

primero hemos de convertirnos en nuestras mejores amigas, llegando a conocer y aceptando todos nuestros aspectos, tanto las sombras como la luz. *Yin for Life* aporta una nueva comprensión de algunos de los milagros que nos conforman: el cuerpo, la psique y la mente. Es necesario enfocarse en las a menudo desatendidas cualidades Yin para poder cultivar nuestros talentos, capacidades e intuición, para aplicarlos adecuadamente y poder vivir de forma auténtica y con propósito. Los conocimientos de la medicina occidental y la oriental, así como la exploración de los arquetipos femeninos, nos permiten ampliar nuestra experiencia y capacidades. Combinados con la práctica tranquila de Yin Yoga, encontramos el camino de vuelta a nuestra más profunda intuición, de forma que somos capaces de tomar decisiones sabias mientras atravesamos los diferentes estados y etapas de la vida.

GREEN MAMA

Alina Topala. Macroediciones

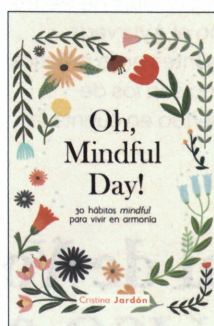
Alina Topala, autora del exitoso blog *Green Mama*, experimenta desde su infancia con ingredientes naturales y vegetales, creando platos que son una explosión de colores y sabores. En su primer libro nos propone más de 100 recetas vegetarianas sabrosas y sanas para toda la familia. El hilo conductor de la obra son los ingredientes naturales, en particular las hortalizas y las frutas. Las recetas están ordenadas en base al ingrediente principal para ayudar a quien abre la nevera y encuentra un par de calabacines, un puñado de espinacas, un trozo de sandía o unas fresas, por ejemplo, y no sabe cómo usarlos, a crear recetas simples y deliciosas.



OH, MINDFUL DAY!

Cristina Jardón. cristinajardon.com

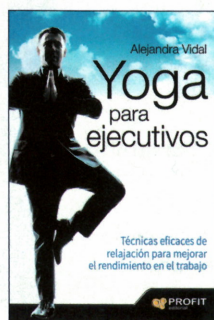
Este libro es una guía práctica y sencilla para que logres integrar la atención plena en tus actividades cotidianas e incorpores en tu vida los beneficios de la práctica de Mindfulness. No se trata de hacer más cosas, sino de convertir las que ya haces en hábitos mindful. A través de 30 actividades cotidianas, como son ducharse, tomar un café, cepillarse los dientes o conducir, la autora nos anima a salir del piloto automático, abandonar las prisas e integrar nuevas actitudes que aporten armonía a cada día que vivimos. «La belleza de la vida se encuentra en lo sencillo» y esta guía te acompaña en el camino hacia la sencillez y la felicidad.



YOGA PARA EJECUTIVOS

Alejandra Vidal. Profit editorial

Compañías como Google, Roche, L'Oreal, Ikea y General Mills ofrecen clases de Yoga a sus directivos y empleados desde hace años, porque está demostrado que el Yoga es una técnica infalible para frenar los destructivos efectos que el estrés provoca en ejecutivos y



que incide directamente sobre su rendimiento y su efectividad en la toma de decisiones. En este libro, Alejandra Vidal te muestra cómo poner en práctica determinados ejercicios que te permitirán potenciar tu rendimiento en el trabajo y, sobre todo, disfrutar de una vida más completa y relajada.

EL VIAJE DEL YOGA

Naren Herrero. Lonely Planet

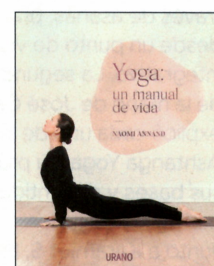
En pleno auge del Yoga, Naren Herrero, autor del consultado blog *Hijo de vecino*, nos propone una necesaria revisión de esta disciplina hoy practicada por millones de personas en todo el mundo. Como todos sus trabajos, este libro nace del deseo del autor de acercarnos, de la manera más amena y con una excelente documentación, a las profundidades de esta práctica para hacernos reflexionar sobre su inabarcable riqueza y ayudarnos a encontrar nuestro propio y único camino en este «viaje».



YOGA: UN MANUAL DE VIDA

Naomi Annand. Urano

A través de posturas sencillas y al ritmo de la respiración, esta guía bellamente ilustrada te ayudará a despertarte cada mañana con energía, tranquilidad y paz interior, y favorecerá tu creatividad y tu descanso nocturno. Ideal tanto para principiantes como para yoguis experimentados, este manual contiene desde trucos para sentirte mejor en cinco minutos hasta secuencias más largas para alcanzar objetivos concretos. Accesible y muy práctico, este libro está concebido para ofrecer una auténtica guía de autocuidado.



AMA A LAS PERSONAS UTILIZA LAS COSAS

Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus. Kairós

Imaginate una vida con menos: menos cosas, menos desorden, menos estrés, menos deudas y menos descontento, una vida con menos distracciones. Ahora, imaginate una vida con más: más alegría, más pasión, una vida libre de las trampas del mundo caótico. Lo que imaginas es una vida intencional. Para alcanzarla, es necesario apartar del camino los obstáculos que impiden el paso. En este libro, los famosos «minimalistas» no solo nos enseñan a poner orden y mesura, sino que nos muestran cómo el minimalismo permite abrir espacios para restablecer las siete relaciones esenciales en nuestra vida: con las cosas, la verdad, nuestro yo, el dinero, los valores, la creatividad y las personas. Los autores se sirven de sus experiencias y las de otras personas que han conocido a lo largo de su viaje minimalista para brindarnos un modelo de vida más plena y con sentido. 🌸

