

# TIEMPO LIBRE



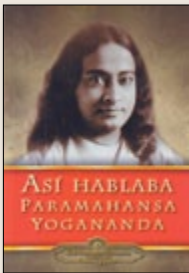
## **Sosiego, el arte de envejecer** **Wilhelm Schmid** **Kairós**

En esta fase de la vida la Naturaleza nos otorga el suficiente tiempo para transmitir las experiencias vividas y apoyar a los más jóvenes, pero también para acumular nuevas experiencias y celebrar la vida de modo más consciente. El sosiego es uno de los ingredientes necesarios.



## **Los 7 pasos del perdón** **Daniel Lumera** **Obelisco**

Siete niveles de comprensión y realización del perdón mediante los cuales lograremos que se produzcan cambios sorprendentes en nuestra propia vida y en la de los demás. Un revolucionario método a través de las técnicas y los ejercicios utilizados en un prestigioso instituto de formación sobre el perdón.



## **Así hablaba Paramahansa Yogananda** **Paramahansa Yogananda** **Self-Realization Fellowship**

Esta colección de consejos informales del autor de "Autobiografía de un yogui" proporciona un atisbo entrañable del pensamiento de una de las personalidades espirituales más ilustradas de nuestro tiempo y su compasiva comprensión humana.



## **El proceso de convertirse en persona autónoma** **Manuel Villegas Besora** **Herder**

La vida es un proceso de crecimiento y maduración personal en el que es imposible esquivar los conflictos propios de la existencia humana. Sin embargo, cuando adoptamos una actitud responsable, son una oportunidad para tomar las riendas de esos mismos conflictos.



## **La necesidad de complacer** **Micki Fine** **Urano**

Cuando nos esforzamos por hacer o decir lo que creemos que los demás esperan de nosotros, cuando nos cuesta decir "no" o sacrificamos nuestro propio bienestar por complacer a los demás o por encajar, ha llegado el momento de tomar medidas, a través del mindfulness.



## **El pescador de mentes** **Christian de Selys** **Sirio**

Un pescador imaginario que, de una forma amena, sencilla y pedagógica, te guiará para encontrar el camino hacia la felicidad, comprender el funcionamiento de tu mente y ayudarte a tomar las riendas de tu propia vida, todo gracias a sus reflexiones, sus consejos y sus acertados ejercicios.