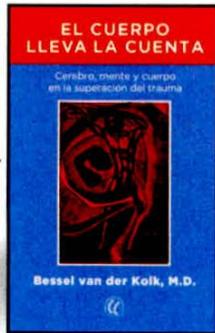


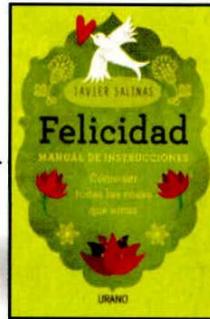
Manuales de autoayuda, dietas, alimentación, yoga, Pilates, novelas... una variada selección de novedades.



El cuerpo lleva la cuenta

Autor: Bessel van der Kolk
Editorial: Eleftheria
Páginas: 504
Precio: 20,89 euros

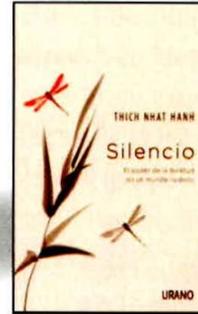
En este inspirador trabajo que teje a la perfección una aguda observación clínica, neurociencia, análisis histórico, arte y narrativa personal, el Dr. van der kolk ha creado una guía autoritativa de los efectos del trauma y las rutas para su sanación. El libro está lleno de sabiduría, humanidad, compasión y comprensión científica obtenidas a partir de una vida de servicio clínico, investigación y erudición en el campo del estrés postraumático.



Felicidad

Autor: Javier Salinas
Editorial: Urano
Páginas: 194
Precio: 5,69 euros

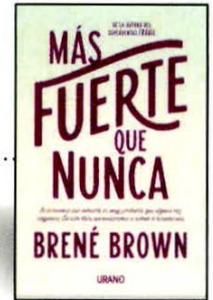
En Felicidad: Manual de Instrucciones, Javier Salinas nos propone un manual de última generación donde no hace falta hacer nada, donde no es necesario probar esto o lo otro para dejar atrás el sufrimiento y descargarse un nuevo yo, flamante y maravilloso. Basta con acallar el pensamiento, leer con el corazón y disfrutar de esta meditación compartida, que nos propone el autor, impregnada de empatía y humor.



Silencio

Autor: Thich Nhat Hanh
Editorial: Urano
Páginas: 194
Precio: 12,35 euros

Necesitamos el silencio como el aire que respiramos, porque si nuestras mentes están atiborradas de pensamientos y palabras, no queda espacio para nosotros. Para conseguirlo Thich Nhat Hanh, defiende la práctica de la plena conciencia, es decir, silenciar el ruido de nuestro interior. Pues vivir en un estado de armonía y plenitud no requiere largas horas de meditación, ni siquiera una práctica regular.



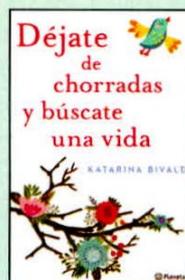
Más fuerte que nunca

Autor: Brené Brown
Editorial: Urano
Páginas: 322
Precio: 18 euros

Brené Brown reivindica la vulnerabilidad como elemento indispensable para conocer la felicidad, la creatividad y la conexión con los demás. Sin embargo, mostrarnos tal y como somos no siempre es fácil: requiere estar dispuesto a fracasar. ¿Cómo superar la desesperación y la vergüenza que a menudo conlleva al fracaso? ¿Cómo levantarse de una dura caída no solo entero sino más completo y feliz?

Déjate de chorradas y búscate una vida

Autor: Katarina Bivald
Editorial: Planeta
Precio: 19,50 euros



El verano en que Anette Grankvist cumplió 18 años se prometió a sí misma tres cosas: conduciría una moto, se compraría una casa y se valdría por sí misma. Diecinueve años después, a punto de cumplir los 40, sólo ha conseguido apañárselas como ha podido. Mientras su hija vive en casa, las prioridades han sido otras, pero cuando Emma empieza la universidad, Anette descubre que una cosa es ser madre soltera con hijos, pero serlo sin ellos es energía femenina desaprovechada.