

Cómo criar niños felices



El método danés para desarrollar la autonomía y el carácter de nuestros hijos
Jessica Joelle Alexander e Ibøn Dissing Sandahl
PLANETA DE LIBROS

Los secretos del país más feliz del mundo, Dinamarca, reconocido como uno de los países más felices del mundo desde 1973.

En este libro, pionero en su género, los autores nos revelan el secreto de la felicidad de este país: su estilo de crianza. Así es, los padres daneses crían hijos felices que crecen para ser adultos felices que repiten este ciclo. Esto se logra gracias a que desde pequeños, los niños están en contacto con sus sentimientos, tienen seguridad en sí mismos y la capacidad para ver el lado positivo de las cosas.

CÓMO CRIAR NIÑOS FELICES

Jessica Joelle Alexander e Ibøn Dissing Sandahl
PLANETA DE LIBROS



LOS DIEZ ESCALONES HACIA LA FELICIDAD

Tony Camo
KEPLER

¿Cuál es el secreto de la auténtica felicidad? Con esta breve pero profunda pregunta Tony Camo abre la puerta a un mundo de posibilidades. Más allá de lo que cada individuo perciba como felicidad, muchas veces ser feliz se relaciona con momentos, personas, elementos y circunstancias externas a nosotros mismos. Sentimos que es muy poco (o nada) lo que podemos hacer por nuestros medios para lograr la tan ansiada felicidad. Luego, nos preguntamos si la felicidad realmente existe, o si es tan efímera como parece.



PONTE EN FORMA SIN PERDER EL TIEMPO

David Marchante
EDICIONES MARTÍNEZ ROCA

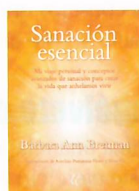
El entrenador personal David Marchante nos propone en este libro romper con todos los mitos del entrenamiento que frenan a mucha gente a la hora de comenzar a ponerse en forma. Con consejos prácticos, tablas de ejercicios y explicaciones claras de cómo realizarlos, David nos explica su método llamado Powerexplosive que consiste básicamente en el entrenamiento eficiente.



EL LIBRO DE COCINA VEGETARIANA MÁS FÁCIL DEL MUNDO

J. F. Mallet
LAROUSSE

Ahora sí que no hay excusa. Un simple vistazo a la página, no más de seis ingredientes y en un plis-plas. Así nos ayuda a cocinar el libro de cocina más fácil del mundo. Es muy fácil de usar, porque en cada doble página no hay más que lo estrictamente necesario: fotos de los ingredientes, tiempo de elaboración, pasos a seguir, foto a toda página del plato resultante. Es muy atractivo: fotos bonitas y eficaces, poco texto y en letra clara y grande, pictogramas fácilmente identificables.



SANACIÓN ESENCIAL

Barbara Ann Brennan
ELEFTHERIA

Barbara Ann Brennan, fundadora de la Barbara Brennan School of Healing, es una de las sanadoras y líderes espirituales más influyentes del siglo XXI. Ahora, después de veinte años sin publicar, cierra su trilogía de luz con 'Sanación esencial'. En este libro la autora comparte su conocimiento sobre el proceso creativo y el cuarto nivel del aura. El cuarto nivel, o mundo astral es el puente para el impulso creativo que viaja desde los niveles superiores de la realidad y la manifestación al mundo físico.



LA MENTE ILUMINADA

Culadasa (John Yates)
SIRJO

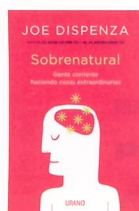
En **"La mente iluminada"**, Culadasa, antiguo profesor de neurociencia y budista ofrece un minucioso mapa del camino a recorrer en el largo y placentero viaje hacia la iluminación. Así como tienes que aprender a caminar antes de poder correr, solo cuando se han dominado las habilidades de una etapa en concreto se puede abordar la etapa siguiente. Una vez que han sido desarrolladas, estas habilidades meditativas dan lugar a unos estados mentales únicos y maravillosos caracterizados por el bienestar y el placer físicos, una profunda satisfacción y paz interior.

DATOS...

