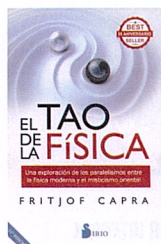




LA EXPLORACIÓN DE LA CONCIENCIA
M^a Teresa Román
KAIRÓS

Este libro nos invita a ir más allá de nuestros esquemas convencionales y nos sumerge en campos como la conciencia chamánica, el universo de los sueños, la meditación, la propia textura de la realidad... tal y como han sido explorados y desarrollados por las tradiciones de sabiduría de Oriente, pero también por el chamanismo o la ciencia moderna. Nos muestra las asombrosas formas de imaginar, sentir el mundo que se fundamentan en la actividad profunda, oculta, aventurera y mágica de la "conciencia".



EL TAO DE LA FÍSICA
Fritjof Capra
SIRIO

Los místicos de todas las épocas han intentado captar el universo mediante la interiorización y la meditación. Los físicos nucleares lo exploran a través de la experimentación y la hipótesis. Sus caminos no pueden ser más dispares, sin embargo vemos cómo cada uno descubre las mismas verdades. El autor explora en esta obra, con un lenguaje asequible para todo el mundo, en esta obra los principales conceptos y teorías de la física moderna y los compara con las milenarias doctrinas budistas y taoístas.



LOS 10 SUPER ALIMENTOS VERDADEROS
Carita Mañez y
Mónica Carreira
URANO

Los superalimentos arrasan en el mundo de la salud y la nutrición. Ayudan a depurarnos, nos cargan las pilas, mantienen a raya las enfermedades, mejoran la calidad de vida... Poseen enormes beneficios y propiedades que pueden ayudarnos a vivir más y mejor. Ingredientes tan nuestros como el ajo o el aceite de oliva, las almendras, las lentejas o el yogur son superhéroes de la cocina, cuyos beneficios han sido estudiados y demostrados.



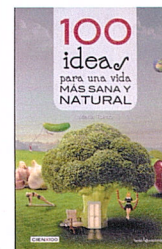
LOS ELIXIRES MÁGICOS
Michael Handel
URANO

Nunca hemos dado tanta importancia como ahora a la cuestión de la felicidad, la salud y el estilo de vida. Con el fin de sentirnos mejor, a menudo recurrimos a pastillas, dietas, productos milagrosos y sesiones maratonianas en el gimnasio, que acaban siendo contraproducentes. Este libro, es la premisa de una vida larga y saludable, da fascinantes consejos alimentarios que nos ayudarán a prevenir y afrontar cualquier problema físico, desde el sobrepeso hasta las alergias o la depresión.



MINDFULNESS EN EL LIDERAZGO
Janice Marturano
KAIRÓS

Una guía para integrar la práctica del mindfulness en nuestra vida cotidiana: comunicación eficaz, atención, innovación y planificación estratégica, al mismo tiempo que retos interpersonales como la escucha y el trabajo con los colegas difíciles. La autora desarrolló su entrenamiento en "mindfulleadership" mientras era consejera adjunta en General Mills y logró colocarla en el primer lugar entre las empresas estadounidenses en el liderazgo consciente.



100 IDEAS PARA UNA VIDA MÁS SANA Y NATURAL
María Tolmo
LECTIO

¿Normalmente estás de buen humor? ¿Cuidas de tu cuerpo? ¿Duermes bien? ¿Fluye la energía dentro de tu hogar? ¿Sabes manejar tus emociones? ¿Conoces el ingrediente mágico para cambiar cualquier situación? 100 consejos para disfrutar de una vida más sana y natural a partir de cuatro grandes pilares: el cuerpo, el espíritu, el hogar y el planeta. A través de estas páginas, la autora ha tratado de conectarlos y extraer su esencia. Propone algunos simples cambios en tu vida para gozar de salud, amor, alegría y abundancia.

DATOS...

■ **3 PRINCIPIOS**
Sagrados: refugio, bodhicitta, dedicación de méritos

■ **10 VERDADEROS**
superalimentos

■ **3 COSAS**
importantes para una madurez feliz