

## La buena onda

Claves para crear espacios saludables y disfrutar de una vida sana y feliz

Pere León



## La buena onda

**PERE LEÓN** (Grijalbo)

No importa a dónde vayamos, estamos rodeados de ondas. Estas vibraciones, que pueden ser tan positivas como nocivas para la salud, surgen de la propia naturaleza o de la actividad humana, con frecuencia origen de las más problemáticas. El truco consiste en pensar en armonía con el entorno, para que sea lo más sano y tran-

quilo posible, al tiempo que nos preguntamos qué podemos hacer para mejorarlo. En este proceso está la clave para ambientar los espacios que ocupamos con buenas energías y prevenir las enfermedades que derivan de una exposición a malas ondas. Los consejos ofrecidos en esta obra son fáciles de probar, por lo que antes de finalizar la lectura ya podrás experimentar el cambio.

## Las semillas del amor

**JERRY BRAZA** (Urano)

Este libro propone un absoluto cambio de mentalidad, para que dejemos de esperar el momento de ser felices y convirtamos ese momento en el ahora más inmediato. Si notas que a veces tus emociones son negativas o te gustaría cambiar algo porque no te hace sentir bien, en sus páginas encontrarás trucos y consejos para dejar atrás los malos hábitos emocionales y disfrutar de la aceptación y la alegría. En sus páginas se habla del miedo, la generosidad, la fe o la paciencia, además de otras emociones y actitudes ante la vida. Desde su visión de las emociones y la consciencia como un jardín, se busca plantar las mejores semillas, de forma que el fruto sea siempre positivo.



## Pasos sencillos hacia una salud total

**ANDREAS MORITZ Y JOHN HONECKER** (Ediciones Obelisco)

Aunque nacemos predispuestos a estar sanos y tener vitalidad durante toda la vida, los malos hábitos pueden perjudicar gravemente nuestro bienestar, motivo por el que se producen las enfermedades. Una mala alimentación, o un estilo de vida demasiado sedentario, pueden causar fácilmente la aparición de toxinas, que se almacenan en nuestro cuerpo impidiendo su correcto funcionamiento. Para evitar

que esto ocurra, Moritz y Honecker nos ofrecen una completa guía con la que aprender a hidratarnos, limpiarnos por dentro y mejorar la nutrición, al tiempo que cambiamos los hábitos de vida y fortalecemos nuestra salud. Tiene un enfoque natural, por lo que prescinde de los medicamentos como solución.

## El arte de leer los rostros

**RICHARD WEBSTER** (Luciérnaga Nova)

En los rasgos faciales se oculta un mapa de la personalidad humana que puede ser interpretado por quienes conozcan su lenguaje. En este libro se muestran los patrones que definen este conocimiento similar a la quiromancia o acupuntura facial, y se pone a nuestro alcance la información necesaria para conocernos mejor a nosotros mismos o a quienes nos rodean. De hecho, gracias a este saber se pueden desvelar los sentimientos e inclinaciones emocionales, sociales o incluso materiales de cada persona. Una nariz respingona, por ejemplo, caracteriza a quienes son amables y generosos, mientras que unos labios finos serían el indicador de una persona decidida y perseverante.



## Laberintos

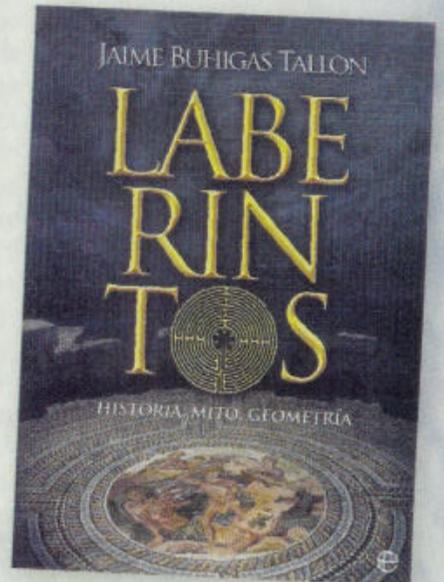
**JAIME BUHIGAS**

**TALLON**

(La esfera de los libros)

Aunque los laberintos siempre han sido un símbolo del cambio, catalizadores del viaje interior del hombre hacia un nuevo nivel existencial, hace ya mucho tiempo que se perdió su simbolismo más

profundo y secreto. En este libro se analizan estos diseños, silenciosos vigilantes de cuevas, palacios cretenses, villas romanas o jardines renacentistas, entre otros muchos lugares, y se explican su simbolismo y razón de ser. La obra en sí está estructurada a semejanza de un laberinto, de forma que el lector vaya descubriendo datos y revelando misterios a medida que avanza. Al final del camino, superado el mágico centro, saldrá totalmente renovado y con nuevos conocimientos.



## Tao Te Ching

**LAO-TSE** (Tecnos)

El Tao Te Ching es una de las obras espirituales más importantes de todos los tiempos. Su escritura se debe según la historia a un capitán de la guardia que encontró al sabio Lao-tse en la frontera de país, cuando huía de su corrupción, y le pidió que antes de marcharse dejase un legado de sus vastos conocimientos. Poco después recibiría un libro de apenas 5000 palabras, en el que se destaca la virtud de vivir con sencillez ante las inescrutables y eternas influencias de la naturaleza. La presente edición, por primera vez traducida del chino por un español, cuenta con un análisis de la obra y dos guías, una fonética y otra semántica, que tienen como objetivo facilitar su lectura y comprensión.

