

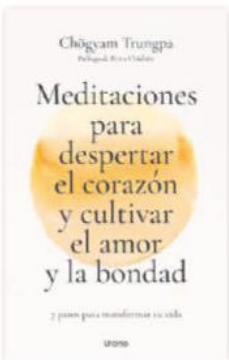


COCINA SENCILLA Y DIVERTIDA

RECETAS VEGANAS & MARRANAS

MIQUEL CUENCA • OBERON
• 192 PÁG. • 22,50 €

En este libro de tapa dura te espera un festín de recetas libres de crueldad animal y sin necesidad de salir a buscar ingredientes raros. Muestran que la cocina vegetal puede ser muy sabrosa y divertida, del desayuno a la cena.

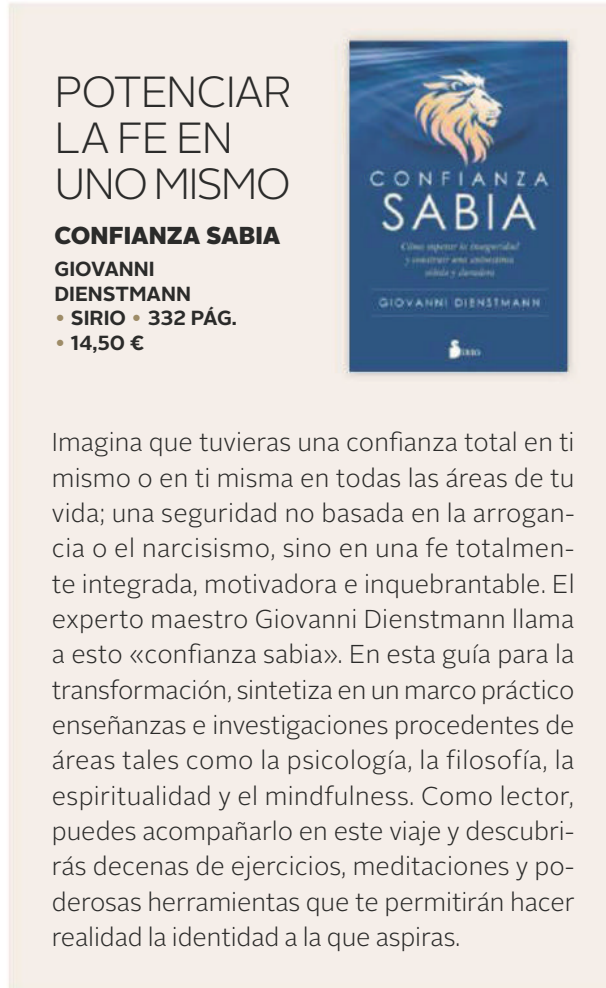


CONOCIMIENTO BUDISTA

MEDITACIONES PARA DESPERTAR EL CORAZÓN Y CULTIVAR EL AMOR Y LA BONDAD

CHÖGYAM TRUNGPA
• URANO • 168 PÁG. • 13 €

El maestro Chögyam Trungpa explica cómo despertar tu corazón y cultivar el amor y la bondad hacia los demás.



POTENCIAR LA FE EN UNO MISMO

CONFIANZA SABIA

GIOVANNI DIENSTMANN
• SIRIO • 332 PÁG.
• 14,50 €

Imagina que tuvieras una confianza total en ti mismo o en ti misma en todas las áreas de tu vida; una seguridad no basada en la arrogancia o el narcisismo, sino en una fe totalmente integrada, motivadora e inquebrantable. El experto maestro Giovanni Dienstmann llama a esto «confianza sabia». En esta guía para la transformación, sintetiza en un marco práctico enseñanzas e investigaciones procedentes de áreas tales como la psicología, la filosofía, la espiritualidad y el mindfulness. Como lector, puedes acompañarlo en este viaje y descubrirás decenas de ejercicios, meditaciones y poderosas herramientas que te permitirán hacer realidad la identidad a la que aspiras.

CÓMO CONSEGUIR QUE EL UNIVERSO SEA TU ALIADO

DEJA DE INTENTAR MANIFESTAR Y PERMITE QUE EL UNIVERSO TE GUÍE

TAMMY MASTROBERTE • SIRIO • 384 PÁG. • 14,95 €

Si te cuesta ver los cambios que deseas en la vida, puede que haya llegado el momento de probar algo nuevo. Hay una forma más fácil de generar cambios positivos, y esta empieza por dejar de intentar hacerlo en solitario. En lugar de eso, puedes pedir ayuda al universo y encargarle que te guíe. En esta obra, Mastroberte afirma que el universo te brindará su apoyo para crear lo que desees o, algo aún mejor, si le pides que se asocie contigo y aprovechas su energía.



CÓMO SANAR EL TRAUMA

EL CUERPO TIENE MEMORIA

NATALIA SEIJO • MONTENA
• 256 PÁG. • 18,95 €

Solemos considerar nuestro cuerpo como un mero espectador de nuestra vida, impasible a lo que vivimos y sentimos. Sin embargo, el cuerpo experimenta, recuerda y se expresa continuamente.



CONQUISTA TU SALUD MENTAL

TU TERAPEUTA DE BOLSILLO

ANNIE ZIMMERMAN • DIANA
• 360 PÁG. • 20,85 €

La psicoterapeuta e *influencer* Annie Zimmerman ofrece herramientas para transformarnos, construir relaciones saludables y tomar las riendas de nuestra salud mental.