



La brújula del placer

DAVID J. LINDEN (Paidós Transiciones)

Este libro plantea la historia de la humanidad como una cronología del deseo. En sus páginas se explica el vasto poder de los anhelos, que sin importar la forma que adopten pueden influir en el futuro de personas y naciones. Además, Linden combina la ciencia más avanzada con interesantes anécdotas, que contribuyen a explicar el

funcionamiento de los deseos, y aporta las claves para entender cómo pueden convertirse en tendencias compulsivas. Los deseos humanos siempre se habían sometido al escrutinio de los filósofos de todos los lugares y épocas, pero es ahora cuando, gracias a los recientes avances en neurociencia, se está arrojando mayor luz sobre su origen y efectos.

Despertar el don bipolar

EDUARDO H. GRECCO (Editorial Kairós)

Hay quienes buscan curar las oscilaciones entre la excitación y la depresión causadas por la bipolaridad mediante tratamientos drásticos que pueden incluso perjudicar al paciente. No es el caso de Grecco, que afectado personalmente por este desequilibrio y apasionado de su tratamiento, ofrece vías para sanarlo a través de la creatividad, el ejercicio físico y el cuidado de los vínculos afectivos. Su obra, sencilla y clara, consta además de gran rigor, lo que la hace apta tanto para pacientes como para terapeutas que busquen orientación. En sus páginas se dan las claves para dejar de lado los rasgos negativos de la bipolaridad y potenciar los buenos, que no son pocos.



Happy Stories

BRENDA BARNABY (RobinBook)

Este libro nace de la idea de encontrar la felicidad a través de un viaje iniciático. Para darle vida, su autora viajó a la India, donde se encontraría con el gurú Dayananda Saraswati, un apasionado predicador sobre la fuerza interior que nos lleva a la felicidad. Pronto, ambos hicieron un trato, consistente en el intercambio de los consejos del gurú por las experiencias recogidas por Brenda. Así, poco a poco, se ha ido completando esta obra, en la que mitos y leyendas cobran vida junto a alguna que otra anécdota real. Consta de

siete capítulos, en los que se nos guía hacia la plenitud existencial centrandone nuestra atención en temas como la bondad, la sabiduría, la generosidad o el ingenio.

Respirar con árboles

BRIGITTE HANSMANN (Urano)

Partiendo de la premisa de que todas las emociones nacen en nuestro propio cuerpo, la autora de este libro pone a nuestro alcance una guía con la que entender sus procesos y la forma en que nos afectan. Nuestras creencias, concepto personal o aspiraciones en la vida, son el resultado de reacciones químicas y energéticas producidas a un nivel microscópico, pero que influyen notablemente en nuestras vidas. Ahora, gracias a un proceso dinámico llamado analogía del árbol, es posible reconocer los patrones somáticos y transformar la respiración en una herramienta para solucionar problemas emocionales, siendo más conscientes de nuestro cuerpo y llevando la sanación a todos los niveles.



Tarot renacentista de Giovanni Vacchetta

JULIAN M. WHITE

(Sirio)

Famoso artista y erudito nacido en el Piemonte italiano, Vacchetta vivió entre finales del siglo XIX y la primera mitad del siglo XX. Para la creación de su tarot tuvieron que intervenir varios elementos, entre los que cuentan una gran originalidad, belleza y detalle, además de su especial visión del mundo. Cada carta, coloreada por el artista mexicano Guillermo D. Elizarrarás, es un pequeño tributo al arte de los siglos anteriores al italiano, que se inspiró en la Edad Media y el Renacimiento para su composición. De hecho, hay quien dice que este tarot podría ser el precursor del famoso Rider Waite, publicado dieciséis años después.



Secretos del Ayurveda

DRA. S. MOHANAMBAL (Ediciones Obelisco)

Esta obra plantea un modelo de vida basado en la milenaria ciencia médica de la India, el ayurveda. Para ello propone gran cantidad de ideas que nos ayudarán a mantenernos jóvenes y sanos por más tiempo, o explica los doshas, diferentes tipos corporales que definen cómo somos a nivel físico y emocional. Al mismo tiempo se centra en cuestiones menos materiales, como una relación armoniosa con la naturaleza, el fortalecimiento de nuestro vínculo con el Universo, o la búsqueda del equilibrio en nuestras vidas. En sus páginas se dan numerosos consejos para gozar de una salud de hierro y se explica la estrecha relación que un cuerpo, mente y espíritu.

