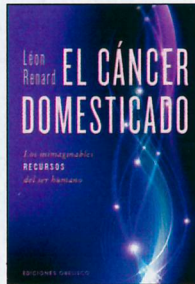


LAS RELACIONES

La mayoría tenemos el deseo de conectar profundamente con los demás. Anhelamos dar y recibir amor y compartir entre nosotros muchas cosas. A menudo, sin embargo, nos encontramos con que la cercanía que deseamos resulta esquivada. Relaciones de todas clases pueden surgir y acabarse, o pueden cambiar, a veces de forma muy dolorosa. Muchos de nosotros no hemos contado con modelos demasiado buenos a la hora de relacionarnos con los demás, especialmente en el entorno familiar o el de las personas más cercanas. Pasamos la vida haciendo todo lo que podemos para averiguar cómo ser mejores padres, amigos, compañeros, hermanos, hermanas, hijos e hijas. «Cuando nacimos, se olvidaron de darnos el manual» se suele decir. Shakti Gawain nos dice en este libro que nuestras relaciones son nuestros maestros y pueden guiarnos a través de nuestras vidas si sabemos cómo utilizarlas con este propósito. Cada relación es una oportunidad de crecimiento, una oportunidad para incrementar nuestra conciencia.

Autor: Shakti Gawain
Editorial Sirio



EL CÁNCER DOMESTICADO

Los conflictos que surgen en la vida cotidiana, ya sean conyugales, familiares, sociales o profesionales, se materializan siempre en nuestro organismo y no lo hacen por casualidad.

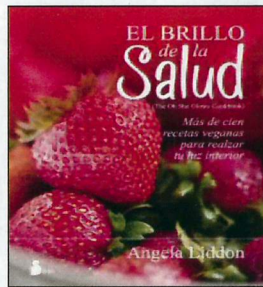
La enfermedad no es un enemigo, sino un mensaje, una forma de comunicación no verbal del cuerpo, el cual no hace otra cosa que quejarse de un problema que con frecuencia el enfermo ignora o rechaza. Así pues, la enfermedad atañe al ser humano de manera global, en el campo físico y psíquico, y en el caso del cáncer en concreto se han obtenido resultados muy relevantes y exitosos a partir de considerar la relación existente entre esta enfermedad y la psique.

León Renard en este libro resume los estudios realizados sobre el cáncer (Simonton, Hamer, Le Shan...) y los enriquece con su propia experiencia como terapeuta. A fin de conseguir la curación propone, siempre como complemento a los tratamientos médicos, el empleo de unas técnicas de psicología adyuvante que establecen:

- una comprensión diferente del cáncer
- una nueva interpretación de los signos clínicos
- una colaboración activa del paciente en su proceso de curación mediante el uso de su latente fuerza psíquica.

Esta obra nos ayuda a comprender qué es realmente el cáncer y a saber evitarlo o domesticarlo.

Autor: León Renard
Ediciones Obelisco



EL BRILLO DE LA SALUD

Tres diez años de bregar con un trastorno alimentario, Angela Liddon, la brillante autora de este libro, emprendió el que sería un largo camino, no solo de recuperación física, sino también de curación espiritual. Un viaje en el que la comida pasó de ser el enemigo a ser su mejor aliado. Cuando Angela empezó a comprender (y experimentar) el poder que tiene una nutrición apropiada, y su capacidad para influir en el estado de ánimo, el nivel de energía e incluso la autoestima, se armó de voluntad y optimismo y pudo dejar atrás la pesadilla. Cada vez más estudios demuestran que nuestra salud está relacionada en primer lugar con lo que comemos, y desde ahí se extiende como un reguero de pólvora a otros aspectos de la vida que van mucho más allá de lo puramente orgánico. El brillo de la salud no es solo un libro de cocina, es sobre todo, una estimulante invitación. Contiene más de un centenar de recetas que te harán brillar desde dentro; desayunos nutritivos y fáciles de preparar, tentempiés ricos en proteínas, sustanciosos platos fuertes, y postres exquisitos, que avivarán tu fuego culinario y te demostrarán cuán fácil y deliciosa puede ser la dieta vegana.

