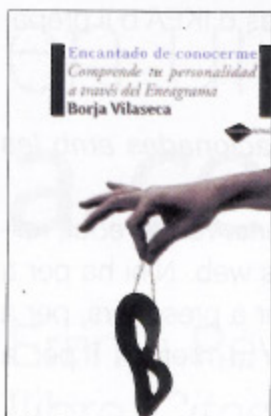


La personalitat segons l'Eneagrama



En aquest llibre, Borja Vilaseca explica què és i com funciona l'Eneagrama, una eina molt eficaç per conèixer-te millor. A través d'aquest manual d'instruccions de la condició humana pots comprendre les causes i conseqüències de la teva personalitat, potenciar la teva intel·ligència emocional i millorar la teva relació amb les persones

que t'envolten. No en va, per connectar amb els altres, primer has de connectar amb tu mateix.

Les tendències de comportament que descriu l'Eneagrama, basades en nou models mentals, poden ajudar-te a saber per què ets com ets, i a descobrir la persona que pots arribar a ser. □

Dades del llibre

- > **Títol:** Encantado de conocerme
- > **Autor:** Borja Vilaseca
- > **Editorial:** Plataforma Actual > **Preu:** 19 €

La denúncia de Jane Goodall



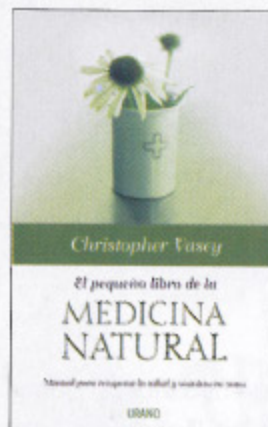
Jane Goodall, una de les màximes expertes en l'estudi del comportament animal i en la defensa de la naturalesa, denuncia en aquest llibre a les grans multinacionals dedicades a l'alimentació i proporciona uns consells pràctics per reeducar el cos. Parla de la modificació genètica dels aliments, de l'obesitat infantil, de la contaminació dels mars,

de malalties que viuen a l'ombra dels interessos de les grans multinacionals, del respecte a la naturalesa i de la cura de les necessitats reals del nostre cos. I proposa una via d'acció: enlloc de menjar preparat, prendre aliments biològics que són més cars, però que estalvien moltes malalties. Amb paraules clares i contundents Goodall ens recorda que la Terra és cosa de tots. □

Dades del llibre

- > **Títol:** Otra manera de vivir
- > **Autora:** Jane Goodall
- > **Editorial:** DeBolsillo > **Preu:** 9,95 €

Curar amb medicina natural



A diferència de la medicina tradicional, la naturopatia parteix d'una pregunta fonamental: per què ens posem malalts? En comptes de concentrar-se en eliminar els símptomes de la malaltia, busca comprendre-la i evitar les causes que la provoquen, per tal d'afavorir la salut i millorar la qualitat de vida.

Christopher Vasey, un dels naturopates més reconeguts del món, exposa de manera senzilla i accessible com recuperar el benestar i mantenir-lo gràcies a la medicina natural. Mitjançant un enfocament personal, basat en una sèrie de principis alimentaris juntament amb alguns hàbits físics, psíquics i emocionals, t'ensenya a reequilibrar l'organisme per gaudir d'una vida llarga i saludable. □

Dades del llibre

- > **Títol:** El pequeño libro de la medicina natural. Manual para recuperar la salud y mantenerse sano.
- > **Autor:** Christopher Vasey
- > **Editorial:** Ediciones Urano > **Preu:** 12 €

Un viatge a l'interior



Paramhansa Yogananda, un dels més grans mestres espirituals del segle xx, va demanar al seu deixeble Kriyananda (J. Donald Walters) que transcrivís els seus ensenyaments orals i els donés forma de llibre. Així va néixer *La esencia de la autorrealización*, el resultat de dos anys de converses informals entre mestre i deixeble, i un missatge d'amor i realització personal difós per Yogananda en els últims anys de la seva vida exemplar. Trobaràs reflexions sobre el veritable objectiu de la vida, l'ànima i Déu, la llei del karma, la gràcia davant de l'esforç personal, la necessitat del ioga, la meditació, l'autorealització... □

Dades del llibre

- > **Títol:** La esencia de la autorrealización
- > **Autora:** J. Donald Walters
- > **Editorial:** Oniro > **Preu:** 13,50 €

En venda a les recepcions de tots els clubs DiR i a les DiR Shop de DiR Diagonal, DiR Sant Cugat i DiR Castillejos.