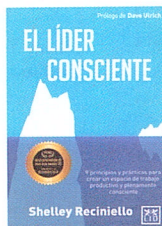


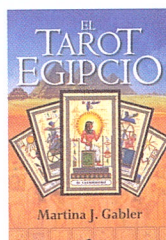
Super Alimentos
Autores: Myrna Chandler y Mark Allan Goldstein
Editorial: Sirio

¡Toma las riendas de tu salud! Los superalimentos son excelentes fuentes de nutrición que pueden incrementar tu salud y reforzar tu sistema inmunológico. Te proporcionan más beneficios en conjunto que individualmente, por eso consumir varios superalimentos es una de las mejores cosas que puedes hacer. Los diez superalimentos recomendados en este libro tienen el mayor respaldo científico para prevenir – e incluso tratar – el cáncer y otras muchas enfermedades. Algunos ejemplos: arándanos, brócoli, linaza, ajo, col rizada, setas, cebolla, algas soja, cúrcuma, etc...



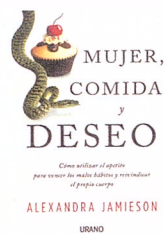
El líder consciente
Autora: Shelley Reciniello
Editorial: Lid

¿Por qué se tuercen a veces las cosas en aquellas empresas que parecen tenerlo todo para triunfar; cuáles son los verdaderos motivos que impiden que una iniciativa empresarial bien pergeñada fracase o no llegue a materializarse nunca, o qué hace que una persona o un equipo muy prometedor se estanque? Cuando aquello que falla carece de sentido, la Dra. Shelley Reciniello busca la respuesta bajo la superficie, como un detective psicólogo, hurgando en las profundidades de los procesos inconscientes de los líderes y de sus empleados. Pues, a menudo, lo que subyace en el inconsciente es mucho más importante que los síntomas visibles que se puedan observar en la superficie.



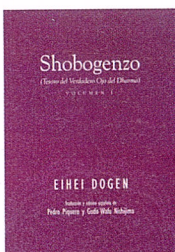
El Tarot Egipcio
Autor: Martina J. Gabler
Editorial: Sirio

Se dice que antes de que una civilización – o una humanidad – desaparezca, los individuos más conscientes, los sabios, tratan de dejar para la posteridad un registro de los conocimientos que han alcanzado. Pues bien, el tarot sería exactamente eso, el legado de una civilización desaparecida hace ya mucho tiempo. Y entre todas las teorías e hipótesis – todas ellas cargadas de romanticismo y misterio – algunos han concluido que se trata de un legado atlante, que encontró su camino hacia nosotros a través del antiguo Egipto. Diseños inspiradores que evocan el mundo simbólico y mágico del desierto y las pirámides, con estas cartas te sumergirás en el universo de los sueños y las profecías.



Mujer, comida y deseo
Autora: Alexandra Jamieson
Editorial: Urano

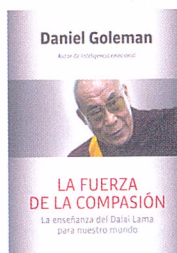
¿Preparada para dejar atrás tu adicción a la comida? ¡Escucha tu intuición! El cuerpo es inteligente, quiere estar sano y nos dice lo que necesitamos en cada momento. Sin embargo, a menudo malinterpretamos su señales: cuando aparecen antojos y apetitos, corremos a satisfacerlos sin prestar atención a lo que nos están diciendo en realidad. ¿Cómo nos podemos relacionar mejor con la comida y, en consecuencia, con nosotras mismas? La clave, afirma la autora, está en aprender el lenguaje de nuestro cuerpo. En lugar de reprimir los antojos debemos guiarlos hacia la belleza, consciencia y vitalidad que todas ansiamos.



Shobogenzo (Tesoro del Verdadero Ojo del Dharma- volumen 3)

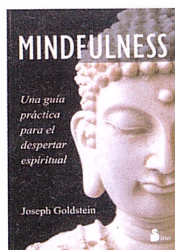
Autor: Eihei Dogen
Editorial: Sirio

Este libro escrito en el siglo XIII por el monje japonés Eihei Dogen (1200-1253), es uno de los textos más relevantes del budismo. Contextualiza en la tradición de la escuela Soto del budismo zen, esta monumental obra de noventa y cinco capítulos, editados por el Maestro Hangyo Kozen en la era Genroku (1688-1704), pretende acercar al lector al verdadero significado de la realidad. El presente volumen contiene los capítulos 42 al 72, un apéndice de maestros chinos y la continuación del Glosario de términos en sánscrito.



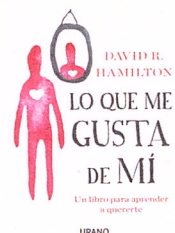
La fuerza de la compasión
Autor: Daniel Goleman
Editorial: Kairós

Durante décadas, el Dalai Lama nos ha guiado por el camino de la compasión y nos ha enseñado a cultivar nuestra vida interior. Con la ayuda de su amigo el periodista y psicólogo Daniel Goleman, en este ameno libro Su Santidad nos explica cómo dirigir nuestra energía compasiva hacia el exterior. Y es que la ciencia de la compasión tiene mucho poder, por ejemplo: sustituir la violencia por el diálogo es una de las recomendaciones. El mundo necesita con urgencia la nueva lucidez que Daniel Goleman ha sabido destilar del extraordinario mensaje espiritual, social y político del Dalai Lama.



Mindfulness
Autor: Joseph Goldstein
Editorial: Sirio

La mente contiene en sí misma las semillas de su propio despertar. El autor comparte en este libro la sabiduría de sus cuatro décadas de práctica y de enseñanza. Su fuente es Satipatthana Sutta, el legendario discurso del Buda sobre los cuatro fundamentos de la atención plena que se convirtió en la base de los diferentes tipos de meditación Vipassana existentes en la actualidad. Exquisito en los detalles y al mismo tiempo totalmente accesible para el estudiante moderno, el presente texto será un valioso tesoro para toda persona interesada en vivir conscientemente y en la realización de su libertad interior.



Lo que me gusta de mí
Autor: David R. Hamilton
Editorial: Urano

El libro te propone el reto más importante – y en apariencia, el más difícil – que tienes en esta vida: amarte a ti mismo. Eres humano, cometes errores, no eres perfecto y, sin embargo, puedes quererte tal y como eres. Para hacer realidad este trascendente proyecto vital, cuentas con un aliado infalible: la química cerebral. La autoestima es la condición natural de todo ser humano. El científico David R. Hamilton recurre a sus conocimientos sobre plasticidad neuronal para ofrecerte técnicas contrastadas que transformarán para siempre el “no doy la talla” por un “me siento a gusto conmigo mismo”.