

### PEQUEÑO CURSO DE FELICIDAD PARA ENFRENTARSE A UNA PÉRDIDA (Y otras situaciones difíciles y oscuras)

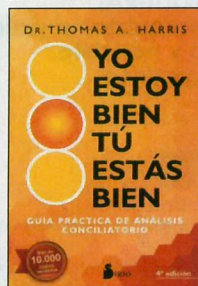
Una obra inspiradora y profundamente conmovedora sobre cómo encontrar el coraje para superar una pérdida y recuperar la felicidad.

Ofrece consuelo a todas las personas que están pasando por un momento difícil en sus vidas.

La autora señala un sendero para recuperar la esperanza y comenzar una nueva vida.

¿Cómo volver a levantarnos cuando la oscuridad se cierne sobre nosotros? ¿Dónde encontrar las fuerzas y el valor para afrontar una pérdida —una enfermedad, una muerte, la pérdida de un hogar, una traición— y encontrar el camino de vuelta a la vida o, mejor, a una existencia en la que resuenen la esperanza, el amor y la felicidad? Para emprender el regreso a la alegría, responde María Sirois, psicóloga clínica especializada en psicología positiva para situaciones de pérdida, tenemos que optar por la resiliencia activa. Tenemos que elegir crear una vida que florezca. Y ese es el camino que este libro nos enseña a recorrer. Desde una poderosa intersección entre la ciencia de la psicología positiva y una voz auténtica que destila sabiduría y sensibilidad, María Sirois ofrece a las personas en proceso de duelo espacio para perderse y volver a encontrarse, compasión, honestidad, humor y empatía: un recorrido impecable desde el dolor hasta la abundancia y la bondad que el mundo tiene para ofrecernos.

Autora: María Sirois  
Ediciones Urano



### YO ESTOY BIEN, TÚ ESTÁS BIEN Guía práctica de análisis conciliatorio

¿Estás bien? Esta es probablemente la pregunta más importante que cualquiera puede responder y este libro ha ayudado a responderla afirmativamente a millones de lectores. Basándose en el análisis transaccional, que confronta al individuo con el hecho de que él o ella son los responsables de lo que les ocurra en el futuro, el Dr. Harris explica cómo distinguir los tres elementos activos que conforman nuestra personalidad (el Padre, el Adulto y el Niño), al igual que las cuatro posiciones que subyacen en todos los actos de la persona. El autor nos presenta estas teorías en un lenguaje sencillo, con consejos prácticos sobre cómo cambiar los comportamientos nocivos. Todos podemos tener una vida mucho más feliz y efectiva al tiempo que entendemos mucho mejor a nuestros amigos y familiares.

Autor: Dr. Thomas A. Harris  
Editorial Sirio



### QUERIDO UNIVERSO 200 minimeditaciones para manifestar tus deseos al instante

Una invitación a conectar con la energía del universo y crear nuestra propia realidad.

Incluye meditaciones breves para desprendernos de los pensamientos negativos y focalizarnos en las emociones positivas.

Combina ejercicios para el alma con pequeñas píldoras de sabiduría.

¿Y si fuera posible hablar de tú a tú con el universo, expresarle nuestros más profundos deseos con la seguridad de que responderá? ¿Y si pudiéramos aprender el lenguaje del universo?

Todos formamos parte de una misma energía universal. Todos poseemos la capacidad de encauzar esa energía para atraer conscientemente felicidad y prosperidad a nuestra vida. Sarah Prout, la autora que pasó de vivir por debajo del umbral de la pobreza a crear un negocio millonario, comparte por primera vez en un libro su método para superar esos bloqueos emocionales que nos impiden acceder a nuestro potencial innato e ilimitado. Programando a diario pequeños diálogos mágicos con el universo, podremos empezar a manifestar la vida consciente y vibrante que siempre hemos soñado.

Autor: Sarah Prout  
Ediciones Urano



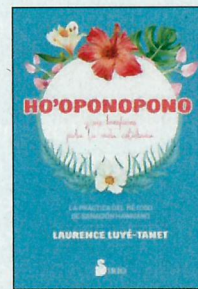
### ÁMATE A TI MISMO

¿Cansado de que otros te cuenten que no debes tomarte la vida tan a pecho? Si perteneces al grupo de personas altamente sensibles, entonces está totalmente justificado que te tomes las cosas a pecho. En Ámate a ti mismo. Una guía para personas altamente sensibles y gente vulnerable, encontrarás instrucciones útiles y concretas sobre cómo abordar tu sensibilidad en la vida cotidiana.

El mensaje más importante es que lo mejor que puedes hacer es vivir la vida despacio, enfocado en el presente y con profundidad; no hace falta atravesarla quemándote y rendir a toda potencia. La propia Ilse Sand es una de las personas altamente sensibles, por lo que sus argumentos y explicaciones resultan fidedignos y pertinentes.

Un excelente libro de fácil lectura que puede abrir los ojos y ayudar a todas las personas altamente sensibles.

Autor: Ilse Sand  
Ediciones Obelisco



### HO-OPONOPONO Y SUS BENEFICIOS PARA LA VIDA COTIDIANA. LA PRACTICA DEL MÉTODO DE SANACIÓN HAWAIANO

El Ho'oponopono es una técnica de sanación ancestral basada en un antiguo principio de la cultura hawaiana: nuestros problemas, o errores, se originan en pensamientos contaminados por memorias dolorosas del pasado, que son la causa raíz de enfermedades y desequilibrios. A través de cuatro sencillas afirmaciones: lo siento; perdóname; gracias; te amo, esta práctica nos permite liberar la energía bloqueada en esas memorias celulares y espirituales. El cambio que se opera en nosotros a nivel espiritual genera un cambio exterior y, de este modo, eliminando las creencias limitantes, las dificultades se resuelven y se alivia el sufrimiento. El Hooponopono ha ayudado a miles de personas en todo el mundo, ahora puede ayudarte a ti a desbloquear todas las áreas de tu vida: la financiera, la personal, la profesional y la espiritual, y a alcanzar la salud y la felicidad plena.

Autor: Laurence Luyé Tanet  
Editorial Sirio



### EQUILIBRIO ÁCIDO/BÁSICO PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Referencia a nivel mundial: descubre cómo restablecer el equilibrio ácido/básico indispensable para la salud y adopta una alimentación alcalina, equilibrada y sabrosa.

La alimentación moderna acidifica el organismo. A ello se añade la fuerte producción de ácidos de nuestro organismo debida al estrés, la falta de sueño, la ingesta de excitantes, el sedentarismo, etc. Para recuperar el equilibrio ácido/básico, signo de salud y de vitalidad, opta por una alimentación alcalina que desacidifique el cuerpo al tiempo que resulta placentera.

Consejos para comprender el impacto del equilibrio ácido/básico en la salud.

Grandes principios de la alimentación alcalina y lista de alimentos ácidos, acidificantes y alcalinizantes.

68 recetas de platos dulces y salados para regocijo de las papilas gustativas.

Autor: Christopher Vasey  
Ediciones Obelisco