

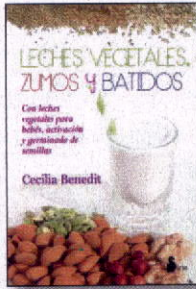
**SILENCIO**

Nominado al Premio Nobel de la Paz, el maestro budista Thich Nhat Hanh es uno de los líderes espirituales más reconocidos del mundo. El autor explora el poder del silencio y ofrece consejos prácticos para ayudarnos a encontrar, a través de él, la felicidad, la paz y nuestro propósito vital. Una obra que conjuga profundas reflexiones con ejercicios sencillos, útiles y concisos. «Aprenderemos a prestar atención, a escuchar activamente y a acallar la mente. El silencio, afirma Thich Nhat Hanh, es la base de la alegría y la satisfacción.» Shambhala Sun «El nuevo título de Hanh es una elegante contribución a la literatura budista contemporánea y uno de los mejores trabajos del autor.» Library Journal La práctica del mindfulness ha sido ensalzada por la medicina y la psicología como una eficaz herramienta para aumentar la autoconciencia y disfrutar de salud y bienestar. Ahora, el maestro zen Thich Nhat Hanh nos guía en el ejercicio del mindfulness mediante un recurso tan accesible como poderoso: el silencio. Vivir en un estado de paz y plenitud no requiere largas horas de meditación. El líder espiritual Thich Nhat Hanh nos muestra cómo un gesto tan sencillo como el silencio puede devenir una poderosa herramienta de conocimiento y armonía. **Autor:** Nhat Hanh, Thich **Editorial Urano**



**LA EMPRESA MÁS FELIZ DEL MUNDO**

Esta es la historia de un biólogo que repentinamente hereda de su padre dos librerías en la ciudad de Barcelona. Ambas son diametralmente opuestas y lo único que tienen en común es que ninguna da ganancias. El protagonista, después de estudiar el funcionamiento de ambas, decide efectuar unos cambios en la forma de gestionar al personal e instaurando unos sencillos cambios para fomentar la motivación y la implicación de los empleados en el futuro de la empresa. Utilizando las 11 claves de las empresas felices, muchas de sentido común pero poco utilizadas. Poco a poco va transformando ambas librerías a través de la reconversión de sus empleados, ya que no hay empresas felices si la gente que trabaja en ella no lo está. Una historia corta y agradable de leer, sin dejar de ser muy profunda en la filosofía que trasciende y muy práctica en los cambios que aconseja. **Autor:** David Tomás **Ediciones Urano**



**LECHES VEGETALES, ZUMOS Y BATIDOS**

A menudo comemos en exceso porque el cuerpo recibe cantidad pero no calidad, y al no recibir suficientes nutrientes continúa pidiendo más. Por el contrario, si un simple licuado es lo suficientemente nutritivo y nuestro organismo registra que ha recibido el aporte nutritivo adecuado, dejamos de tener hambre aunque culturalmente parezca que hemos "comido poco". Cecilia Benedit ofrece al lector la información básica que necesita para explorar recetas basadas en semillas, frutos secos, cereales, legumbres, frutas, verduras, algas, raíces, aceites vegetales y endulzantes orgánicos. Todos alimentos nobles, naturales y vibrantes, que nos dan la oportunidad de nutrirnos de forma creativa. Cada ingrediente es abordado meticulosamente por la autora, que aporta todo tipo de detalles y consejos. Este rigor se extiende a los métodos de preparación y a todo el proceso, desde el cultivo hasta el consumo. La idea es que cada persona pueda disfrutar inventando sus propias recetas, según sus gustos y necesidades particulares. Y que lo haga con la tranquilidad de saberse bien informada. Lo importante es experimentar y animarse a avanzar paso a paso, en un mundo colorido, ancestral y fascinante. Escuchado las señales que nos envía el cuerpo. **Autor:** Cecilia Benedit **Editorial Sirio**



