



MINDFULNESS MÁS FÁCIL

MEDITAR SE ME DA FATAL

EDUARDO JÁUREGUI
URANO • 312 PÁG. • 19,50 €

Es un libro divertido, pero también profundo sobre la meditación. Una herramienta para que «las personas de toda la vida» puedan disfrutar de la claridad mental y la serenidad que aporta esta práctica.



CÓMO SUPERAR LAS CRISIS

NUNCA TE RINDAS

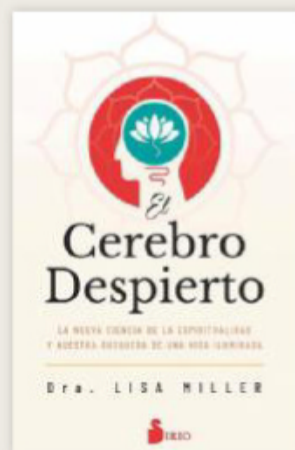
JORGE CANTERO • URANO
264 PÁG. • 19,50 €

El autor, psicólogo y psicoanalista, comparte 21 lecciones que ha desarrollado al acompañar a sus pacientes hacia el encuentro consigo mismos, hacia la sanación, el bienestar y la dicha.

NUESTRA DIMENSIÓN PROFUNDA

EL CEREBRO DESPIERTO

LISA MILLER • SIRIO
252 PÁG. • 15,50 €



La meditación, un paseo por la naturaleza, la lectura de un texto sagrado o una oración son algunas de las muchas maneras de despertar a nuestra profunda capacidad de percepción. La doctora Lisa Miller nos enseña a conectar desde ese estado de conciencia con una dimensión invisible del mundo que nos rodea y a descubrir nuestro lugar en él. Entretejiendo el profundo viaje de despertar de la propia autora con sus revolucionarias investigaciones, este libro, absorbente y estimulante es un recorrido a través de las conversaciones entre ciencia y espiritualidad, jalonado por descubrimientos científicos que han revolucionado la manera de entender cómo estamos configurados.

UNA VISIÓN DEL MUNDO QUE SUPERA EL MATERIALISMO

POR UNA CIENCIA ESPIRITUAL

STEVE TAYLOR • KOAN • 352 PÁG. • 24,90 €

A la hora de explicar hechos como la conciencia humana, la conexión entre el cuerpo y la mente, el altruismo y los fenómenos anómalos, el modelo científico convencional presenta limitaciones. Para superarlas, Steve Taylor, profesor de psicología en la Universidad Leeds Beckett, propone un camino de investigación y conocimiento: el panespiritismo. Según este, la esencia fundamental de la realidad es el espíritu o la conciencia, no la materia. Combinando las ideas de físicos, místicos y filósofos, Taylor amplía nuestra cosmovisión.



LIBRES PARA CAMBIAR

EL PEQUEÑO LIBRO DE LA GRAN LIBERTAD

H. AMARA • LUCIÉRNAGA
160 PÁG. • 14,95 €

HeatherAsh Amara, nos enseña que la transformación se puede encontrar aceptando los cambios que ocurren en nuestras vidas. Incluye ejercicios y meditaciones que te guiarán hacia tus objetivos.



TRAUMA EMOCIONAL

TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

T. ADES Y E. FERREIRA
SIRIO • 152 PÁG. • 9,45 €

El trastorno límite de la personalidad es el equivalente psicológico a una quemadura de tercer grado. El libro explica como abordar el tratamiento desde las emociones.