



¿Eres realmente quien quieres ser?

LUCY SILCHESTER SUELE ESCONDER LA CABEZA debajo de la almohada. Desde que su novio la abandonó y perdió su trabajo, ha

→ **¡BUENA FRASE!**
“No suelo emocionarme demasiado por nada (...). Simplemente acepto las cosas que pasan. Todas. Por eso, el hecho de que mi vida me escribiera podía parecerme inusual, pero no sorprendente”.

pasado demasiado tiempo ignorando la vida sin querer darse cuenta. Todo cambia cuando recibe una invitación de su Vida, un personaje que la obligará a enfrentarse a la vida y a vivir cada segundo a fondo.

Para ello realizará un largo viaje personal a través de su familia, sus amigos, compañeros de trabajo y de sus relaciones en general que la llevará a ir ganando en seguridad personal,

a aprender a amarse y a no ocultarse y a enfrentarse con las inseguridades de la vida.

TE GUSTARÁ si necesitas un guía que te inspire, te motive y te muestre el camino hacia la seguridad y el descubrimiento de tu propia identidad.

UNA CITA CON MI VIDA. Cecelia Ahern.
 PLANETA. 432 págs. 18,90 €.



¿Te complicas a menudo la vida?

EL GOCE DE LAS PEQUEÑAS COSAS.

Maite García Bayona.
 OBELISCO. 224 págs. 13,25 €.

PARA REENCONTRARTE

con el placer en lo más pequeño e inmediato has de aprender a regresar del viaje de la mente, demasiado ocupada pensando cómo obtener cosas que en su mayoría no necesitas. En este libro vas a indagar cómo y de qué puedes vaciarte para reconquistar la paz y el poder perdidos. Descubrirás qué te roba espacio en la vida y qué te lo da. La autora te invita a hacer espacio en tu vida para serenarte y para experimentar el alma de las cosas más simples.



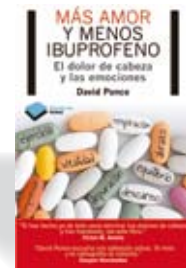
¿Te bloquea la rabia o el miedo?

EL CÓDIGO DE LA FELICIDAD.

George Pratt y Peter Lambrou.
 URANO. 288 págs. 16 €.

TODOS ESTAMOS PROGRAMADOS para vivir la vida en

todo su esplendor y para alcanzar nuestro máximo potencial. Sin embargo, la mayoría arrastramos nerviosismo, miedo, inquietud, fracaso laboral o sentimental... lo que los doctores Pratt y Lambrou denominan “la niebla del sufrimiento”: sentimientos e ideas que empañan nuestra vida. Este libro te descubre las técnicas innovadoras para desbloquear los centros energéticos del cuerpo que retienen la rabia, la culpa, el miedo y otros sentimientos negativos.



¿Sufres dolores de cabeza?

MÁS AMOR Y MENOS IBUPROFENO.

David Ponce.
 PLATAFORMA EDITORIAL.
 184 págs. 17 €.

¿QUÉ TIENE QUE VER EL AMOR con un medicamento para el dolor? Y algo tan etéreo como las emociones, ¿pueden relacionarse con esa migraña pertinaz que afecta a diario a miles de personas? En este libro David Ponce demuestra, con la contundencia de la experiencia adquirida junto a decenas de pacientes, que el dolor de cabeza está íntimamente relacionado con nuestras emociones y cómo las gestionamos, con la dieta y nuestros hábitos cotidianos.