EL AUTOCUIDADO MÁS NATURAL

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

SAMUEL GANES • RBA
320 PÁG. • 20 €

La espiroterapia utiliza las técnicas de respiración controlada y consciente para mejorar el equilibrio físico, emocional y mental. Prueba más de 50 técnicas de respiración distintas, derivadas del yoga.

CÓMO MEJORAR UNA RELACIÓN

LA RECETA PARA EL AMOR

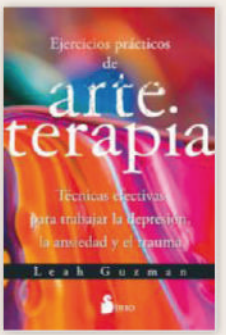
JOHN Y JULIE GOTTMAN
DIANA • 224 PÁG. • 16,90 €

En una semana se puede mejorar una relación romántica. Es la promesa de los doctores Gottman, que te ofrecen siete estrategias simples que sirven como hoja de ruta.

DESCUBRE EL PLACER DE CREAR

EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ARTETERAPIA

LEAH GUZMAN • SIRIO
240 PÁG. • 13,50 €



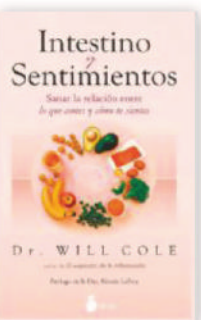
Leah Guzman te muestra cómo la creación artística puede ayudarte a aliviar la depresión y la ansiedad, a procesar pensamientos negativos y emociones dolorosas e incluso a paliar las secuelas de un trauma. Sobre las bases de la terapia cognitivo-conductual y a través de actividades como dibujar, pintar y modelar, podrás comprender mejor tu estado de ánimo, fortalecer tu autoestima y gestionar tus emociones de manera saludable. Encontrarás ejercicios diseñados para impulsar tu comprensión, expresión personal, atención plena, aceptación y autocompasión. No te hace falta ninguna experiencia, pues no es necesario ser un artista para beneficiarse de la arteterapia.

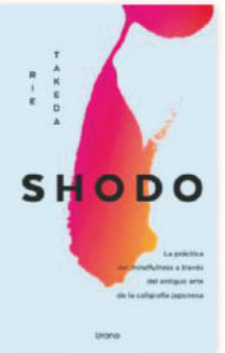
UNA GUÍA PARA ACTUAR SOBRE EL EJE INTESTINO-CEREBRO

INTESTINO Y SENTIMIENTOS

WILL COLE • SIRIO • 332 PÁG. • 16,95 €

La guía definitiva para comprender la conexión entre lo que comes y cómo te sientes. En ella encontrarás un plan de 21 días que te permitirá restablecer la relación con tu cuerpo y sanar la inflamación intestinal causada por estados anímicos y emocionales. Cuando se habla de salud y nutrición se suele poner el énfasis en qué, cuándo y cómo comer, pero apenas se menciona su componente emocional. Desde estas páginas, el doctor Will Cole te ayuda a entender mejor la conexión intestino-cerebro para que puedas influir en ella.





CALIGRAFÍA PARA MEDITAR

SHODO

RIE TAKEDA • URANO
256 PÁG. • 14 €

El «shodo» es el camino de la escritura o, mejor dicho, de la caligrafía. Combinada con una actitud meditativa, se convierte en una poderosa práctica zen en que se experimenta el presente y la trascendencia del ser.

LA CONEXIÓN MÁS PROFUNDA

AMOR RADICAL

SATISH KUMAR • KAIRÓS
184 PÁG. • 24 €

El activista medioambiental Satish Kumar muestra que la conexión con la Tierra nos facilita amarnos a nosotros mismos, a las demás personas y a todos los seres del planeta Tierra, sin excepciones.