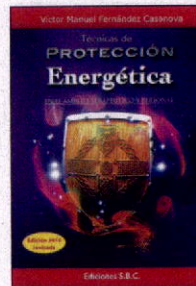
**EL ÁRBOL QUE SOBREVIVIÓ AL UNIVERSO**

El invierno había terminado. Firme, enraizado en la falda de la colina, el pequeño árbol crecía exuberante bajo la cálida y revivificante luz del sol. ¡Qué alivio! Sus raíces se habían despertado y sus ramas se expandían ufanas. Aun sintiéndose relajado, a su memoria volvieron los recuerdos de los meses anteriores, de las penurias de sentirse olvidado, abandonado a su sufrimiento. Pero eso no basta para sobrevivir. Tras haber superado sentimientos de rabia, de miedo y de abandono, el árbol comienza a apreciar la validez y abundancia de todo lo que ha recibido y encuentra la manera de compartir ese misterio con los demás. No hay que renegar del pasado, lo importante es mantenerlo dentro de uno y aprender de él. Desde el provechoso verano, el árbol lucha por asumir la experiencia invernal y reafirmar su sabiduría. Una historia inspiradora de afirmación y amor. **Autor:** Emil Antonucci, Mary Fahí **Ediciones Obelisco**



**LAS NUEVAS REGLAS DE LA SALUD**

La presente obra tiene que ver con la totalidad del ser (cuerpo, mente, y espíritu) y con los hábitos y las rutinas que hacen que las tres partes florezcan. Pero también tiene que ver con el individuo. Todo el mundo es diferente, y familiarizarnos con nuestro propio cuerpo, mente, y espíritu es tan importante como las reglas. Las nuevas reglas para la salud es un libro sobre el bienestar con un propósito diferente: ofrecerle al lector los secretos para sentirse lo mejor posible al tiempo que se mantiene activo, inspirado, y despierto. Los doctores Frank Lipman y Danielle Claro no aburren con teorías o detalles innecesarios, pero nos ofrecen todos los conocimientos y la sabiduría práctica necesaria para transformar la salud y la vida. Si estabas esperando un mensaje inequívoco (si estabas pensando, «Tan solo dime lo que tengo que hacer»), aquí lo tienes. A base de pequeños cambios el lector irá desarrollando un estilo de vida saludable que persistirá y servirá de rampa de lanzamiento hacia la plenitud de todo su ser. **Autor:** Dr. Frank Lipman, Danielle Claro **Editorial Sirio**



**PROTECCIÓN ENERGÉTICA**

Este es un libro especial, no por su título que puede sonar algo espectacular e incluso místico, sino porque nos da las claves fundamentales para sanar nuestras vidas y alcanzar la Felicidad. No es un libro de magia ni de misticismo, es un libro de vida y de alegría donde se exponen temas tan interesantes y desconocidos hasta el momento como el proceso de la creación del pensamiento y la gestión sobre la energía de origen mental y emocional en nuestro mundo, que tanto nos afecta. Las Técnicas de Protección Energética aquí propuestas están fundamentadas en prácticas como el Tai Chi Chuan, el Chikung y el Reiki, que junto a la experiencia personal del autor se sintetizan en unas prácticas eficaces, gracias a las cuales conseguimos liberarnos de cualquier tipo de energía negativa que nos afecte, sea cual sea su origen y naturaleza, aprendiendo a gestionar los pensamientos y las emociones y emprendiendo así un camino de crecimiento personal que nos llevará a sanar nuestras vidas y atraer la Felicidad a las mismas. No solo se exponen aquí diversos ejercicios y Técnicas, para protegernos energéticamente de todo aquello que nos afecta, sino que el autor nos ofrece una visión global de la situación energética de nuestro universo y el proceso de ascensión vibracional que todos estamos experimentando, así como información sobre qué podemos hacer para adaptarnos a este cambio y conseguir así elevar nuestro nivel vibracional en la frecuencia del Amor para poder continuar nuestro Camino hacia la eternidad. **Autor:** Victor Fernández **Ediciones S.B.C.**