

**¡DESPIERTA!**

¿Por qué no disfrutas de abundancia o de buena salud o de una buena relación con tu pareja, tus hijos o tus padres? ¿Por qué aún sientes culpa? ¿Por qué sientes vacío? ¿Por qué no consigues deshacerte del miedo?

Las personas nacemos con un manual de instrucciones que nos enseña cómo vivir una vida feliz, plena y próspera pero, al nacer, nos olvidamos de cómo leerlo; incluso nos olvidamos de que está a nuestra disposición.

Este libro nos recuerda que disfrutar de una vida próspera y feliz no es un lujo o una lotería que solo toca a unos pocos, sino que es de hecho tu único deber y responsabilidad en este planeta.

En lugar de escuchar la voz del Conocimiento que yace en nosotros (nuestro manual de instrucciones), nos dejamos guiar por la seductora voz de aquel que dice querer protegernos: el Ego. Confundidos por sus mensajes pseudoprotectores, le damos la mano y le permitimos que nos incite a sabotearnos, asustarnos, complicarnos la vida, privarnos, sentirnos vacíos y destruirnos. Pero, todo esto lo hace con un único propósito ¡que no le escuches!

**Autor:** Anne Astilleros  
**Edaf Editorial**



**LA BUENA ONDA**

Edición actualizada de un libro necesario, que nos invita a tomar conciencia de los peligros de las ondas sobre la salud.

Incluye consejos prácticos para protegernos del impacto de las radiaciones naturales y artificiales en nuestros hogares y puestos de trabajo.

El autor es experto en geobiología, ciencia que permite crear espacios libres de radiaciones y aptos para una vida sana.

Estamos permanentemente sometidos a toda clase de ondas y radiaciones, desde las generadas por la Tierra (campos magnéticos, corrientes de agua) hasta las producidas por el hombre (torres de alta tensión, wifi, móviles, antenas de telefonía). ¿Qué efecto tienen esas interferencias en nuestro organismo? ¿Cómo nos afecta dormir sobre una corriente de agua? ¿Qué podemos hacer para minimizar el efecto de las «malas ondas»?

El arquitecto Pere León, experto en geobiología, nos acerca los conceptos básicos de esta disciplina para advertirnos sobre los peligros de vivir constantemente expuestos a ondas dañinas y proporcionarnos las claves para crear espacios más habitables y saludables. Vivir con «buena onda» no requiere grandes cambios ni inversiones. Un gesto tan simple como cambiar la cama de sitio nos puede ayudar a prevenir y a paliar desde molestias como el insomnio, el cansancio excesivo o las migrañas hasta graves enfermedades inmunológicas y degenerativas.

**Autor:** Pere León  
**Ediciones Urano**



**ESCUCHA TU CUERPO**

Este libro innovador nos ofrece una visión actualizada de la forma en que cada uno de nosotros se relaciona con los alimentos contenidos en su plato.

Con técnicas sencillas y accesibles, Lise Bourbeau le ayudará a transformar para siempre su vida y también su relación con la comida, al tiempo que:

- \* Describe la existencia de hasta seis motivos distintos al hambre que nos impulsan a comer.
- \* Es consciente de hasta qué punto controla su alimentación y también de lo nefasto que puede llegar a ser ese control.
- \* Aprende a reconocer las heridas emocionales que le impiden alimentarse correctamente.
- \* Aprende a amar y a aceptar su cuerpo físico y la totalidad de su ser en todo momento.

Finalmente, el lector descubrirá los estrechos lazos que existen entre su cuerpo físico y su dimensiones emocional, mental y espiritual.

**Autor:** Lise Bourbeau  
**Editorial Sirio**



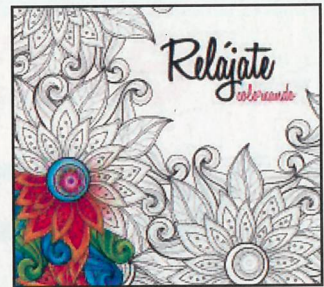
**COCINA SANA PARA TU PERRO**

¿Por qué cocinamos para nosotros y no para nuestros animales de compañía? El pienso se ha erigido en el alimento fundamental de los perros, pero eso no significa que sea lo mejor para su salud ni para su paladar.

Gemma Knowles, directora del refugio Canópolis en el Parque Natural del Garraf (Barcelona), en el que viven cerca de ciento cincuenta animales en régimen de semilibertad y en espera de una familia que los adopte, así como editora de la revista Todo por los Animales, se decantó hace muchos años por una dieta natural, rica y sana para alimentar a sus animales, elaborada con carnes, pescados y verduras frescas.

En este libro desea compartir con los lectores sus experiencias y todo lo que ha aprendido cocinando para sus perros, para que así otros canes puedan también disfrutar de una comida sabrosa y nutritiva. Con más de treinta recetas fáciles de elaborar, te convencerá de que cocinar para tu mejor amigo no solo no es caro sino que resulta bueno para su salud y su paladar.

**Autor:** Gemma Knowles  
**La Esfera de los Libros**



**RELAJATE COLOREANDO**

Los libros para colorear enfocados a adultos se han convertido en una forma divertida de relajarse y liberar el estrés. Estos libros permiten poner en marcha tu imaginación y creatividad, potencian la concentración.... Una terapia beneficiosa para la salud. Este libro contiene 71 ilustraciones con motivos florales, animales, paisajes, mandalas.... Ponemos a tu disposición la descarga gratuita de algunas láminas para que las puedas colorear. Comprar un libro para colorear es una buena inversión para reducir la ansiedad y el estrés. Algunos consideran que colorear es la mejor forma de practicar mindfulness, ya que se está poniendo la atención plena en esta actividad y por tanto se vive el momento presente.

**Editorial Sirio**



**LAS LLAVES DEL TAO**

Las llaves del Tao nos enseña el camino que conduce al equilibrio, prestando especial atención a la respiración, a la meditación, así como a los secretos más antiguos de la Sexualidad Taoísta. Mediante el Masaje Sagrado se consigue desaparecer la energía sexual animal, sintiendo una relajación y una satisfacción personal que equilibra mente y cuerpo.

**Autor:** Emmanuelle Temis  
**Natural Ediciones**