

Las 9 habitaciones de la felicidad

Autor: Lucy Danzinger y Catherine Birndorf
Urano



Las autoras nos invitan a contemplar nuestra vida mediante la metáfora de una casa en la que cada habitación corresponde a una distinta área emocional: el dormitorio representa el sexo y el amor; el salón, las amistades y la vida social; el baño, la salud y la imagen personal; la cocina, el alimento emocional; el despacho, nuestra profesión, el dinero y la vida laboral...

Los otros y yo Cómo desarrollar la inteligencia social

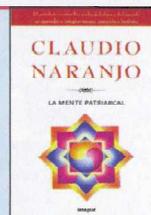
Autora: Isabelle Filliozat Kairós



No siempre es fácil romper el hielo, comenzar una conversación y entablar una relación. Este libro nos propone una reflexión sobre nuestros encuentros con los demás, familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, autoridades o la gente con la que nos cruzamos en la calle. La obra nos enseña ejercicios prácticos para superar la timidez y los prejuicios.

La mente patriarcal

Autor: Claudio Naranjo
Integral



Este es un libro para los que sienten que el verdadero tema de la educación es la vida, la emancipación y el desarrollo del amor, no sólo al prójimo sino a uno mismo, a la verdad y los valores. A través de la sabiduría ancestral del eneagrama, comprenderemos que las diversas neurosis de carácter no son más que respuestas adaptativas ante las agresiones de la sociedad patriarcal.

Lo que piensan los adolescentes

Autora: Esmeralda Berbel
Ediciones Obelisco



Este libro cede la palabra a las adolescentes y nos invita a escucharlas y verlas a través de sus reflexiones, sus dudas y aciertos, así como a llorar y reír con ellas. Es un llamamiento para estar atentos a lo que no quieren y a lo que necesitan. Durante 6 meses, la autora reunió a 13 chicas para que hablaran de los temas que necesitaban compartir y debatir.

Atención Plena

Autor: Winifredo Gallagher
Urano



La experiencia vital está definida por aquello a lo que elegimos estar atentos. Apoyándose en los últimos descubrimientos en neurociencia, el autor realiza una investigación apasionante sobre el papel de la atención a la hora de definir la conducta y la identidad humanas. Ofrece las herramientas necesarias para convertir una atención involuntaria e inconsciente en otra consciente y enfocada.

Los cuentos, espejo del alma

Autores: Jakob Robert Schneider y Brigitte Gros
Obelisco



Este libro nos enseña cómo las historias pueden facilitarnos el autoconocimiento y ayudarnos a resolver conflictos psicológicos. Hay historias que nos resultan significativas y que reflejan acontecimientos esenciales de nuestra historia familiar. Los autores exponen las bases teóricas de la psicoterapia sistémico-fenomenológica.

Mapas para el éxtasis

Enseñanzas de una chamán urbana

Autora: Gabrielle Roth
Urano /Vintage



Obra ya clásica de crecimiento personal que ha influido mucho en el desarrollo de la PNL. Bailar, cantar, contar cuentos y el silencio son los cuatro bálsamos curativos universales. La autora nos enseña a sintonizar, mediante una vivencia íntima del ritmo, con la energía que fluye en toda vida.

Columna sana, salud perdurable

Autora: Kathleen Porter
Ediciones Obelisco



Este libro ilustra claramente cómo el cuerpo está diseñado para funcionar plenamente. La autora nos enseña a reconectarnos con los principios naturales de la alineación corporal. Se trata tan sólo de aprender a estar erguidos, a sentarnos, a caminar y a movernos del mismo modo que hacíamos cuando éramos niños. Ofrece numerosas y útiles herramientas para retornar a la sabiduría natural.

El Masaje Tántrico

Autora: Claire de Lys
Ediciones Obelisco



El masaje tántrico sigue las redes energéticas del cuerpo humano, pero también actúa sobre los chakras y se centra en la zona de los riñones. Dinamiza, aporta energía y armoniza actuando en nuestro estado general de salud. El masaje tántrico consiste en un reencuentro entre quien da y quien recibe. Aprender a aplicar masajes consiste en aprender a desarrollar el propio potencial de curación.