

### EL RELOJ DE LOS ÓRGANOS

Un método excepcional para recuperar la salud y el bienestar, según los conocimientos de curación de la Medicina Tradicional China (MTC).

El ser humano se ha ido alejando cada vez más de su ritmo vital natural estructurado por el cambio natural de la noche y el día. Vivimos en un mundo frenético y nos dejamos llevar por una serie de obligaciones y ocupaciones que se imponen y que nos obligan a adaptarnos a una vida artificial.

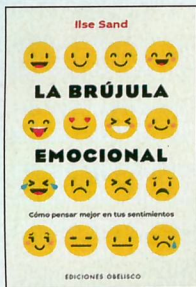
Por ello, hay muchas personas que se encuentran en constante estrés, están siempre nerviosas, alteradas y, finalmente, agotadas. Tarde o temprano se desarrollan, a causa de este estrés, los frecuentes padecimientos de insomnio, del aparato digestivo, migrañas o pérdidas de energía hasta acabar con depresiones reales.

Según la Medicina Tradicional China (MTC), nuestra vida está determinada por el transcurso de la naturaleza y estamos sometidos a un ciclo de energía que es renovable cada 24 horas.

Cada uno de nuestros órganos posee sus fases activas y de relajación, y las dolencias que aparecen en una determinada hora del día se refieren siempre a un determinado órgano.

Como consecuencia, los tratamientos pueden producir más efecto según la hora del día en la que se apliquen; e incluso es factible adecuar nuestras horas de trabajo a este marcapasos interno, al reloj de los órganos.

Autor: Li Wu  
Macro Ediciones



### LA BRÚJULA EMOCIONAL

Ilse Sand nos aporta en este libro sus conocimientos personales sobre la psicología de los sentimientos y nos revela la complejidad de diversas emociones como la felicidad, la ira, el miedo y los celos, y cómo éstas se basan en nuestra propia percepción sobre otras personas. Su lectura te animará a profundizar en la cuestión de por qué sientes ciertas cosas y cómo puedes cambiar la forma en la que sientes (las emociones no siempre son tan adecuadas como parecen a simple vista). Escrito especialmente para gente altamente sensible, también incluye orientación sobre cómo identificar los sentimientos vulnerables que suelen subyacer en nuestros estados emocionales más volátiles. Asimismo, recomienda actividades prácticas para ayudar a aceptar o rechazar la tristeza, posponer las acciones impulsivas y permitirte ser feliz.

Mediante numerosos ejemplos reales, este libro te ofrece los medios para mejorar tu comprensión, no sólo de tus propias emociones y acciones emocionales, sino también las de quienes te rodean. Su lectura resultará enormemente útil no sólo para las personas de emociones intensas, sino también para las que tienen problemas a la hora de comprender o interpretar las emociones y cómo responder a los sentimientos que éstas provocan.

Autor: Ilse Sand  
Ediciones Obelisco



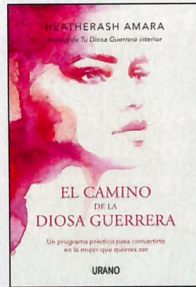
### TÚ PUEDES HACER MILAGROS

Eduardo Lurueña, nueve veces campeón del mundo de kung-fu y artes marciales y futuro astronauta, es capaz de realizar proezas asombrosas, como ganar combates de artes marciales con los ojos vendados, hacer el pino con un dedo, controlar el dolor, potenciar su fuerza hasta extremos inimaginables o emplear su mente para atraer lo que desea.

En este libro explica cómo lo consiguió y ofrece las claves prácticas para que cualquier lector pueda lograr sus sueños y objetivos en la vida.

Para Eduardo Lurueña la mente humana no tiene fronteras, y todos nosotros podemos romper los límites impuestos por la sociedad y la educación para abrirnos a un nuevo mundo de posibilidades infinitas.

Autor: Eduardo Lurueña  
Cydonia Ediciones



### EL CAMINO DE LA GUERRERA

La autora invita a las lectoras a seguir el camino de desarrollo personal e inspiración iniciado con su anterior obra, "Tu diosa guerrera interior".

Un mapa de ruta para que las lectoras reconecten con su auténtico ser y encuentren más compasión, amor y humor en su vida.

Una obra basada en tres pilares: sabiduría, autenticidad y aprender a abrazar todos los aspectos de la vida.

Desde su publicación, "Tu diosa guerrera interior" anima a mujeres de todo el mundo a reclamar la alegría, la fuerza y la creatividad que constituyen su verdadera esencia. Ahora, HeatherAsh Amara regresa con un nuevo título dirigido tanto a las guerreras que desean seguir avanzando en el camino como a aquellas que empiezan a reivindicar su voz y su libertad.

Las mujeres tienden a construir su vida sobre juicios e ideales impuestos que las inducen a poner el bienestar de los demás por delante del suyo propio. El paradigma de la diosa guerrera propone sustituir esos viejos cimientos por tres nuevos pilares: sabiduría para acallar las voces internas que impiden a las mujeres atender sus deseos y necesidades; autenticidad para expresar su verdad y empezar a confiar en su propia sabiduría; y un decidido «sí» a la vida para celebrar cada uno de los instantes.

Autor: HeatherAsh Amara  
Ediciones Urano

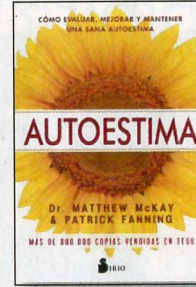


### EL PLACER DE CUIDARNOS

Cuidar es mucho más que atender en la enfermedad o el dolor. Cuidar es amar, aceptar, sentir, escuchar, estar presente, comprender, compartir, acompañar, sanar, co-crear... Cuidar es darse desde la alegría.

Este libro plantea cómo podemos lograr que nuestras relaciones sean un genuino fluir del yo al tú y al nosotros, despojándonos de máscaras, culpabilidades y actitudes defensivas que nos separan y nos agotan. Con su estilo conciso y ameno, Miriam Subirana hace un recorrido por la sabiduría del cuidado de sí desde los sabios de la antigüedad hasta nuestros tiempos. Salpicando el texto de ejemplos didácticos, El placer de cuidarnos nos acompaña en todas las variedades del cuidado: mente, cuerpo, corazón y espíritu; haciendo hincapié en la importancia de vivir la compasión y la actitud contemplativa, de modo que podamos gozar de todo el potencial que albergamos.

Autor: Miriam Subirana  
EDITORIAL KAIROS



### AUTOESTIMA, Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima

Si buscas formas positivas y efectivas de desarrollar un sano sentido de la autoestima, esta será tu guía de referencia. Es la cuarta edición del clásico más vendido de Matthew McKay, revisada y actualizada. Presenta una aplicación innovadora de la terapia de aceptación y compromiso para la autoestima y utiliza la terapia cognitiva conductual para crear un cambio positivo que nos ayude a prosperar. Además contiene nuevos capítulos sobre cómo cultivar la compasión, el perdón y el amor incondicional e información de vanguardia sobre la plasticidad cerebral y cómo el sueño, el ejercicio y la nutrición afectan a la autoestima. Aprenderá cómo diferenciar entre la autoestima saludable y la no saludable, cómo descubrir y analizar declaraciones personales negativas, y cómo crear autodeclaraciones nuevas, más objetivas y positivas para apoyar su autoestima.

Autor: McKay-Fanning, Matthew-Patrick  
Editorial Sirio