



## RECUPERAR LA AUTOCONFIANZA

### VIVIR SIN CULPA

**ENRIQUE MARTÍNEZ • DES-CLÉE DE BROUWER**  
• 128 PÁG. • 11 €

La culpa encierra a la persona en una espiral de miedo que trunca la confianza y la alegría. Liberarse de ella requiere un trabajo psicológico que traduzca la culpabilidad en responsabilidad.



## LA CARA REFLEJA TU BIENESTAR

### YOGA FACIAL CONSCIENTE

**A. DAFFONCHIO • LAROUSSE • 224 PÁG. • 18,95 €**

El yoga facial revitaliza y armoniza los músculos faciales y, además, nos enseña un camino de bienestar integral, pues en el organismo todo está interconectado.

## TU VIDA A LARGO PLAZO

### LA NUEVA LONGEVIDAD

**DIEGO BERNARDINI**  
• URANO • 360 PÁG.  
• 19,50 €



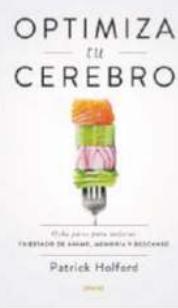
¿Y si vivir más tiempo fuera una oportunidad para dotar de más sentido a nuestros días? Ninguna otra generación anterior había tenido el privilegio de poder imaginarse tan longevos como la nuestra. Pero ¿qué implica atravesar la barrera de los cincuenta y vivir esta nueva longevidad que se alargará hasta los cien e incluso más? El medio siglo. Una cifra simbólica. Un momento en el que no somos mayores ni jóvenes, y donde un horizonte real nos obliga a repensar nuestro porvenir. Una etapa en la que no es tarde para diseñar un proyecto vital. Y una época en la que, por primera vez, la longevidad es una experiencia colectiva y a casi todos nos tocará transitarla.

## CÓMO MEJORAR LA MEMORIA, LA AGILIDAD Y LA SALUD MENTAL

### OPTIMIZA TU CEREBRO

**PATRICK HOLFORD • URANO • 432 PÁG. • 20 €**

¿A menudo te sientes exhausto y negativo? ¿Tienes la sensación de que estás perdiendo agilidad mental? Nuestros cerebros están sufriendo un rápido declive. Los diagnósticos de ansiedad, depresión, demencia y TDAH aumentan a un ritmo alarmante. Hay cosas que podemos hacer, individual y colectivamente, para optimizar nuestra salud cerebral y nuestras funciones cognitivas. Patrick Holford recoge las aportaciones de numerosos expertos para enseñarnos cómo revertir la tendencia global.

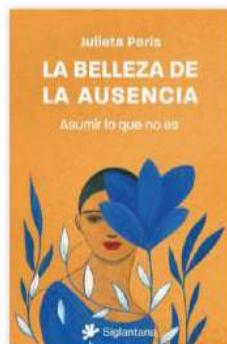


## UN ANIMAL SÍMBOLO

### LOS GATOS Y EL MÁS ALLÁ

**FABIO NOCENTINI • LUCIÉRNAGA • 256 PÁG. • 15,95 €**

Este libro es un viaje para quienes sienten una conexión especial con los gatos y desean descubrir su lado oculto y sobrenatural, tan presente en la literatura, el arte y las antiguas tradiciones.



## VOLVER A TI MISMO

### LA BELLEZA DE LA AUSENCIA

**JULIETA PARÍS • SIGLANTA-NA • 234 PÁG. • 18,10 €**

Todos, en algún momento, experimentamos el vacío, pero ¿y si este fuera una puerta hacia la reconciliación con el silencio y la impermanencia para vivir con más profundidad?