

GRIT

¿Cuál es el secreto del éxito? La clave del éxito no es el talento ni la suerte, como siempre hemos creído. La clave del éxito es una mezcla de pasión, perseverancia y coraje: «grit».

La obra de Angela Duckworth, profesora de psicología y pionera en su campo, ha revolucionado el panorama cultural y científico al demostrar, con estudios contrastados científicamente, que el éxito en la vida tiene poco que ver con la inteligencia y mucho con el autocontrol, la perseverancia y la capacidad de levantarse después de una caída. Triunfamos cuando nos dedicamos en cuerpo y alma a objetivos que nos hacen felices y nos apasionan. La buena noticia es que la determinación puede cultivarse. Padres, estudiantes, educadores, atletas y todos aquellos que quieran alcanzar la excelencia o ayudar a otros a alcanzarla encontrarán en esta obra la información, la ciencia, los ejemplos y el aliento que precisan.

Autor: Angela Duckworth
Ediciones Urano



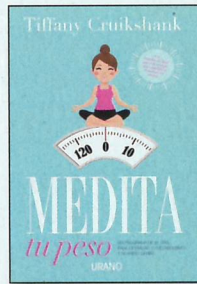
CÓMO VIVIR 120 AÑOS

Los nuevas investigaciones sobre la medicina del antienvejecimiento permiten llegar a la optimista conclusión de que pronto podremos llegar a vivir con plenitud 120 años, e incluso revertir ciertos marcadores asociados al envejecimiento.

Si unimos la mente, el cuerpo y el espíritu, nuestro maravilloso organismo puede alcanzar, sea cual sea el estado de salud actual, unas cotas de mejora y perfección que hasta ayer eran, simplemente, quiméricas.

La restauración de los telómeros, la dieta, el estado anímico, el ejercicio y un uso adecuado y sensato de los complementos naturales te proporcionarán una rápida mejora en tu estado de salud y te encaminarán hacia la longevidad.

Autor: Adolfo Pérez
Ediciones Obelisco



MEDITA TU PESO

Los estudios médicos lo demuestran: lo que sucede en la mente está directamente relacionado con lo que pasa en el cuerpo.

A partir de esta premisa, Tiffany Cruikshank, profesora de yoga y experta en medicina deportiva y medicina china, propone un novedoso programa basado en la meditación para reducir el peso y tener un aspecto radiante: transformar el cuerpo usando la mente.

Tras décadas ayudando a pacientes a optimizar su salud, Tiffany Cruikshank ha identificado las meditaciones, reflexiones y afirmaciones (mantras) más eficaces para transformar efectivamente el metabolismo. Este libro los articula en un programa de 21 días, un entrenamiento mental estructurado y progresivo, diseñado para conseguir un cuerpo más esbelto, una vida más activa y un estado de salud óptimo sin pasar hambre ni correr un maratón. Minimizar los esfuerzos para multiplicar los resultados: eso nos promete la meditación. Cinco minutos al día son suficientes para experimentar una transformación radical en términos de salud, imagen y felicidad.

Autor: Tiffany Cruikshank
Ediciones Urano



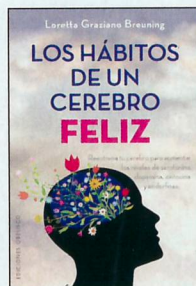
ANTE TODO, MUCHO KARMA

Si creías que con No culpables al karma... te habías reído todo lo que había que reírse, estás muy pero que muy equivocado...

Si creías que después de volver con Aarón, Sara, nuestra Sara, iba a alcanzar la paz y la serenidad, es que no la conoces... ni a ella, ni al p... karma.

Al comienzo de esta novela, Sara se encuentra justo al principio de su cuento de hadas: un trabajo apasionante, un esposo apasionado y un hijo de anuncio. Pero a pesar de esta mano ganadora, ¿es feliz? Pregunta retórica donde las haya: si no tiene motivos para torturarse, Sara los buscará hasta debajo de las piedras, y los encontrará. ¡vaya si los encontrará!

Autor: Laura Norton
España Narrativa

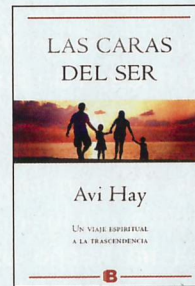


LOS HÁBITOS DE UN CEREBRO FELIZ

Los hábitos de un cerebro feliz muestra cómo reciclar el cerebro para poner en marcha la química que genera felicidad. A través de unas sencillas actividades, la autora explica el papel de las sustancias que conforman la llamada «química de la felicidad», compuesta por serotonina, dopamina, oxitocina y endorfinas. Aprende a crear nuevos hábitos guiando la electricidad de tu cerebro para permitir que fluya hacia nuevas vías, lo que hará más fácil aún desencadenar la química de la felicidad e incrementar una agradable sensación de satisfacción cuando más lo necesites. La obra contiene numerosos ejercicios que te ayudarán a reprogramar tu cerebro y a disfrutar de una vida más dichosa y más sana.

¡Prepárate para estimular tu felicidad en sólo 45 días!

Autor: Loretta Graziano Breuning
Ediciones Obelisco



LAS CARAS DEL SER

«Nosotros, los humanos, somos las auténticas caras del Ser. Necesitamos experimentar eso en la raíz de nuestra identidad para manifestar conscientemente como especie, con responsabilidad, paz, abundancia y bienestar. Hemos venido aquí al planeta Tierra, de todos los rincones del universo, para sanar las heridas del alma, cumplir nuestro programa existencial y trascender, desde esa forma del Ser que es humana.»

Las caras del Ser es un libro extraordinario, especialmente concebido para las «almas viejas» que anhelan entender la vida como un viaje hacia la liberación. Pero también es una gran puerta para los lectores novatos en materia de ciencia y espiritualidad, porque ata los cabos de la No-Dualidad con la ciencia y la informática, de las tradiciones espirituales con la autoconciencia y despeja, en términos simples y accesibles, el misterio del telón entre la vida en este mundo y en el «Otro Lado».

Las caras del Ser dirige al lector directamente a la cuestión fundamental de la propia identidad y le ofrece un mapa del camino en dos pasos, los que forman las dos partes del libro: de la persona al alma y del alma al Ser.

Autor: Avi Hay
Ediciones B