

Tú puedes crear una vida excepcional

LOUISE L. HAY Y CHERYL RICHARDSON (Urano)

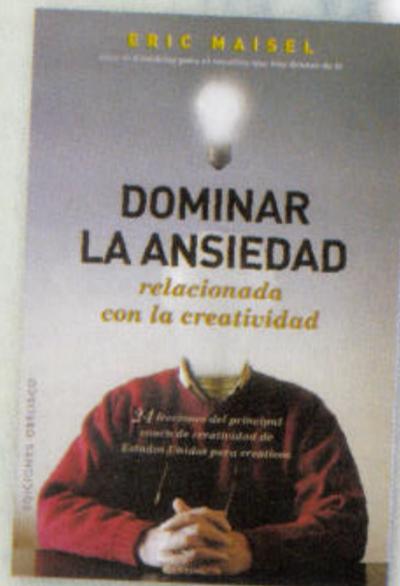
En este libro, con un tono cercano y un característico estilo de cuaderno de bitácora, sus autoras nos ofrecen un relato alegre e íntimo de sus vidas. En él podemos encontrar conversaciones y visitas de las que han sido protagonistas, hechos comunes o especiales de sus carreras y, sobre todo, un retrato ameno de la forma en que piensan, se mueven o actúan. Pero la clave de su colaboración reside en los conocimientos y consejos que comparten en sus charlas y reuniones. Es entonces cuando responden a cuestiones como la riqueza, problemas de imagen, superar problemas personales o vivir la vejez de forma más alegre.



Dominar la ansiedad relacionada con la creatividad

ERIC MAISEL (Ediciones Obelisco)

Esta obra pretende poner fin a los bloqueos que a menudo experimentan quienes se dedican a labores creativas. Sin importar la fase del proceso en la que nos encontremos, aporta las claves necesarias para superarla con éxito, venciendo el miedo escénico, escribiendo con soltura o actuando en el momento en lugar de dejar cosas para más tarde. Cada capítulo está estructurado en una introducción al tema que se va a tratar, seguida de una frase destacada y una promesa, además del revelador camino a seguir, que aparece en forma de relato, contribuyendo así a integrar la esencia del mismo.



Los mensajes de los sabios

BRIAN WEISS (Vergara)

Muchas personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte han vuelto a la vida con las percepciones aumentadas, mostrando una mayor sensibilidad a las emociones de los demás o cambiados de forma sorprendente. En este ensayo sobre el amor, la vida y la muerte, se presentan algunos de sus relatos, cómo fue para ellos dicha experiencia, y los atisbos que tuvieron del otro lado. Pero no solo eso, también se aportan las claves para despertar recuerdos, superarlos o sentir de nuevo su alegría, encontrando así la paz interior y un sentido de inmortalidad que a

menudo olvidamos.

Los superalimentos que curan

ALEXANDRA MASSEY Y ANITA BEAN (RobinBook)

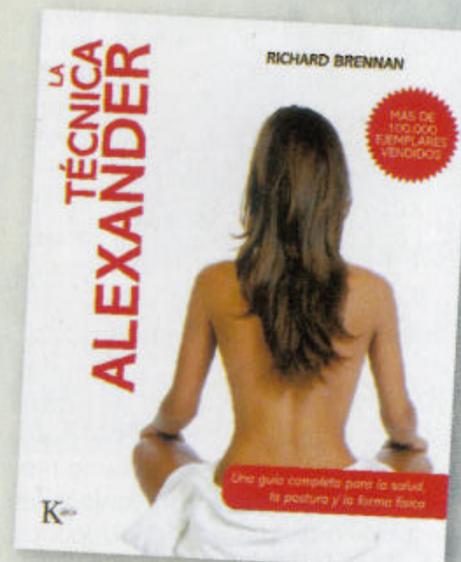
En este libro se propone dar un completo giro a nuestras vidas mediante la alimentación. Refuerza el valor de la salud y un perfecto equilibrio en el cuerpo, mostrando como, aunque a veces se solucionen algunos problemas, entre ellos la ansiedad, desgana o el estrés, mediante los métodos convencionales; fármacos y terapia psicológica, hay una forma que puede atajar la mayoría desde su misma base. Para ello solo hay que identificar el origen de los diversos males que pueden afectar a nuestro bienestar y actuar en consecuencia, alimentándonos con conocimiento de los nutrientes que necesitamos para recuperarnos.



La técnica Alexander

RICHARD BRENNAN (Kairós)

Debido a problemas de salud, Matthias Alexander, el impulsor y creador de esta técnica, nacido en 1869, se vio obligado a abandonar su carrera como actor. Fue entonces cuando empezó a observar su cuerpo en busca del fallo que ocasionaba, entre otras cosas, su ronquera de voz. Gracias a esa decisión y al estudio de expertos actuales, hoy se ha podido reunir en esta obra una amplia variedad de técnicas con las que corregir la postura corporal en cualquier situación, sentirnos más cómodos y relajados en nuestro cuerpo y, con métodos sencillos de realizar, corregir los desequilibrios que generan, entre otras cosas, migrañas, hipertensión o insomnio.



Reiki

PATRICIA TOMOE ABELLA (Luciérnaga)

En esta obra la autora nos propone, ya desde la primera página, el acceso a un camino de autoconocimiento y superación. Lejos de limitar el papel de esta famosa disciplina, originaria de Japón, al intercambio de energía con las manos o a contactar con otro ser vivo mediante el tacto, nos propone llevarlo más allá, pues la energía, además de estar en todas partes, jamás muere, si no que cambia de forma. Contiene una cercana introducción al tema, seguida de consejos, características, principios y niveles de aprendizaje de gran utilidad para poner en práctica todo lo aprendido.

