

CÓMO CONSEGUIR ESTAR PRESENTE

EL PODER DEL AQUÍ Y AHORA

DALAI LAMA • URANO
124 PÁG. • 9,50 €

Un libro sencillo y claro (pueden leerlo, incluso, los niños) sobre uno de los temas más importantes de la espiritualidad: el poder de la presencia desde el punto de vista de la meditación budista.



GUÍA PRÁCTICA DE HO'OPONOPONO

LO MÁS PARECIDO A LA MAGIA

MARÍA NIETO • GAIA
160 PÁG. • 9,50 €

La tradición hawaiana del ho'oponopono enseña a superar el malestar mediante el perdón y la reconciliación. El libro contiene accesos QR a audios con prácticas meditativas.



VERDURAS DE OTRA FORMA

HEALTHY KITCHEN

XAVIER PELLICER
PLANETA GASTRO
272 PÁG. • 27,95 €

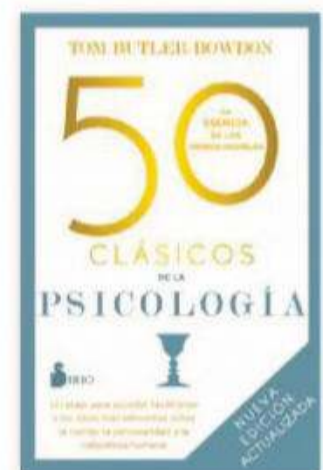
Xavier Pellicer es uno de los chefs más reconocidos e inclasificables de nuestro país. Desde su formación en Francia, ha estado al mando de reconocidos restaurantes de alta cocina, hasta que hace una década decidió dar un giro a su carrera para dedicarse en exclusiva a elaborar una cocina pura, basada fundamentalmente en los vegetales y hortalizas de proximidad. También se ha adentrado en la biodinámica y la cocina ayurvédica. El restaurante Xavier Pellicer Healthy Kitchen, en Barcelona, fue reconocido por la prestigiosa *We're Smart Green Guide* como el mejor del mundo en verduras en los años 2018 y 2019. En este libro se hallan las recetas más espectaculares y originales con hortalizas.

LOS HONGOS MUESTRAN LOS SECRETOS DE LA VIDA

LA RED OCULTA DE LA VIDA

MERLIN SHELDRAKE • GEOPLANETA • 344 PÁG. • 24,95 €

No son plantas ni animales y se encuentran en la tierra, en el aire y en nuestros cuerpos. Están por doquier, pero cuesta verlos. Además, pueden ser microscópicos, pero también representan a los organismos de mayor tamaño jamás registrados. Crean suelos, asimilan agentes contaminantes, se nutren de plantas, pero también las matan, sobreviven en el espacio e influyen en la composición de la atmósfera de la Tierra. Todos sus secretos son explicados por un eminente biólogo, que además es músico y fermentador de alimentos.



UNA GUÍA DE LA MENTE

50 CLÁSICOS DE LA PSICOLOGÍA

TOM BUTLER-BOWDON
SIRIO • 442 PÁG. • 18,95 €

No es un libro de texto, sino una guía para personas interesadas en los secretos de la mente. Contiene las ideas esenciales de los grandes psicólogos que han reflexionado sobre la naturaleza humana.



CONECTA CON TU SABIDURÍA

EL MAESTRO INTERIOR
FELIX TORÁN • LUCIÉRNAGA
256 PÁG. • 15,95 €

Dentro de cada persona existe una sabiduría que puede guiarla. Hay quien se refiere a ella como la voz de la conciencia o el maestro interior... Este libro te explica cómo conectar con ese maestro.