

EL LIBRO DEL NETWORKING
Cipri Quintas
ALIENTA

Es un hecho científicamente demostrado que las personas que tienen más y mejores vínculos sociales son más felices, gozan de mejor salud y viven más años. Por ello, aprender a relacionarte socialmente te servirá más que cualquier otra habilidad o talento para vivir una vida plena y feliz.



AMANECE
Marcos González Roldán

Las mil máximas seleccionadas versan sobre la expansión de la conciencia del ser humano, sobre el ilimitado potencial del amor, sobre la humildad como atributo esencial, sobre la amabilidad como cualidad invencible y sobre la aceptación como pasarela que conduce hacia la felicidad.



GUÍA PARA DESCUBRIR LAS CERVEZAS ARTESANAS
GEOPLANETA

A través de sus páginas se podrá descubrir una selección de las 100 mejores cervezas artesanas con completas notas de cata e información sobre las microcervecías que incluye consejos de birraturismo para descubrir el entorno de producción de estas bebidas artesanas.



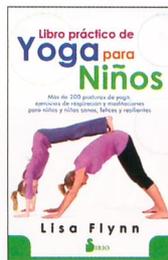
EL ARTE DE CULTIVAR UNA VIDA CON SENTIDO
Emily Esfahani Smith
URANO

¿Y si la felicidad no fuera la respuesta? En una cultura obsesionada con la felicidad, hay que valorar que según los últimos estudios, una vida con sentido proporciona, a la larga, un sentimiento de satisfacción más profundo y duradero que las meras emociones positivas.



RESPIRA COMO UN OSO
Kira Willey
SIRIO

Los niños que practican mindfulness adquieren una mayor capacidad para autorregularse, sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece. Y esto es solo el comienzo de una larga lista de efectos positivos. Descubre 30 prácticas para conseguirlo.



YOGA PARA NIÑOS
Lisa Flynn
SIRIO

El yoga aporta entre otros beneficios, concentración, autoconocimiento, confianza, resiliencia, este libro es la herramienta que necesitas para iniciar el gozoso viaje de compartir el yoga con tus hijos. Lisa Flynn, madre y experta en yoga infantil, te guiará de forma fácil y divertida.



SER FELIZ ES UNA DECISIÓN
John Leland
URANO

En 2015, el periódico The New York Times encargó a John Leland una serie de reportajes sobre los «mayores longevos», el resultado le reveló una cara inesperadamente amable de las últimas etapas de la existencia: fuera cual fuese su problemática, derrochaban optimismo y satisfacción.



LYKKE, EN BUSCA DE LA GENTE MÁS FELIZ DEL MUNDO
Meik Wiking
CÚPULA

Meik Wiking cree que las claves de la felicidad están en muchos rincones del mundo. Nos invita a iniciar esta búsqueda del tesoro de la felicidad a través de historias y consejos procedentes de los lugares más felices del planeta. Es la guía definitiva para introducir un poco más de lykke en nuestras vidas.



HERBARIO DE PLANTAS CURATIVAS
G tard Debuigne y François Couplan
LAROUSSE

Magnífico libro con una presentación de lujo. Una colección de plantas medicinales acompañada de información muy útil sobre sus propiedades curativas, curiosidades científicas e históricas, los modos de preparación para abordar afecciones de todo tipo y consejos para recolectar plantas silvestres.