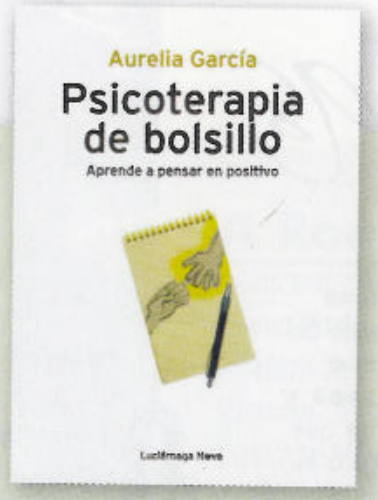
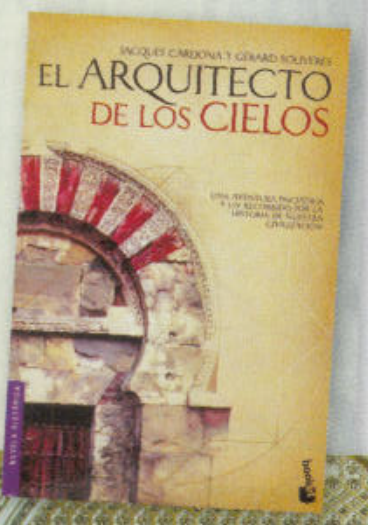
Psicoterapia de bolsillo



Aurelia García *(Luciérnaga Nova)*

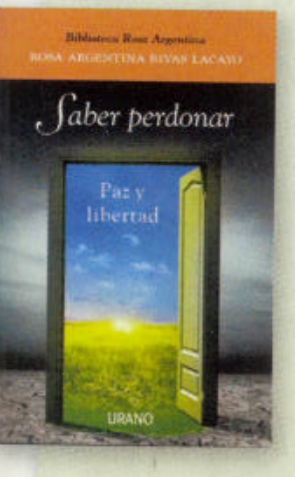
En este libro se enseña a cambiar gradualmente todos nuestros pensamientos negativos por emociones positivas. Sea cual sea el origen del malestar, en sus páginas hallaremos la explicación de diversos casos relacionados con ello, trípticos y tablas para analizar cada sensación en su totalidad, y un amplio abanico de métodos para solucionarlo. Destaca la importancia de las palabras para sentirnos bien, el poder de la afirmación sobre la negación, como pensar en positivo puede acabar por volver positivo el exterior, y nos anima a ser más felices, sabiendo que la clave de nuestro bienestar en realidad reside en uno mismo.

El arquitecto de los cielos



Jacques Cardona y Gérard Soliveres *(Booket)*

En esta novela de profundo carácter iniciático, el joven príncipe omeya Abderráman, natural de Damasco, se verá obligado a huir a la lejana Al-Ándalus, acosado por quienes desean la desaparición de su estirpe. Allí se topará con su destino, que no es otro que la construcción de un enorme edificio, la Mezquita de Córdoba. Envuelto en un proyecto tan enigmático como imponente, el noble se encontrará en el punto de afluencia de varias religiones y estudiará los secretos de la arquitectura, viviendo un tiempo que quedó grabado en nuestra historia por su variedad cultural y la exquisitez de sus edificios.



Saber perdonar

Rosa Argentina Rivas Lacayo *(Urano)*

Esta obra nos sitúa en el acto de perdonar y nos explica sus numerosos beneficios. Teniendo en cuenta que para perdonar lo primero que hay que saber es en qué consiste dicho acto, la autora, psicoterapeuta clínica y diplomada en terapia racional emotiva conductual y manejo de emociones, pone a nuestra disposición tablas de ejercicios y otros muchos sistemas para tener una vida más relajada y pacífica. Pone especial énfasis en cuándo hay que perdonar, distintas formas de hacerlo, y algo de gran importancia, un método para saber de un vistazo si las disculpas de la otra persona son sinceras o no.

Las mujeres y las plantas de usos medicinales

Maribel Corral *(Editorial Creación)*

Escrita por quien fue durante un tiempo colaboradora de la revista Tu Suerte, esta guía medicinal y botánica ofrece un completo recorrido por la historia y vidas de las mujeres más relevantes de la historia de la medicina y sus aportes al campo que llenó sus vidas. Parte del deseo de resaltar la importancia de la mujer como médica y sanadora en la historia, además de dar información sobre una amplia variedad de plantas medicinales, cada una con su correspondiente imagen y ficha técnica. Sus páginas están cargadas de remedios para todo tipo de males, en especial los femeninos, y describe al detalle cómo prepararlos y aplicarlos.

Diosas para cada día

Julie Loar *(Kairós)*

Este libro refuerza la feminidad de cada mujer de varias formas distintas. Dividido en un apartado por signo zodiacal, cuenta el mito de las deidades, aportando en ocasiones detalles que pueden llegar a cambiar la visión que teníamos del mismo, como el simbolismo oculto tras la petrificación de Medusa, que en realidad indica el impedimento de visión de lo sagrado para los no iniciados. Con el fin de que todas las mujeres encuentren la identificación o impulso que necesiten para alcanzar sus metas, en él se describen las cualidades y frases propias de diosas entre las que podemos encontrar a la sabia Atenea, la victoriosa Niké o Gaia.

La milagrosa dieta del pH

Robert O. Young y Shelley Redford Young

(Ediciones Obelisco)

En esta obra se destaca la importancia del pH para nuestro bienestar, ya sea para gozar de una salud de hierro, controlar nuestro peso o tener una buena concentración. En ella Robert, licenciado en microbiología y conferenciante internacional, aúna sus conocimientos con los de Shelley, quien prepara las recetas referenciadas por su marido, para mostrarnos unos métodos gracias a los cuales podremos eliminar las impurezas y regular la digestión, saber si estamos tomando todos los nutrientes que necesitamos, o contrarrestar la acidez con alimentos alcalinos. Contiene cuadros con todo tipo de información y experiencias reales que animan a poner en práctica lo leído.