



## LA VENTAJA EMOCIONAL

**Randy Taran**

URANO, TRADUCCIÓN DE MARÍA LAURA PAREDES LASCORZ, PRÓLOGO DEL DALAI LAMA, 319 PP., 17,50 €

Conocer las propias emociones y saber nombrarlas, según la neurociencia, es esencial para una vida serena y feliz. Sin embargo, mientras que abundan los libros de educación emocional para niños, son muy pocos los que enseñan a los adultos a orientarse por el mundo emocional de manera práctica, sencilla y accesible.

Randy Taran nos propone un recorrido por diez de nuestras principales emociones: felicidad, tristeza, miedo, ansiedad, seguridad, tolerancia, culpa. Con este libro aprenderemos a identificarlas a partir de las señales físicas, a explorar qué situaciones tienden a desencadenarlas y cómo es su progresión. Más importante, nos revela cómo abordar cada emoción para acceder a sus dones, porque hasta los sentimientos más problemáticos albergan mensajes que nos protegen e indican el camino a seguir. avanzando.



## NAMASTÉ

**Francesc Miralles y Héctor García**

URANO, 208 PP., 17,95 €

Tras el fenómeno editorial Ikigai, número uno en las listas de varios países, Francesc Miralles y Héctor García proponen una vía hacia la armonía, la conciencia y el bienestar, inspirada en la sabiduría tradicional india.

En menos de veinte conceptos clave, los autores trazan una completa geografía de la felicidad que nos permite dejar atrás el sufrimiento, despertar el poder creativo y vivir con salud y energía cualquier fase de la vida. Salpicado de referencias y guiños al lector y articulado en torno a ejercicios prácticos, este es un delicioso camino de reconexión con lo sagrado que queremos emprender para construir el presente que merecemos y el futuro que soñamos. Un libro lleno de sorpresas, que aporta un camino luminoso desde el que afrontar los desafíos individuales y colectivos que nos plantea este mundo convulso.

## RECUPERA TU PODER. LIBERA TU MENTE Y TU CUERPO Y VIVE TU PROPIA VIDA

**Rut Nieves**

PLANETA, 368 PP., 20,90 €

La Vida nos ha dado mucho poder, pero durante siglos nuestra mente ha sido condicionada con creencias muy limitantes que nos han llevado a olvidar nuestras verdaderas capacidades y a desconectarnos de nuestra sabiduría interior, intuición e instinto. Y esas creencias han ido condicionando nuestros cuerpos.

En este libro encontrarás palabras, herramientas y ejercicios muy poderosos para liberar tu cuerpo y tu mente de esas emociones y creencias que a veces te debilitan, te paralizan o te desbordan. Este libro te ayudará a conectar con tu fuerza vital, tu confianza interior y tu claridad para que puedas avanzar con alegría y decisión hacia la vida que de corazón deseas y mereces vivir: tu propia vida.



## PARA SOÑAR HAY QUE DORMIR

**Joan Ortín Meneses**

ALIENTA, 192 PP., 15,95 €

Joan Ortín Meneses es un experto en insomnio; lo ha padecido y ha dedicado años de su vida a investigar cómo acabar con él. Aquí analiza los factores que inciden en el sueño (cronotipos, ritmos circadianos, habitación, ciclos del sueño, hábitos) y repasa los elementos que ayudan al buen dormir (de la meditación a la melatonina, pasando por cómo activar la glándula pineal). Pero va más allá y trata también el tema del inconsciente, explicando cómo se construyen los conflictos internos y detallando cómo superarlos.

El autor ofrece un enfoque diferente sobre un problema que no ha dejado de aumentar a raíz de la crisis sanitaria y económica de los últimos años. Si no gozas de un sueño reparador, no permitas que la situación vaya a más.