■ **4 NIVELES**
en los que opera el mindfulness

■ **15 CONSEJOS**
para no dar ultimátums

■ **80 RECETAS**
que Carissa Bonham ha recopilado y clasificado como «veganas»



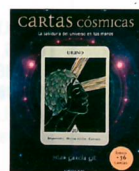
SOBRENATURAL
Joe Dispenza
URANO

Todos podemos cambiar nuestro entorno mediante el poder del pensamiento, no solo para recuperar salud y vitalidad sino también para mejorar nuestra vida. Pero también estamos equipados para conectar con frecuencias que traspasan las fronteras del mundo material. Combinando radicales descubrimientos en disciplinas como la neurociencia o la física de partículas con herramientas del mindfulness y la meditación, el doctor Joe Dispenza presenta un revolucionario programa para acceder al campo cuántico de la posibilidad.



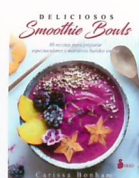
MANUAL PRÁCTICO
EXPANSIÓN DE
CONCIENCIA
Mayla J. Escalera
SENDA DE LUZ

El presente manual práctico se ofrece como instrumento de indagación personal a todos aquellos interesados en crecer a través de procesos de autoconocimiento. Propone un mapa de ruta, que señala áreas de exploración indispensables en cualquier proceso de transformación. Plantea íntimas preguntas de reflexión y aborda las distorsiones que interfieren en la conexión con lo esencial, invitando a mirar hacia dentro para encontrar las propias respuestas. Incorpora HERRAMIENTAS PRÁCTICAS asequibles y aplicables en lo cotidiano.



CARTAS CÓSMICAS
Pilar García Gil
KEPLER

Muchas personas consultan la carta astral para prever los desafíos que les planteará la vida y las tendencias de su personalidad. Pocas saben que la astrología ofrece otra posibilidad de predicción y orientación. Se trata de las Cartas Cósmicas o el arte de emplear los signos, los planetas y las casas como mensajes sagrados. Para ayudar a todo aquel que desee aprender a interpretar los mensajes de los astros, "Cartas Cósmicas", el primer manual de este poderoso arte, con toda la información necesaria para iniciarse.



DELICIOSOS
SMOOTHIE BOWLS
Carissa Bonham
SIRIO

Cuando descubras los smoothie bowls, los incorporarás a tu dieta para siempre y querrás compartírtelos con todo el mundo. La idea es muy simple: frutas, verduras, superalimentos, cereales, grasas saludables y proteínas, todo en el mismo plato. A partir de ahora, los batidos en bol serán la opción más saludable, nutritiva y apetitosa para tus desayunos, meriendas, cenas y postres. ¿Por qué en bol? La textura cremosa de la base nos permite añadir crujientes y variados ingredientes sólidos a nuestro batido.



UNA MENTE EN PAZ
CONSIGO MISMA
Byron Katie
URANO

Un título que explora los principales mensajes del Sutra del Diamante, uno de los principales discursos en prosa del budismo. Una obra que nos invita a liberarnos de los pensamientos que nos provocan sufrimiento mediante una nueva y transformadora perspectiva sobre la vida y la muerte. Sencilla y poderosa a un tiempo, esta obra ofrece a las personas de cualquier edad o condición la ocasión de experimentar la realidad tal como es: una fuente de gracia inagotable.



LA MASA MADRE
Sarah Owens
SIRIO

El principal motivo para elegir un pan elaborado con masa madre es su extraordinario sabor. Los ingredientes naturales y el respeto por los tiempos de fermentación artesanal le devuelven su auténtico sabor. Pero, no todos los beneficios se quedan en el paladar, las propiedades nutricionales de la masa madre son innumerables y sorprendentes. Además Sarah Owens es botánica y jardinera, por lo que adorna sus recetas con notas sobre la historia natural de los ingredientes y las sazona con encantadoras anécdotas de jardinería.

■ **10 ETAPAS**

definidas según ciertas habilidades que es necesario dominar para llegar finalmente a la iluminación

■ **200 RECETAS**

fáciles de preparar, sabrosas, variadas, para todas las épocas del año