



ORGANÍZATE

Reorganízate: el arte de ordenar tu casa y llenar de felicidad tu vida. Ordena tu vida

Tenemos un tiempo, una energía y un espacio limitado, entonces, ¿por qué lo llenamos de cosas inútiles que nos desgastan sin darnos felicidad? Con estos libros aprenderás a poner orden, seleccionar lo que de verdad te llena y deshacerte de todos los lastres que no te dejan ser feliz.

- 1 CLOTI MARTÍNEZ PEINADO. NOW BOOKS (16,90 EUROS).
- 2 HIDEKO YAMASHITA. PLANETA (14,90 EUROS).

CAMBIA TU VIDA EN 21 DÍAS

El poder del espejo

Las afirmaciones tienen el poder de sanar el cuerpo, la mente y el alma, sobre todo cuando las pronunciamos en voz alta. Por eso Louise Hay, la famosa escritora y conferenciante, nos propone que nos pongamos ante el espejo y aprendamos a decirnos afirmaciones que transformen nuestras ideas para cambiar los pensamientos negativos en otros de amor y autoaceptación que nos permitan avanzar.

→ LOUISE HAY. URANO (13 EUROS).



*“Cuando nos amamos a nosotros mismos, nos convertimos en un imán para los milagros, la prosperidad y la abundancia.”
Louise Hay*

Año nuevo, vida nueva

Cualquier momento es bueno para incorporar un buen hábito. Pero al iniciar un nuevo ciclo, nos sentimos más motivados a implantar esos cambios. Así que vamos a proponerte algunas lecturas para que te inspiren a mejorar tu día a día.

GUADALUPE JIMÉNEZ



MENTE SANA IN CORPORE SANO

Mi diario de yoga

Cada vez más estudios lo confirman, el yoga aporta bienestar, equilibrio mental y físico, y nos hace sentir más felices y satisfechos. Además, es una disciplina que se puede adaptar a las posibilidades de cada persona. En su libro, Xuan-Lan propone que nos iniciemos en esta apasionante disciplina poco a poco, dedicando al principio 5 minutos al día. En tan sólo 4 semanas aprenderemos posturas, ejercicios de respiración y métodos de meditación que nos harán sentir mucho mejor y nos motivarán a integrar el yoga en nuestra vida.

→ XUAN-LAN. GRIJALBO (18,90 EUROS).

CASA LIMPIA Y SIN TÓXICOS

El hogar ecológico

Limpia tu casa y cuida la salud de tu familia con las 150 fórmulas naturales de este manual. Te permitirán tener un hogar limpio y libre de tóxicos.

→ KARYN SIEGEL-MAIER. GAIA (12 EUROS).

LA SALUD ESTÁ EN TI

La mente como medicina

La doctora Lissa Rankin nos explica que la mente nos puede enfermar, pero que también nos sana, y nos invita a buscar la curación del cuerpo a través del alma y los pensamientos positivos.

→ DOCTORA LISSA RANKIN. URANO (18 EUROS).

CUANDO EL CUERPO HABLA

El arte de escuchar el cuerpo

Cuando sufrimos situaciones perturbadoras nuestro cuerpo intenta reequilibrarlas y a veces surge la enfermedad. En este libro descubrimos cómo interpretar lo que nos dice el cuerpo y entender así la enfermedad.

→ ÁNGELES WOLDER HELLING. CÍRCULO ROJO EDITORIAL (14,50 EUROS).

CRECER SANO Y FELIZ

Remedios naturales para una infancia saludable

Descubre en este práctico manual todas las terapias naturales para cuidar de la salud de tus hijos.

→ LOURDES PRAT. CUADRILÁTERO DE LIBROS (15,90 EUROS).

APRENDE A COCINAR

Cocina con Aina y conviértete en un superchef

Si todavía no eres un cocinilla, éste es tu libro. En él, Aina enseña a peques y mayores las técnicas más básicas para convertirte en todo un chef.

→ AINA ROGLAN. NOW BOOKS (21,90 EUROS).

