

ENCUENTRA
LA CALMA

ESTIMULA TU NERVIO VAGO

ANTONIO VALENZUELA •
ALIENTA • 400 PÁG. • 18,95 €

Ir acelerado no significa avanzar más rápido. Antonio Valenzuela te enseña a activar el nervio de la calma mediante ejercicios sencillos que regulan el estrés, mejoran la digestión y combaten la inflamación.



CÓMO USAR LA
ENERGÍA SEXUAL

MANIFESTACIÓN ORGÁSMICA

VENUS O'HARA • LUCIÉRNAGA • 288 PÁG. • 17,95 €

Manifestar es usar la visualización y la afirmación para lograr algo que desees. Venus O'Hara añade que también puedes usar la energía o la magia sexual para cambiar tu vida.



UNA VIDA
CON LA
CIENCIA Y EL
CORAZÓN

**SIEMPRE
ADELANTE**
VALENTÍN FUSTER
• CÚPULA • 264 PÁG.
• 22,95 €

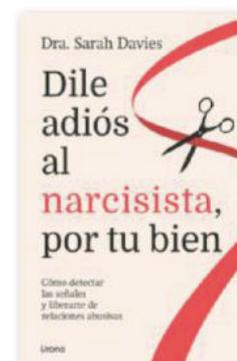
Valentín Fuster es uno de los científicos e investigadores españoles más citados de todos los tiempos. De niño, soñaba con ser tenista, pero un incidente en el instituto y, sobre todo, un médico, lo llevaron a convertirse en uno de los cardiólogos más influyentes de todos los tiempos. En sus memorias desvela sus éxitos, sus tropiezos y sus derrotas con total sinceridad, con la esperanza de que puedan resultar inspiradoras, sobre todo para los jóvenes a la hora de emprender u orientar su camino. Son un relato emocionante de una trayectoria entregada con pasión a la investigación y a las personas. Toda una lección de vida guiada por unos valores tremendamente honestos.

REDESCUBRE LA AUTÉNTICA
ESPIRITUALIDAD CERCA DE TI

LO PROFUNDO ES SENCILLO: UN VIAJE PARA DESAPRENDER LA ESPIRITUALIDAD

MIKI DECRECE • AMAZON • 632 PÁG. • 25,55 €

Ojalá, en la escuela, nos enseñaran a respirar, a entender y expresar nuestras emociones, a conocer cómo funciona nuestra mente, cómo relajarla, cómo entender nuestro cuerpo de manera holística. Pero todavía podemos tomar conciencia de qué tipo de sociedad ayudamos a crear. Miki Decrece muestra cómo lo espiritual se revela en las cosas sencillas que nos vinculan y que se viven con ternura y alegría. Puedes leer la entrevista que le hemos hecho este mes (pág. 88).



RELACIONES
POSITIVAS

DILE ADIÓS AL NARCISISTA, POR TU BIEN

SARAH DAVIES • URANO
• 288 PÁG. • 14,17 €

Aprende a reconocer a los narcisistas, cura tu autoestima si has caído en sus trampas y establece límites en las nuevas relaciones para que no te vuelvan a perjudicar.



UNA REALIDAD
MÁS GRANDE

UN RESPLANDOR INESPERADO

RICARDO FERNÁNDEZ AGUILLÁ •
DESCLÉE DE BROUWER
• 214 PÁG. • 15 €

El autor relata casos reales de irrupción de una realidad que se revela mucho más amplia que la material en que acostumbramos a movernos.