



El Mundo en Tus Manos
Autora: Elsa Punset

Editorial: Destino

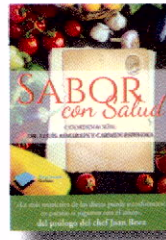
Entrando en estas páginas, podrás comprender y transformar la manera de relacionarte, comunicarte y colaborar con el resto del mundo. ¿Sabes cómo evitar la epidemia de soledad que acecha en nuestro siglo? ¿Cómo te enfrentas a los conflictos con los demás? La autora contagia en este libro interactivo la certeza de que las habilidades sociales se pueden entrenar, y facilita el camino para encontrar tu lugar en el mundo con sugerencias y ejercicios a modo de entrenamiento. Cómo hemos aprendido a cuidar de nuestro cuerpo, tenemos un gran reto por delante: comprender y entrenar nuestras mente y competencias.



Recobrar la Mente en tiempos difíciles
Autor: Ramiro Calle

Editorial: Ediciones Martínez Roca

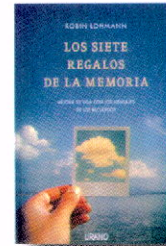
El mayor especialista de yoga en España y uno de los más importantes a nivel internacional, dirige desde hace más de cuatro décadas el centro de yoga Shadak, por el que han pasado más de medio millón de personas. Un libro imprescindible para aprender a controlar las emociones negativas y lograr un equilibrio mental permanente. Aquí nos presenta un texto inspirador, didáctico y práctico en el que se pone de manifiesto el poder de la mente y su enorme potencial. Ramiro nos dará las claves que permiten entrenarla y afrontar las situaciones adversas y los inconvenientes de la vida.



Sabor con salud
Autores: Dr. Lluís Asmarats y Carmen Espinosa

Editorial: Plataforma Cocina

Los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los nuevos tiempos han contribuido a la creciente epidemia de las enfermedades crónicas. Así, algunas recomendaciones nutricionales, que inicialmente servían para tratar patologías carenciales (escorbuto, anemia), hoy en día buscan la prevención de determinadas enfermedades crónicas cuya aparición pudiera estar vinculada a la dieta. Sabor con Salud nace de la necesidad de fomentar hábitos de vida saludables en una sociedad cada vez más longeva y, por ello, con mayor prevalencia de enfermedades crónicas.



Los Siete regalos de la Memoria
Autor: Robin Lohmann

Editorial: Urano

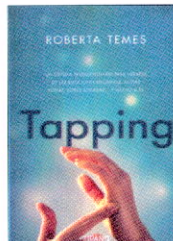
Los recuerdos que acuden a nuestra mente en el día a día no son producto del azar, sino que traen consigo un mensaje claro para el presente y el futuro. Son conocimiento vivo, que se presenta a menudo en un envoltorio simbólico. Este libro le ayudará a comprender mejor el lenguaje de los recuerdos y a aceptarlos como mensajeros para el desarrollo de la personalidad. Pues los recuerdos nos dan alas, fuerza y confianza, dirigen nuestra atención a problemas, quizá ocultos, brindan soluciones; los recuerdos nos guían a través de las crisis y revelan potencialidades no descubiertas.



La Mente Oculta
Autor: Leandro Taub

Editorial: Edaf

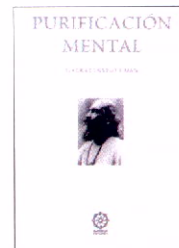
En palabras del autor, "la mente es la herramienta fundamental que le da forma a la materia. Nuestra voluntad llevada a cabo a través del pensamiento, la palabra y el acto es el resultado directo del poder mental. Si educamos a la mente, será nuestro gran aliado. Si no la educamos, será nuestro gran enemigo. Con una mente educada podemos elegir objetivos, direcciones y organizar nuestro presente para avanzar en nuestra búsqueda. Con una mente no educada nos dedicamos a escarbar, sospechar, limitarnos, generar estrés y sufrimiento. Es posible vivir con una mente educada. No depende de factores externos, sino del trabajo en el conocimiento de nosotros mismos".



Tapping
Autora: Roberta Temes

Editorial: Urano

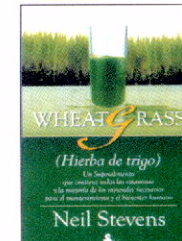
Miedo a volar, depresión, timidez, baja autoestima, fobia social, síndrome de estrés post-traumático, adicciones... La técnica de liberación emocional que está revolucionando la consulta de psicólogos y psiquiatras, llega por fin a nuestras manos: tapping. Basado en los mismos principios que la acupuntura, el tapping consiste en golpetear suavemente con los dedos determinadas zonas del cuerpo —aquellas que corresponden a los distintos meridianos de energía— en secuencias específicas. En este libro tan didáctico como completo, la doctora Temes desarrolla las bases del tapping y ofrece instrucciones concretas.



Purificación Mental
Autor: Hazrat Inayat Khan

Editorial: Mandala Ediciones

Tan necesario como limpiar y purificar el cuerpo, o quizás incluso más necesario, es que la mente sea limpiada y purificada. Toda impureza causa enfermedades así como irregularidades en el funcionamiento del sistema físico. Lo mismo se aplica a la mente. Hay impurezas que pertenecen a la mente, que pueden causar diferentes enfermedades, y mediante la limpieza de la mente se ayuda a crear salud tanto en el cuerpo como en la mente. Por salud quiero decir la condición natural. ¿Y qué es la espiritualidad sino ser natural? La purificación mental se puede hacer de tres formas diferentes...



Wheat Grass (Hierba de Trigo)
Autor: Neil Stevens

Editorial: Sirio

Neil Stevens no solo expone en este librito las asombrosas cualidades de uno de los alimentos más ricos y concentrados de la Naturaleza, sino que además muestra al lector cómo cultivarlo en su propia casa de una forma fácil y divertida. La clorofila de la hierba de trigo contiene once veces más calcio que la leche, cinco veces más hierro que las espinacas, cinco veces más magnesio que los plátanos, setenta veces más vitamina C que la naranja, un 45% más proteína que la carne y más de veinte aminoácidos importantes para el correcto mantenimiento corporal. Un verdadero elixir de la salud y larga vida.