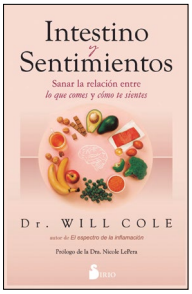
Qué leer

INTESTINO Y SENTIMIENTOS

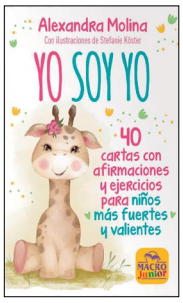
Dr. Will Cole. Sirio.



La guía definitiva, del autor de *El espectro de la inflamación,* 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 emociones. La inflamación puede ser la causa de enfermedades crónicas como los trastornos autoinmunes, el intestino permeable, el colon irritable y otras dolencias gastrointestinales. Desde estas páginas, el Dr. Cole te ayuda a entender mejor la conexión intestino-cerebro para que puedas influir en ella de forma positiva.

YO SOY YO (JUEGO DE CARTAS)

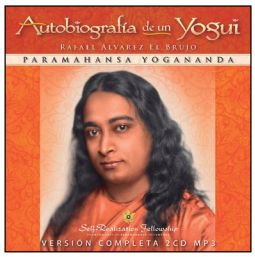
Alexandra Molina. Macro.



«Yo creo en mí», «Lo que digo importa», «Yo soy afortunado»… Lo ideal sería desarrollar este tipo de creencias positivas ya desde la infancia. En estas 40 cartas para peques más fuertes y valientes, seis cariñosos animales amigos contribuyen a reforzar su autoestima, sensación de seguridad, conciencia, amor y buena capacidad para manejar los sentimientos. Basta con sacar una carta, leer la afirmación y hacer el breve ejercicio descrito en el reverso. Como un pequeño ritual matutino, antes de acostarse o en cualquier momento del día, estas cartas enriquecen el alma de niños y niñas.

AUTOBIOGRAFÍA DE UN YOGUI (AUDIOLIBRO)

Paramahansa Yogananda, leído por Rafael Álvarez El Brujo. Self-Realization Fellowship.



En este clásico de la literatura espiritual, Paramahansa Yogananda relata la inspiradora historia de su vida, que incluye los encuentros que mantuvo con numerosos santos y sabios, los 10 años de entrenamiento espiritual que recibió en la ermita de un venerado maestro de Yoga, así como también los más de 30 años que vivió en Estados Unidos difundiendo las liberadoras enseñanzas del Kriya Yoga. Recientemente publicado en audiolibro, el narrador es el reconocido actor, director, productor y dramaturgo Rafael Álvarez El Brujo.

Disponible también en versión digital descargable a través de Audible y Apple Podcasts.

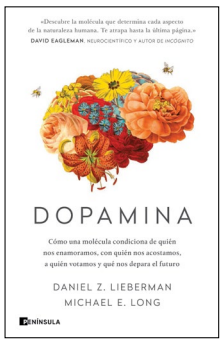
MINDFULNESS CON CORAZÓN

Erik van den Brink, Frits Koster y Sylvia Comas. Kōan.

Esta guía paso a paso combina la práctica del mindfulness con el camino de la compasión. Sus páginas te invitan a explorar diferentes temas a través de ejercicios, a tu ritmo y según tus necesidades. También incluye valiosos complementos que acompañan la lectura, como son prácticas en audio y hojas de trabajo para completar los ejercicios, anotar tus reflexiones y hacer un seguimiento de tus progresos. La intención de este libro es ayudarte a gestionar de forma más sana las inevitables tensiones de la vida mediante la práctica de la atención plena con corazón.

DOPAMINA

Daniel Z. Lieberman y Michael E. Long. Península.



¿Por qué nos obsesionamos con las cosas que queremos y nos aburrimos cuando las conseguimos? ¿Por qué la adicción no es una cuestión moral? ¿Por qué casi todas las dietas fracasan? ¿Por qué vivimos pegados a las redes sociales? ¿Por qué algunas personas son liberales acérrimos y otras, conservadores extremos? ¿Cómo logramos mantener la esperanza, incluso en los tiempos más oscuros? La respuesta reside en una simple sustancia química de nuestro cerebro: la dopamina. Este título nos introduce a «la molécula que determina cada aspecto de la naturaleza humana».

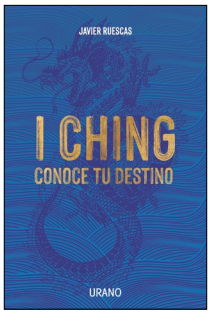
DESCUBRE LA MAGIA QUE HAY EN TI

Ma. Àngels Gonzalez Navarro. Círculo Rojo

Con este libro, que es «un tributo al alma», su autora te enseña a utilizar tu poder interno, resetear tu mente, emprender una nueva vida plena y reconocer lo más valioso para reconectar con tu esencia, volver a la paz, la armonía y el amor. En él encontrarás herramientas para liberar lo que no te pertenece y deshacerte del ego que nunca habías entendido. Así descubrirás una nueva manera de mirarte, atenderte, relacionarte y amar. Arrojando luz sobre aspectos difíciles, verás el propósito de amor que traían.

I CHING: CONOCE TU DESTINO

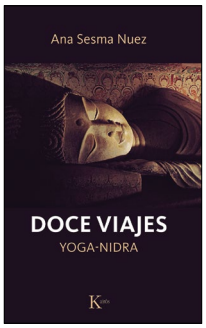
Javier Ruescas. Urano.



¿Buscas respuestas a las dudas y los interrogantes del día a día? ¿Te gustaría entenderte mejor a ti misma y a los demás?¿Sueñas con una brújula que te ayude a tomar las mejores decisiones? Esta brújula se llama *I Ching* y es un poderoso libro de práctica adivinatoria y sabiduría que nos ayuda en las encrucijadas de la vida. El autor presenta su propia versión del gran libro oracular chino, adaptada y modernizada para los lectores de hoy.

DOCE VIAJES: YOGA-NIDRA

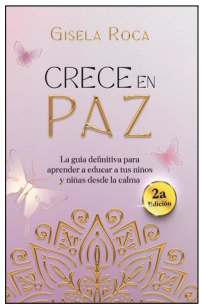
Ana Sesma Nuez. Kairós.



Doce viajes constituye una maravillosa recopilación de sesiones de Yoga-Nidra, dispuestas de forma que sean útiles para adentrarse en el arte de dormir consciente de forma progresiva. Se trata de un viaje a la profundidad del ser, en el que se transita entre el sueño y la vigilia, el dormir y el despertar, la palabra y el silencio, la luz y la oscuridad, lo psicosomático y lo álmico, lo terrenal y lo misterioso, lo humano y lo sagrado. Su autora nos invita a traspasar el umbral y tener un atisbo de ese infinito universo que anida en ti.

CRECE EN PAZ

Gisela Roca. Autoedición.



El objetivo de esta publicación es ayudarte a comprender y gestionar las emociones de tus pequeñines, además de reforzar vuestro vínculo y confianza mediante herramientas y estrategias que están contribuyendo a que muchas familias recuperen la calma. Porque comprender sus emociones es comprender también las tuyas. Este libro te habla del poder de las palabras, la importancia del juego, la lectura y la escritura. El mensaje de Gisela es claro: «Crece como una oruga y vuela como una mariposa». Permite que la paz entre paso a paso a tu vida y te haga volar para siempre.