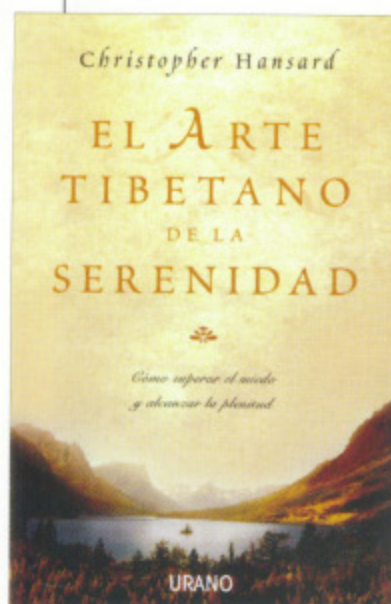


Lecturas escogidas

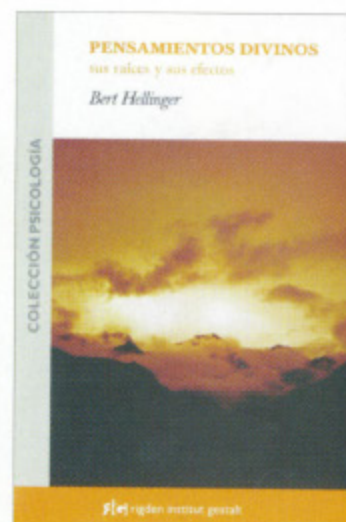


El camino hacia la serenidad

Según la tradición tibetana, somos seres serenos por naturaleza, pero los miedos nos conducen a la confusión y al sufrimiento. Sin embargo, el miedo, tan presente en nuestra sociedad, también es nuestro mejor aliado en nuestro camino hacia la serenidad y la paz interior. Mediante ejercicios prácticos, Hansard nos muestra cómo equilibrar la parte irreflexiva –la de la energía y los impulsos– y la parte sabia –la

que nos enseña a aceptar lo que no podemos cambiar– de nuestro ser. Experto en medicina tibetana, Hansard nos propone a lo largo de este libro una serie de meditaciones y ejemplos que nos ayudarán a enfrentarnos a cada tipo de miedo y a encarar nuestra vida personal hacia la plenitud.

Christopher Hansard. *El arte tibetano de la serenidad*. Urano. 256 págs. 13 €



Pensamientos divinos

Bert Hellinger.
Rigden-Institut Gestalt. 255 págs. 20 €

El Institut Gestalt de Barcelona ha creado un sello editorial para dar a conocer obras de importantes autores en el campo de la psicoterapia, el crecimiento personal y la espiritualidad. Este volumen corre a cargo del creador de la terapia de las constelaciones familiares, Bert Hellinger.



El divorcio que nos une

Eva Bach y Cecilia Martí
Ediciones Ceac. 192 págs. 12 €

Las estadísticas muestran que un 40% de las parejas que se rompen lo hacen sin acuerdo. Eva Bach y Cecilia Martí nos ofrecen una reflexión basada en el respeto y la comprensión, factores clave para que una separación no se convierta en un enfrentamiento.



Diario de un pecho

Béatrice Maillard-Chaulin
Paidós. 208 págs. 14 €

Este dietario es el resultado de la experiencia personal de su autora, quien superó un cáncer de mama. Béatrice se enfrentó a su enfermedad con miedos y dudas, pero también con valentía, sentido del humor y ganas de vivir: toda una lección frente a la adversidad.



Cómo tener buenas relaciones con los demás

Christian Zaczyk
Paidós. 216 págs. 12 €

El prestigioso psiquiatra francés Christian Zaczyk nos explica cómo ganar asertividad, es decir, la capacidad de expresar los sentimientos y necesidades propios sin ofender a los demás. Desde la óptica de la terapia cognitivo-conductual, ofrece ejemplos y ejercicios prácticos.



Comer, rezar, amar

Elizabeth Gilbert
Aguilar. 352 págs. 22 €

En plena crisis emocional y espiritual, la autora de esta novela autobiográfica emprende un largo viaje que la llevará a Italia, la India e Indonesia. En estos lugares encontrará, respectivamente, el placer, la paz interior de la meditación y el equilibrio entre cuerpo y espíritu.