



EL CORAJE DE TRIUNFAR

González, Rubén
188 pág. • 14,00 € • 115224
Como atleta olímpico y tres veces nacional de luge (trineo de velocidad) el experto en crecimiento personal y liderazgo, Rubén González, conoce perfectamente cómo alcanzar el éxito una y otra vez. Ahora usted puede aprender las claves del éxito de alguien que ya lo ha conseguido. Descubra las formulas más efectivas, para: Construir auto-confianza y destruir el temor, desarrollar su pasión y motivación, liberar su potencial al máximo, convertir la derrota en victoria, lograr todas las metas que se proponga. Una historia increíble en la que encontrarás desde frustración, huesos rotos y al final un triunfo inolvidable en las olimpiadas.



EL CORAZÓN DEL COSMOS

Nhat Hanh, Thich
350 pág. • 15,00 € • 115191
El libro nos acerca a las profundas lecciones procedentes del sutra del loto, llamado el «Rey de los sutras», uno de los textos budistas más venerados y sagrados. A través de estas enseñanzas, el maestro nos enseña las claves del sutra para llegar a la comprensión, el amor y la comprensión globales. Todos podemos convertirnos en un Buda y dedicarnos de forma altruista a ayudar a los demás. «Ésta es la maravillosa visión del mahayana: todos podemos convertirnos en un Buda. Todos podemos alcanzar lo que Siddhartha obtuvo, tanto si somos hombre como mujer, al margen de la clase social o del grupo étnico al que pertenecemos...» El autor.



EL CORSÉ INVISIBLE

Bongrand, C. - Abecassis, E.
251 pág. • 13,00 € • 115008
Madre entregada, profesional intachable. Esposa dedicada, ama de casa perfecta. La liberación femenina, tan necesaria, ha colocado a la mujer en la situación imposible de tener que llevar dos vidas al mismo tiempo: una de hombre y otra de mujer. Favorecida con los mismos derechos que disfrutaba el hombre, no se ha liberado de sus tradicionales deberes como mujer: debe ocuparse no sólo de su pareja y de sus hijos, sino también de su empleo y de su progresión profesional. Ha llegado la hora de hablar de mujeres agotadas por jornadas interminables dentro y fuera de casa. De esposas que se casan enamoradas y se encuentran al poco tiempo al borde del divorcio.



EL EXPERIMENTO DE LA INTENCIÓN

McTaggart, Lynne
362 pág. • 18,90 € • 115025
¿Tiene la mente algún poder sobre la materia? ¿Es posible que nuestros pensamientos, nuestros deseos y oraciones puedan producir cambios objetivos en el mundo? Con base en los últimos descubrimientos científicos, este libro responde a todas esas preguntas y nos muestra que los pensamientos son mucho más poderosos de lo que pensábamos, pues poseen una energía que pueden cambiar la realidad física. Esto quiere decir que los podemos usar para mejorar nuestras vidas, para curar nuestros cuerpos y para ayudar a pacificar nuestro planeta. La autora nos explica, las técnicas más efectivas para aumentar el poder de nuestros pensamientos e intenciones.



EL GRAN LIBRO DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

Ruiz Jiménez, Miguel Ángel
222 pág. • 11,50 € • 115031
Trata, de forma amena y sencilla, la alimentación del niño desde el primer año de vida hasta la adolescencia. Basándose en investigaciones científicas recientes, Ruiz Jiménez, doctor en medicina, especializado en nutrición infantil, da pautas y resuelve dudas acerca de la alimentación en las diferentes edades infantiles y juveniles: la lactancia materna, la alimentación desde el primer año hasta la etapa escolar, cómo alimentar al niño enfermo o la dieta más adecuada para un adolescente. Conocer las recomendaciones para una buena alimentación es la garantía para un crecimiento sano y la forma más segura de prevenir numerosas enfermedades en la edad adulta.



EL SECRETO DEL 2012

Baez, Jorge A.
277 pág. • 16,95 € • 115171
Tras más de diez años de investigaciones sobre el estudio de la ciencia celeste de los pueblos mesoamericanos, el autor abre las puertas de los misterios de la astrología indígena basándose en análisis realizados en los lugares de origen de esos pueblos. El estudio detallado sobre los sistemas de medición del tiempo contribuye al esclarecimiento de muchos de los fenómenos que tienen lugar ahora en nuestro planeta. Las antiguas civilizaciones de América poseían un conocimiento exacto del manejo de los ciclos que el Sol y la Tierra nos proporcionan. Sabían cómo influyen estos ciclos en la vida social, cultural y afectiva de los pueblos. Conocían la energía «vital» que mueve al mundo.



EL SENTIDO DE LA VIDA O LA VIDA SENTIDA

Guix, Xavier
202 pág. • 14,00 € • 115297
Se me ocurren al menos dos motivos para que estés leyendo esta contraportada. El primero es que estás buscando. Puede que no sepas exactamente el qué. Pero intuyes que algún sentido debe esconderse detrás de nuestra existencia, que andas detrás de lograr una vida significativa que valga la pena vivir. El segundo motivo es que has dejado de encontrarle sentido a todo esto. Que el sufrimiento, la incertidumbre o el miedo te hacen vivir en un sinsentido. Sea cual sea el motivo, el caso es que en tu interior ocurren cosas. Tal vez descubres que la vida no es solo eso que ocurre frente a ti.



LUZ SOBRE LA VIDA

B. K. S. Iyengar
344 pág. • 18,00 € • 114557
Cálido, ingenioso, lúcido, útil y rebosante de humor. En esta obra, el maestro Iyengar alude al papel que las posturas y técnicas de respiración yóguicas desempeñan en nuestra búsqueda de plenitud, a los obstáculos externos e internos que nos impiden progresar a lo largo del camino y a la manera en que el yoga puede ayudarnos a vivir en armonía con el mundo que nos rodea. Utiliza anécdotas de su propia vida y ejemplos de la cultura moderna a fin de ilustrar que la percepción consciente que ofrece el yoga puede mejorar nuestra vida de muchas maneras, tanto prácticas como profundas.



EL SUTRA DEL CORAZÓN

Osho
255 pág. • 18,00 € • 114984
Puede que ni siquiera seas consciente de ello, puede que ni siquiera lo hayas soñado -que eres un Buda, que nadie puede ser otra cosa, que el estado de Buda es el centro esencial de tu ser, que no es algo que tiene que suceder en el futuro, que ya ha sucedido. Es la fuente de la que tú procedes; es la fuente y también es la meta. Procedemos del estado de Buda y vamos hacia él. Esta sola expresión «Estado de Buda» lo contiene todo -el círculo completo de la vida, del alfa al omega. Pero estás profundamente dormido, no sabes quién eres. No es que tengas que convertirte en un Buda, sino únicamente tienes que reconocerlo.



EL TEMPLO TIBETANO Y SU SIMBOLISMO

Sengue, Lama Chöky
150 pág. • 15,00 € • 115053
El Lama Chöky Sengue nos explica en este libro de forma sencilla y directa el significado de los rituales, de las pinturas y de las deidades. Para los tibetanos, el templo es la morada de los «dioses» ante los que van a postrarse, donde van a presentar sus ofrendas y sus plegarias, un lugar familiar, vibrante y resplandeciente. Viviendo en ósmosis con el santuario, comprenden con su corazón y con su fe, sin gran necesidad de recurrir al intelecto. En cuanto a los occidentales, llegan con una mirada nueva y una mente curiosa: sin duda, el principio tibetano les seduce por su estética, pero pronto se convierte en un hervidero de preguntas.