Autor: Angela Liddon
Editorial Sirio



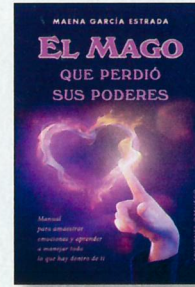
EL AMOR NO DUELE

- Dirigido a todas las mujeres que quieran superar y dejar atrás un amor tóxico.
- Se centra en la idea de que un mal amor puede ser una oportunidad para comenzar una nueva vida y crecer como individuos.
- La autora aborda el tema desde una perspectiva muy práctica: el libro incluye apuntes, indicaciones y ejercicios para construir una nueva vida.

El primer manual para darle un sentido a la vida más allá del amor, dirigido a mujeres atrapadas en una relación sin sentido.

Este libro está dirigido a todas aquellas mujeres que están apegadas a una relación que no las hace felices. Que están enamoradas de alguien que no les corresponde y que dedican buena parte de su tiempo y energías en conseguir que su pareja las quiera. A diferencia de otros libros, no trata esta dependencia tóxica como un trastorno afectivo ni como una enfermedad. Porque amar y ser amada, igual que amar sin ser correspondida, depende en gran medida de la suerte, pero una mala relación puede transformarse en algo positivo si aprendemos a canalizar toda esa pasión y ansias de vivir... en una misma.

Autor: Montse Barderi
Ediciones Urano

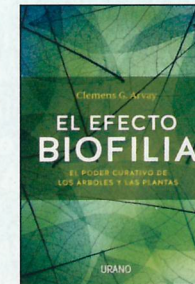


EL MAGO QUE PERDIÓ SUS PODERES

¿Qué son las emociones? ¿En qué se diferencian de los sentimientos? ¿Hay emociones buenas y malas? ¿Cómo gestionarlas para que no nos impidan lograr nuestras metas? ¿Qué debemos hacer para albergar buenos sentimientos? ¿Es lo mismo «amar» que «estar enamorado»?

Éstas son algunas de las cuestiones que se plantean en El mago que perdió sus poderes y que a través de la imaginación llevan al lector a experimentar sus respuestas en primera persona. Apoyándose en el viaje iniciático que emprenderá el mago para recuperar sus poderes, el libro nos invita a explorar nuestro interior para entender cómo somos y cómo podemos ser. Un libro profundo, divertido y de muy fácil lectura.

Autor: Maena García Estrada
Ediciones Obelisco



EL EFECTO BIOFILIA

- Una obra revolucionaria e inspiradora sobre el poder terapéutico y curativo de los espacios naturales.
- Basada tanto en experiencias personales como en los últimos descubrimientos científicos, esta obra describe los mecanismos neuroquímicos y los efectos psicológicos de jardines, bosques y sabanas.
- Propone ejercicios de meditación y visualización, y sigue tendencias como el retorno a la vida sana y natural, el senderismo, la neuropsicología y la medicina holística, entre otras.

Intuitivamente advertimos que el bosque nos sienta bien. Sin embargo, lo que hasta hace poco era ante todo una sensación, ahora es corroborado por la ciencia. Las investigaciones en este terreno desvelan que la cadena sanadora entre el hombre y la naturaleza ejerce un efecto sobre las personas mucho más poderoso de lo que se pensaba. Así, sabemos que las plantas se comunican con nuestro sistema inmunitario, fortaleciendo las defensas del organismo, sin que seamos conscientes de ello; o que los árboles segregan sustancias invisibles efectivas contra el cáncer. Clemens G. Arvey no solo nos descubre el efecto «Biofilia», sino que además nos enseña cómo beneficiarnos de su influencia con la ayuda de determinados ejercicios en el bosque o en el propio jardín.

Autor: Clemens G. Arvey
Ediciones Urano