

EL FUTURO ES LO QUE HACES HOY

Gaby Hostnik.
Ed. Bruguera. 358 pág.

Gimnasia emocional para dar plenitud y bienestar a tu vida. ¿Cuánto hace que no te detienes a escucharte y preguntarte qué necesitas? Nuestro cerebro solo quiere mantenernos vivos, pero, en un mundo acelerado, esa programación nos empuja a la ansiedad y nos desconecta de nuestra esencia. ¿Podemos aprender otra manera de vivir? Gaby Hostnik, especialista en neurociencias aplicadas, presenta la gimnasia emocional: un método que te guía a través de siete pilares para recuperar presencia, claridad y sentido, y lograr un bienestar duradero; desde orientar tu vida hacia un propósito hasta cultivar círculos de empatía, escuchar tu cuerpo o entrenar tu neuroplasticidad. Y mucho más.



VIVIR SIN CULPA

Enrique Martínez Lozano. Ed. Desclée. 128 pág.

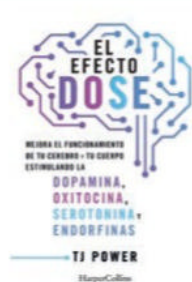
La culpa es una creencia errónea de efectos devastadores. Envenena la existencia y sumerge a la persona en un pozo de apatía y en una dinámica en la que ve sabotados sus mejores propósitos y bloqueada su confianza. La culpa encierra a la persona en una espiral de miedo que trunca la confianza y la alegría. Liberarse de ellas requiere, a la vez, un trabajo psicológico que traduce la culpabilidad en responsabilidad, y un trabajo espiritual que desvela su error radical. El resultado es la liberación del miedo y la recuperación de la confianza: el regreso a la inocencia. Escrito por un especialista con una enorme experiencia sobre el tema. www.enriquemartinezlozano.com



EL EFECTO DOSE

TJ. Power.
Ed. Harper Collins. 304 pág.

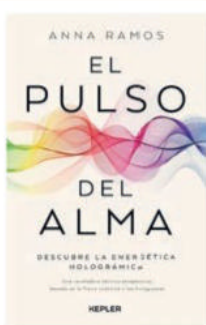
Un neurocientífico muestra nuestra química cerebral y nos ofrece estrategias sencillas y accesibles para resetear y equilibrar nuestro cerebro con hábitos diarios que pueden llevarnos a tener una vida más feliz, sana y productiva. Con el respaldo de las investigaciones más innovadoras en neurociencia, este libro enseña las principales funciones de los químicos cerebrales en nuestro bienestar, qué sensaciones experimentamos cuando los niveles de estos son bajos y cómo identificar sus desencadenantes. «Una guía fantástica para entender y aprovechar la química de nuestro cerebro. Power hace que la neurociencia sea accesible y divertida» (*The New York Times*).



EL PULSO DEL ALMA

Anna Ramos.
Ed. Kepler. 288 pág.

Una guía para comprender y armonizar tu energía. Aprenderás a reconocer cómo piensas, sientes y actúas, y cómo esos movimientos influyen en ti y en tu entorno. A partir del pulso y los filtros, la Terapia Energética Holográfica ayuda a entender la energía y las vibraciones del cuerpo para descubrir qué nos sucede a nivel interno. Mediante relatos, ejemplos de casos reales y ejercicios, podrás empezar a equilibrar tu energía, liberar memorias, transformar emociones y recuperar tu centro. Si las señales están ahí, no las ignores, porque un cuerpo en equilibrio tiene un valor incalculable. Es hora de priorizarte y darte el espacio que mereces.



SER ALTAMENTE SENSIBLE

Juan Carlos Carrasco.
Ed. Kitaeru. 288 pág.

Para identificar, entender y gestionar el rasgo PAS. Una de cada cinco personas es altamente sensible; muchas lo son sin saberlo, sintiéndose incomprendidas y con la sensación de no encajar en este mundo. Basado en su experiencia personal, profesional y en estudios científicos, el autor ofrece herramientas sencillas para transformar la alta sensibilidad en un medio que permite desarrollar plenamente las capacidades únicas y personales de cada PAS. Carrasco desmonta los mitos, aclara conceptos y muestra el camino para convertir la alta sensibilidad en un motor de crecimiento personal, que permite a las personas altamente sensibles encontrar su esencia dejándose ser.



PARACELSO. PROFECÍAS

Paracelso. Traducción de Juli Peradéjordi. Ed. Obelisco. 104 pág., color

El destino del mundo está escrito en las estrellas, pero ¿somos capaces de descifrarlo? Las palabras de Paracelso resuenan a través del tiempo como un eco de advertencia y revelación. El enigmático médico y alquimista renacentista nos ofrece una visión sobre el devenir de la humanidad, los signos celestes y el equilibrio divino que rige la existencia. Con una mezcla de astrología, filosofía y misticismo, este texto nos desafía a mirar más allá de lo evidente y a descubrir los secretos que el Cielo arriba y la naturaleza abajo ocultan. Paracelso nos habla de la unidad como clave para la armonía del mundo, denunciando la avaricia y la soberbia humanas como causas de su propia ruina.

