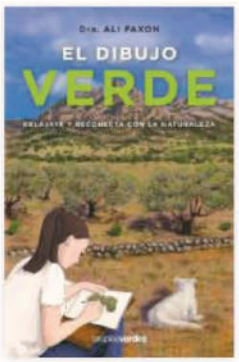


NATURALEZA Y CREATIVIDAD

EL DIBUJO VERDE

ALI FAXON • TERAPIAS VERDES • 192 PÁG. • 14 €

Aprende a dejar de lado tus preocupaciones y piérdete en la naturaleza con tu bloc y tu lápiz. En este precioso libro, la autora nos brinda pautas para reconectar con la naturaleza a través del dibujo y la creatividad.

SOLUCIONES A LA CRISIS DEL CLIMA

ACCIONISTAS DEL CAMBIO

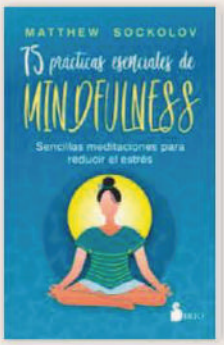
IRENE BAÑOS Y JUDIT ALONSO • BOLDLETTERS 208 PÁG. • 18,95 €

Los expertos más destacados de nuestro país aportan datos y, sobre todo, soluciones ante la crisis planteada por el cambio climático y la degradación ambiental.

CALMA EN CADA INSTANTE

75 PRÁCTICAS ESENCIALES DE MINDFULNESS

M. SOCKOLOV • SIRIO 248 PÁG. • 12,95 €



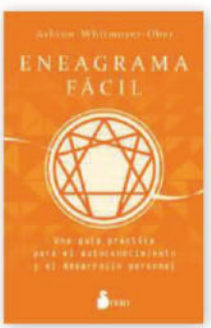
Las meditaciones son un modo excelente de cultivar la atención y la aceptación del aquí y el ahora. Matthew Sockolov lo hace fácil en esta obra que ofrece 75 ejercicios basados en evidencias y pensados para aportar calma y compasión a tu vida. Desde meditaciones tradicionales, como control de la respiración y escaneos corporales, hasta ejercicios creativos más largos, esta guía proporciona las herramientas para aliviar el estrés, cultivar el bienestar y practicar la paz mental instante a instante. Hallarás toda la ayuda que necesitas para gestionar los pensamientos erráticos, manejar los bloqueos mentales y dar los pasos indicados para mantenerte despierto y sereno.

UN MANUAL PARA CONOCERTE MEJOR Y AVANZAR EN TU DESARROLLO

ENEAGRAMA FÁCIL

ASHTON WITHMOYER-OBER • SIRIO • 184 PÁG. • 11,95 €

Querer saber más sobre nosotros mismos es una tendencia natural. Tratamos de comprender por qué somos como somos, por qué nos comportamos de ciertas maneras y, sobre todo, cómo podemos avanzar. Con este libro aprenderás en muy poco tiempo a servirte del eneagrama, una herramienta fantástica para conocernos y transformarnos. En cuestión de minutos conocerás el origen de este sistema, aprenderás a descifrar su esquema gráfico y a diferenciar los nueve tipos de personalidad que contempla.

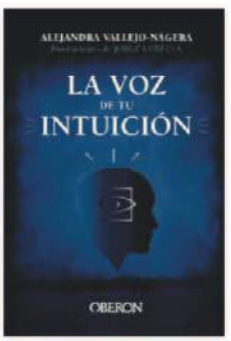


EL SECRETO DE LA RESILIENCIA

¿QUÉ TE PASÓ?

BRUCE F. PERRY Y OPRAH WINFREY • ZENITH 336 PÁG. • 20,90 €

A través de la conversación entre la periodista Oprah Winfrey y el doctor Perry descubrirás cómo lo que nos sucede en la primera infancia tiene una gran influencia sobre la persona adulta.



DESPIERTA TU VOZ INTERIOR

LA VOZ DE TU INTUICIÓN

A. VALLEJO-NÁJERA OBERON • 96 PÁG Y 40 CARTAS. • 25,95 €

La psicóloga Alejandra Vallejo-Nájera ha ideado un juego de cartas para despertar la intuición, la sabiduría interna, sutil y efímera que te ayuda a tomar decisiones.