

# TIEMPO LIBRE



La experiencia contemplativa  
Olga Fajardo  
Kairós

¿A qué nos referimos cuando hablamos de experiencia contemplativa? Once expertos nos invitan a adentrarnos en este tema, con rigor y pasión, desde la riqueza de la multiplicidad de lenguajes y experiencias. Nos acercarán al legado espiritual transcultural a través de la mística, la filosofía y el arte.



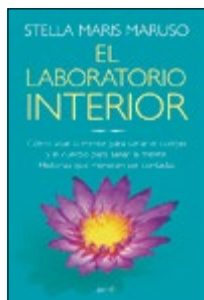
Tu segunda vida empieza cuando descubres que solo tienes una  
Raphaëlle Giordano  
Grijalbo

¿Cansada de la rutina? Este es un manual de coaching camuflado de una novela que conseguirá que rompas cualquier amago de insatisfacción. Camille se acerca a la cuarentena cuando, de repente, se ve envuelta en un mar de dudas...



El poder de los opuestos  
Ichak Kalderon Adizes  
Obelisco

Cómo administrar y gestionar tu pareja y tu familia en clave empresarial. Conoce cómo, contrariamente a lo que crees, no te han de asustar los conflictos que habitualmente surgen en las parejas. Descubre por qué son inevitables los conflictos y cómo podemos utilizarlos para construir una familia feliz.



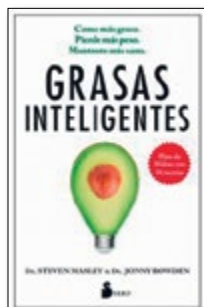
El laboratorio interior  
Stella Maris Maruso  
Zenith

Historias que sanan y merecen ser contadas, que hablan de seres que se reinventaron, trascendiendo las fronteras de la mentalidad ordinaria y volviéndose capaces de gestionar las emociones y encarar los desafíos que les presentó la vida. Es posible utilizar el sufrimiento como una puerta hacia la sanación.



Usted puede sanar su corazón  
Louise Hay / D. Kessler  
Urano

Afirmaciones, reflexiones y herramientas que nos permitan vivir los momentos más difíciles de la vida desde una posición que expanda nuestra conciencia en lugar de quedarnos atascados en el sufrimiento. Una perspectiva empoderadora sobre la vida y la sanación del corazón.



Grasas inteligentes  
S. Masley / J. Bowden  
Sirio

Identifica las extraordinarias propiedades de ciertas grasas. Aprende a incorporarlas a tu dieta y, lo que es más importante, cómo estar sano y en tu peso sin renunciar a los placeres culinarios. Las cincuenta recetas que recoge no son solo saludables, también descubrirá lo sencillas y exquisitas que resultan ser.