



LAS SEMILLAS DEL AMOR >>

Jerry Braza.
Urano. Barcelona, 2013.
224 págs. Rústica. 13 €.

Si queremos sentirnos bien con los demás y con nosotros mismos, dejar atrás situaciones que nos agobian y romper barreras, vivir más serenos y felices, solo hay un camino: la presencia. Porque las semillas de la felicidad, la compasión y la alegría germinan con facilidad cuando estamos presentes. En definitiva, *Las semillas del amor* ayuda a cultivar las relaciones conscientes.



RESPIRAR CON ÁRBOLES >>

Brigitte Hansmann.
Urano. Barcelona, 2013.
224 págs. Rústica. 15 €.

Utilizando la analogía del árbol, considerado no como una forma sólida, sino como un proceso dinámico, la autora ofrece al lector la primera guía para aplicar por sí mismo la técnica del reconocimiento de los patrones somáticos, desarrollar la destreza de usar la respiración para disolver los nudos emocionales y empezar a habitar un "cuerpo con conciencia".