

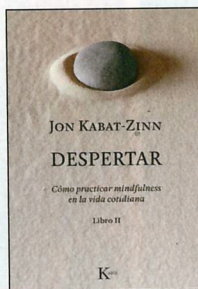
### VIAJE INICIÁTICO CON LOS GATOS

Los gatos son seres fascinantes, poseedores de una sabiduría tal, que en el antiguo Egipto eran considerados semidioses.

Nos hipnotizan, nos hechizan. Salvajes o domésticos, nos llenan de paz, nos intrigan, y no solo por su necesidad de estar solos, de ser independientes, sino también por el amor inquebrantable que pueden llegar a demostrar por un ser humano o por uno de los suyos.

Un VIAJE INICIÁTICO como ningún otro hacia el reino de los GATOS

Autor: Laila del Monte  
Ediciones Isthra Luna-Sol



### DESPERTAR - LIBRO II

Durante varias décadas, Jon Kabat-Zinn se ha dedicado a poner al alcance del gran público los beneficios tangibles de la meditación. En la actualidad, son millones las personas que han emprendido la práctica formal de la meditación mindfulness como parte de su vida cotidiana. Pero, ¿cómo llevar a cabo realmente la práctica de la meditación? ¿cómo es su práctica formal? ¿cómo superar algunos de los obstáculos que nos impiden integrar la meditación en nuestra vida cotidiana en una época de continuas distracciones?

Este libro responde a estas urgentes y oportunas preguntas. Publicado originalmente como las partes tercera y cuarta de La práctica de la atención plena, el texto ha sido actualizado por el autor y ha añadido un nuevo prólogo. La ciencia nos demuestra que es imposible ignorar los beneficios tangibles de la práctica de la meditación y del mindfulness. Y Kabat-Zinn nos explica el modo de incorporarlos en nuestra frenética vida moderna. La lectura del presente volumen brinda una clase magistral de uno de los pioneros a nivel mundial del movimiento mindfulness.

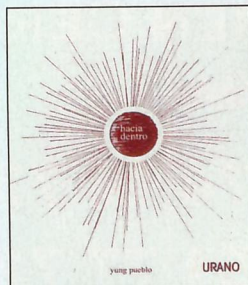
Autor: Jon Kabat-Zinn  
Editorial Kairos



### ADELGAZA CON LA DIETA COHERENTE Pierde 2kg por semana de forma sana y equilibrada

El peligro que conllevan las dietas milagro  
Cuáles son los motivos por los que se llega al sobrepeso  
Qué es la Dieta Coherente y cuáles son sus bases científicas  
Los factores que provocan el estrés crónico y cómo evitarlo  
De qué manera las emociones influyen en el control del peso  
La pirámide coherente de los alimentos y sus características  
Técnicas para controlar tus emociones  
Cómo alcanzar el peso ideal en una primera fase, para luego conservarlo con la Dieta Coherente  
Trucos para mantener el tipo y cómo afrontar la vida social  
Ejercicios simples para activar el metabolismo  
Sencillos trucos para motivarte y visualizar tus objetivos  
Más de 100 sabrosas recetas coherentes

Autor: Amil López Viéitez  
Cydonia Ediciones



### HACIA ADENTRO

Yung Pueblo es una de las nuevas y más poderosas voces del crecimiento personal actual.

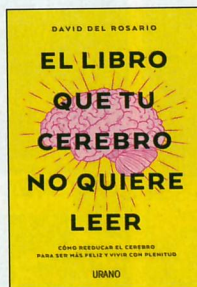
Una colección de pensamientos y reflexiones acerca de cómo podemos soltar el dolor emocional y practicar la comprensión por uno mismo para alcanzar la paz interior.

Una propuesta luminosa para trabajar en el autoconocimiento como fuente de cambio personal y global.

«Cerré los ojos para mirar hacia dentro y encontré un universo esperando a ser explorado.»

Del poeta, meditador y orador Yung Pueblo, llega "Dentro", una recopilación de poesía y prosa que explora el amor hacia uno mismo, el aprender a dejar ir, y la sabiduría que obtenemos cuando verdaderamente intentamos conocernos a nosotros mismos. Un poderoso recordatorio de que la sanación, la libertad y la transformación interior son posibles.

Autor: Yung Pueblo  
Ediciones Urano



### EL LIBRO QUE TU CEREBRO NO QUIERE LEER

Una propuesta original, útil y amena a medio camino entre guía de inspiración, divulgación científica y filosofía práctica.

Una obra que nos muestra que nuestra percepción de la realidad es limitada, explica el funcionamiento del cerebro y propone un camino para cambiar nuestra perspectiva y encontrar la felicidad.

El autor entrelaza anécdotas de su propia vida, experimentos científicos y referencias a personajes conocidos y a la cultura popular.

¿Podemos reeducar el cerebro para ser más felices y vivir con plenitud? La respuesta es un rotundo sí. Hoy, gracias a los avances en neurociencia, podemos entender mejor cómo funcionan la mente y el organismo, y utilizar ese conocimiento para mejorar nuestra realidad.

Vivimos rodeados de una cantidad descomunal de información y solo una pequeña parte (alrededor de un 5%) alcanza nuestra consciencia. Cuando entendemos cómo el organismo genera los pensamientos y la realidad, podemos influir en el sistema para sustituir el miedo, las imágenes mentales más arraigadas y los mecanismos de respuesta automáticos por el pensamiento no lineal, la felicidad y la confianza en la vida, que siempre está ahí para proporcionarnos aquello que necesitamos.

Autor: David Del Rosario  
Ediciones Urano



### LA MARAVILLOSA HISTORIA DE TU CUERPO

La historia del cuerpo humano como nunca se había contado. En un apasionante viaje desde el origen de la vida en la Tierra hasta el futuro de la humanidad en el Universo, un padre explica a su hija por qué nuestro cuerpo es como es y por qué pensamos, sentimos y actuamos como lo hacemos. Una obra cálida y entrañable como una conversación junto a una hoguera que no dejará indiferente a nadie, porque habla de todos nosotros.

Autor: Josep Corbella  
Libros Cúpula