

EL PUENTE DONDE HABITAN LAS MARIPOSAS

Nazareth Castellanos.
Ed. Siruela. 280 pág.

«Biosofía de la respiración» con el eslogan «Todos podemos ser escultores de nuestro propio cerebro (si nos lo proponemos)». La neurocientífica Nazareth se fija en Heidegger y deja claro, casi como si nos contara un cuento, que ni sospechamos la relación que hay entre nuestro cerebro y el resto de nuestro cuerpo. En un libro fascinante muestra al cerebro como un órgano que puede ser esculpido con la intención y la voluntad como herramientas. Conocer su capacidad para aprender y adaptarse al entorno es descubrir aquello que nos construye desde fuera. Pero, paradójicamente, es esa misma plasticidad neuronal la que nos brinda la oportunidad de transformarnos desde dentro.



LAS 103 RECETAS MÁS RÁPIDAS DE LA COCINA VEGANA

Gavina Ibern. Ed. Dofins.
240 pág., color

Descubre el placer de una alimentación consciente y deliciosa y una forma de alimentarte que no comprometa el sabor, la presentación ni la nutrición. Una invitación a explorar recetas veganas rápidas y sencillas, pensadas para disfrutar de una cocina saludable en poco tiempo. Con más de 30 años de experiencia en nutrición integrativa, la autora comparte su sabiduría sobre el poder transformador de los alimentos. Muestra cómo la conciencia en cada bocado puede potenciar tu bienestar físico, mental y emocional. Tanto si eres un amante de la cocina como si buscas una solución rápida para tus comidas diarias, aquí tienes inspiración para alimentar tu cuerpo y alma.



VIDA SECRETA DE LOS ÁRBOLES

Fred Bernard. Ed. Lunwerg. 240 pág., color

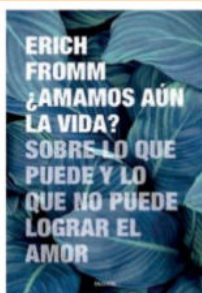
Edición ilustrada del bestseller del guarda forestal Peter Wohlleben sobre los árboles y los bosques. Un fenómeno internacional con más de 7 millones de lectores que ha sido traducido a más de 40 idiomas. El autor es el guardabosques más famoso del mundo. Este libro cuenta su historia, ahora en forma de novela gráfica. En los bosques suceden cosas sorprendentes: árboles que se comunican entre sí, árboles que aman y cuidan a sus hijos o a sus vecinos enfermos, árboles sensibles, con emociones y recuerdos. Historias sobre las extraordinarias habilidades de los árboles, con los últimos descubrimientos científicos y sus propias experiencias en los bosques.



¿AMAMOS AÚN LA VIDA?

Erich Fromm.
Ed. Amor. 155 pág.

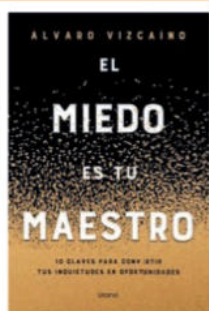
«Sobre lo que puede y lo que no puede lograr el amor». Con motivo del 125 aniversario del nacimiento de Erich Fromm, este libro recoge los artículos en los que aborda la pervivencia del amor en la vida. ¿A qué aspiramos en la vida? ¿Qué la determina? Fromm siempre ha aportado valiosos elementos de reflexión sobre aspectos tan elementales como cómo ser auténticos o creativos, cómo definir nuestra vida, cómo querernos a nosotros mismos, o cómo afrontamos la muerte o la depresión. Además, también se le conoce por abordar un tema muy concreto y de una relevancia fundamental: ¿qué pasaría si introduyéramos una renta básica en las personas y la sociedad?



EL MIEDO ES TU MAESTRO

Álvaro Vizcaíno.
Ed. Urano. 192 pág.

«Diez claves para convertir tus inquietudes en fortalezas». Hace una década, la historia de Álvaro Vizcaíno dio la vuelta al mundo. Tras quedar colgado sobre un abismo, tuvo que saltar para salvar su vida, resultando gravemente herido. A pesar de ello, logró sobrevivir durante dos días, y hoy su odisea está ya en la gran pantalla. Tras años de dar conferencias e inspirar a equipos, ha decidido llevar sus experiencias y aprendizajes a la existencia cotidiana. ¿Cómo puede tu mayor miedo convertirse en un gran maestro para transformar tu vida? Un manual para comprender ese poder oculto opera dentro de ti, y para avanzar por las etapas que te llevarán a desatar todo tu potencial.



NUESTROS MALES SON NUESTRA HISTORIA

Christian Flèche.
Ed. Obelisco. 224 pág.

La descodificación biológica me reveló mi vida, ya ti puede revelarte la tuya! «Creé la descodificación biológica en 1993, después la he enjambrado, en la actualidad, en veintitrés países, permitiendo a mujeres y hombres convertirse en psico-bio-terapeutas y así ayudar a sanar a miles de personas. He creado una nueva forma de psicoterapia orientada hacia la transformación del cuerpo, pasando por los códigos biológicos y la historia emocional. Yo ni siquiera podía imaginarlo, hasta tal punto fue mi infancia una sucesión de fracasos, humillaciones, violencias y deseos de morir. Después, finalmente, todo, o casi, se transformó y quedó sanado.

