



RECUPERAR LA AUTOCONFIANZA

VIVIR SIN CULPA

**ENRIQUE MARTÍNEZ • DEST-
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 BERNARDINE
• URANO • 360 PÁG.
• 19,50 €

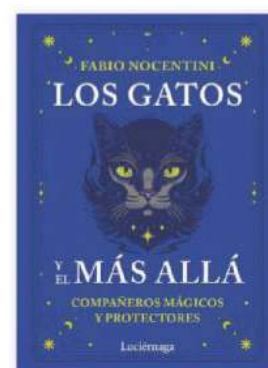
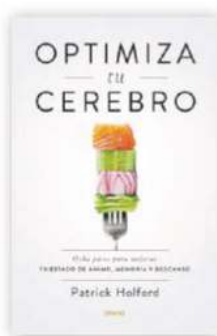
¿Y si vivir más tiempo fuera una oportunidad para dotar de más sentido a nuestros días? Ninguna otra generación anterior había tenido el privilegio de poder imaginarse tan longevos como la nuestra. Pero ¿qué implica atravesar la barrera de los cincuenta y vivir esta nueva longevidad que se alargará hasta 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
• 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?