida. Y nos descubre cómo se pueden hacer mejor las cosas.

Ho'oponopono para niños
María José Cabanillas
Edaf

Mediante cuentos muy especiales, el adulto podrá enseñar ho'oponopono a sus hijos, sobrinos, nietos… También se dan pautas de ayuda para la educación de los niños y se muestra el camino para acoger y cuidar a una parte nuestra muy importante para sentirnos plenos: el niño interior.



La digestión es la cuestión
Giulia Enders
Urano

Si queremos sentirnos bien en nuestro cuerpo, vivir más y ser más felices, debemos cuidar nuestro intestino. Una joven científica explica de forma entretenida cuán maravilloso y complejo es el intestino, la clave del cuerpo y el alma, y aporta una perspectiva totalmente nueva.

Del ayuno a la conciencia
Lidia Blánquez
Sirio

A diferencia de una dieta, el ayuno se realiza con un fin superior al de perder peso por razones estéticas o de salud: va asociado al cambio o a la preparación del cuerpo para una transformación personal, en lo físico, mental o espiritual. Un proceso esencial en los tiempos que corren.