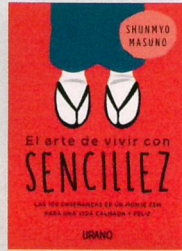
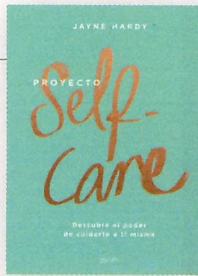


PROYECTO SELF-CARE

Jayne Hardy
Editorial Zenith (17 €)

Descubre el poder del self-care con la ayuda de Jayne Hardy, impulsora de The Blurt Foundation, iniciativa para evitar caer en la depresión y ayudar a quienes la padecen. A través de sus propias vivencias, la autora se ha convertido en una de las mujeres más inspiradoras en temas relativos a la salud mental. Con los consejos prácticos de este libro, nos inicia en los poderes revitalizantes del autocuidado a través de pequeñas elecciones que repercuten en nosotras y nos ayudan a mantener el equilibrio.

Comienza el nuevo curso buscando espacios y actividades que te hagan sentir bien a diario. Pensar en ti no es ni egoísta ni narcisista.

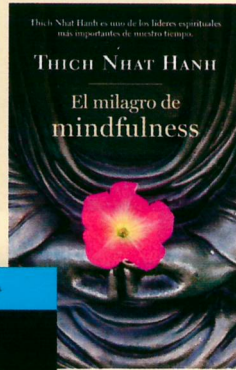
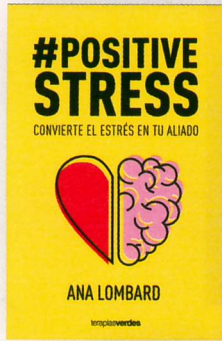


EL ARTE DE VIVIR CON SENCILLEZ

Shunmyo Masuno
Editorial Urano (10 €)

Todas sabemos lo que es el z pero ¿lo practicamos? No h: ta retirarse a un monasterio, nos enseña este sacerdote q ge uno de los templos más a de Japón. Basta con unos pe cambios en nuestra rutina q nos llevarán a una existencia sencilla y calmada. Recetas (despertarse 15 minutos ante estirar la columna y respirar tamente antes de tomar una de té, deshacerse de lo viejo de comprar algo nuevo, orde mesa de trabajo y colocar los tos uno junto al otro al desca nada más entrar en casa sor nas de sus enseñanzas. Disf: vida a pequeños bocados.

¡Funciona! Sobre todo no ta reservar diez minutos pe vacío. Aprender a dejar la n en blanco nos ayuda a con nos en profundidad, porqu afloa nuestro yo interior. L un tiempo conseguirlo, per merece la pena.



EL MILAGRO DE MINDFULNESS

Thich Nhat Hanh
Editorial Zenith (16 €)

Nueva presentación del bestseller de este monje budista, en el que nos invita a realizar unos sencillos ejercicios para aprender el arte del mindfulness. Tareas tan simples como lavar los platos a mano siendo conscientes de lo que hacemos, sin querer acabar pronto una tarea tediosa, o degustar una mandarina gajo a gajo, disfrutando de su sabor y su textura sin pensar en nada más son pequeños pasos que nos ayudan a encontrar nuestra paz interior.

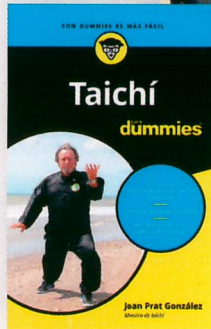
Las anécdotas que intercala y la calma que transmiten sus reflexiones sobre las acciones que nos invita a llevar a cabo con plena consciencia son ya un oasis de sabiduría y tranquilidad.

#POSITIVE STRESS

Ana Lombard
Editorial Terapias Verdes (14 €)

Terapeuta especializada en gestión del estrés a través de técnicas como la meditación, Lombard nos guía por este diario que incluye ejercicios prácticos para reencontrar la calma mental y gestionar el estrés, una respuesta positiva de nuestro organismo que, mal gestionada, puede llegar a bloquearnos y agotarnos. Desde el primer capítulo, en el que aprenderás a identificar y evaluar tu nivel de estrés, irás descubriendo otra forma de afrontar la vida siendo dueña de tus emociones.

Si aún no has practicado el arte de la meditación, te resultará sencillo iniciarte con las propuestas en este libro. Oxigena tu cuerpo y, sobre todo, tus pensamientos.



TAICHÍ PARA DUMMIES

Joan Prat González
Editorial Para Dummies (17 €)

La lectura de este libro no sustituye las clases con un maestro de esta arte marcial, pero sí te aporta las herramientas para introducirte en una disciplina que proporciona bienestar a cuerpo y mente. Además, para las que nunca tenemos tiempo, el libro cuenta con rutinas útiles y fáciles de hacer en casa, salpicadas de la sabiduría de una técnica que enseña a simplificar las cosas difíciles para entenderlas y conseguir una mayor rapidez de juicio.

Sorprendente el 'kung fu de los ojos', cuatro ejercicios que ayudan a relajar los nervios oculares tras un día pegada al ordenador o forzando la vista en exceso.