



AUTOBIOGRAFÍA DE SWAMI SIVANANDA

Dice Swami Sivananda que "el Yoga no consiste en sentarse durante seis horas con las piernas cruzadas, o en detener los latidos del corazón, o estar enterrado durante una semana o un mes. El Yoga es la ciencia que te enseña el método para unir la voluntad individual con la Voluntad Cósmica, aumentando la energía, la vitalidad, el vigor y concediendo longevidad y un nivel de salud elevado". Así fue la vida de Swami Sivananda que presentamos, a través de su autobiografía. Llenó su vida de servicio continuo e incesante a la humanidad, mostrándonos que "el deber más importante del ser humano es aprender a dar, dar con caridad, dar con abundancia, dar con amor y sin expectativa de recompensa alguna, porque uno no pierde nada dando y porque la bondad de ser y hacer, constituye la piedra fundacional de nuestra vida". La autobiografía de Swami Sivananda muestra su deseo de servir a la Humanidad, constante en su vida y que se manifiesta en cada frase de este libro. Uno de esos libros que puede abrirse por cualquier página al azar, para encontrar y nutrirse con alguna enseñanza que transforme nuestra naturaleza interior.

Título: Autobiografía de Swami Sivananda
Autor: Swami Sivananda
Editorial: Ediciones Librería Argentina



ABRÁZAME FUERTE

Por primera vez, la doctora Sue Johnson pone al alcance del gran público una versión abreviada y accesible de la Terapia Centrada en las Emociones, definida por The New York Times como «la terapia de pareja con mayor porcentaje de éxitos». Lejos de ser autosuficientes, dice la autora, los adultos también forjan relaciones de apego: necesitan al ser amado tanto como un niño necesita el cariño y la protección de la madre. A partir de este enfoque, su propuesta es muy sencilla: olvidémonos de aprender técnicas de negociación, de analizar la infancia o de experimentar nuevas posturas en la cama y admitamos que dependemos emocionalmente de nuestra pareja. Y puesto que las relaciones se van definiendo a partir de momentos emocionales claves, Sue Johnson propone siete conversaciones centradas en esos instantes, capaces de crear y fortalecer la vinculación afectiva. Una propuesta revolucionaria que nos ayudará a disfrutar de una relación amorosa satisfactoria y duradera.

Título: Abrázame fuerte
Autor: Sue Johnson
Editorial: ediciones Urano



SIEMPRE CONTIGO

Hace cuarenta o cincuenta años, el padre contaba poco en el ámbito doméstico. La madre llevaba a los niños al colegio, los ayudaba con los deberes, los educaba, hacía la compra... Hoy, en cambio, se espera que los padres estén involucrados en la vida doméstica, que expresen sus sentimientos, que concilien trabajo y familia: que sean superpapás. Ellos se esfuerzan más que nunca e intentan compartir la crianza a partes iguales, pero, bien porque no saben cómo desarrollar las habilidades necesarias, bien porque la presión laboral se lo impide, la paternidad a menudo se les resiste. Neil I. Bernstein, con más de treinta años de experiencia en terapia familiar, expone por primera vez los retos a los que se enfrentan los hombres de hoy y propone el primer programa de automejora específico para el sector masculino: tareas concretas para que los padres se comprometan más en la vida de sus hijos y se conviertan en el modelo paterno que siempre han aspirado a ser.

Título: Siempre contigo
Autor: Neil I. Bernstein
Editorial: ediciones Urano



BELLEZA PARA SANAR EL ALMA

Hace unos años descubrimos la importancia de la inteligencia emocional en nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos. Ahora Piero Ferrucci, psicoterapeuta y uno de los filósofos más influyentes de la actualidad, nos invita a explorar un concepto tan revolucionario como aquel: la inteligencia estética. La belleza, afirma el autor, no constituye algo superfluo o irrelevante, sino una necesidad tan básica como el aire, el alimento, el sueño o el amor. Es fuente de intuición, inspiración y expansión, imprescindible para la salud y el bienestar. Afortunadamente, está al alcance de todos: en la armonía, en la naturaleza, en la música, incluso en los lugares más insospechados si aprendemos a percibirla. Una obra sin precedentes, que promete convertirse en uno de los títulos de referencia de la década, al ofrecer una perspectiva que la sociedad y la misma psicología habían pasado por alto: la necesidad inalienable de belleza que comparten todos los seres humanos.

Título: Belleza para salvar el alma
Autor: Piero Ferrucci
Editorial: ediciones Urano



LOS SECRETOS ETERNOS DE LA SALUD

Este libro responde algunas de las más urgentes preguntas de nuestra era: ¿De dónde surgen las enfermedades? ¿Quién se cura y quién no? ¿Estamos destinados a enfermarnos? ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades y cómo podemos eliminarlas? Los eternos secretos de la salud analiza las principales áreas de cuidados de la salud y revela que la mayoría de los tratamientos médicos, incluyendo la cirugía, las transfusiones de sangre, los fármacos... pueden evitarse cuando ciertas funciones del cuerpo se restablecen a través de los métodos naturales expuestos en el libro. El lector también descubrirá los posibles riesgos de los diagnósticos y tratamientos médicos, y las razones por las cuales los suplementos dietéticos, las comidas «sanas», los productos light, los cereales integrales del desayuno, las comidas y programas dietéticos pueden haber contribuido a la actual crisis de la salud en lugar de ayudar a su solución.

Este libro incluye un completo programa de salud, que se basa primordialmente en el antiguo sistema médico del Ayurveda.

Título: Los secretos eternos de la salud
Autor: Andrea Moritz
Editorial: ediciones Obelisco



EL TÉ DE LOS EMPERADORES PU-EHR

¿Sabes que puedes saborear el té exclusivo de los antiguos emperadores chinos?
¿Sabes que este té es, literalmente, un devorador de grasas?
El té Pu-Ehr estimula la secreción de las glándulas digestivas, cura el mal humor, mejora los estados depresivos y ejerce una acción curativa sobre el hígado. Entre sus efectos principales, ayuda a reducir el colesterol, disminuye el nivel de grasa en la sangre y elimina el sobrepeso provocado por una mala nutrición.
Sin cambiar de dieta, tomando tres tazas de té Pu-Ehr al día en poco tiempo gozarás de los increíbles efectos de esta bebida maravillosa para el cuerpo y para la mente.

Título: El té de los emperadores PU-EHR
Autor: Jack Lawson
Editorial: ediciones Obelisco