



LA INDIA QUE AMO

Este no es un libro más de viajes, ni siquiera otro libro más de Ramiro Calle sobre la India. Es un diario, en primera persona y en presente, que relata su centenar de visitas al segundo país más poblado del mundo. El autor realiza un amplio recorrido en tren y en automóvil con jugosas anécdotas. Y el lector siente que viaja con él por la India, mientras charla con sus gentes y conoce las costumbres ancestrales y las contradicciones de su rutina diaria. Ramiro Calle comparte sus vivencias más trascendentes, las relacionadas con su profesión, y también las más mundanas. Nos descubre lugares de interés, de norte a sur del país, desde los enclaves más sórdidos hasta los más espectaculares y bellos. Pero también sus reflexiones y sentimientos.

Título: LA INDIA QUE AMO
Autor: Ramiro Calle
Edita: KAILAS NO FICCIÓN



LA SONRISA INTERIOR

La meditación de la Sonrisa Interior es una práctica que hace incidir la gratitud y la alegría sobre los órganos internos para resolver las tensiones físicas y mentales que podrían derivar en una enfermedad. El taoísmo considera las emociones negativas (la rabia, la tristeza, la depresión, el miedo y las preocupaciones) energías de baja calidad que provocan enfermedades crónicas y nos privan de nuestra fuerza vital mediante la generación de bloqueos energéticos. El maestro Mantak Chia nos muestra que la conciencia interna producida por la sencilla, aunque poderosa, práctica de la Sonrisa Interior elimina de los órganos la energía negativa venenosa, que bloquea el flujo del chi, para nutrir la totalidad del cuerpo con la energía positiva de la fuerza vital.

Título: MANTAK CHIA
Autor: Mantak Chia
Edita: EDICIONES OBELISCO



SIETE ESTRATEGIAS PARA SACAR PARTIDO A LOS LIBROS DE AUTOAYUDA

Todos hemos comprado alguna vez un libro de autoayuda con un título prometedor, lo hemos devorado en unos días y, sin embargo, las cosas han seguido igual que antes de leerlo... ¡O peor! A esa frustración se añade la mala conciencia de no haber aplicado —o no haber sabido cómo hacerlo— las enseñanzas que tanto nos impactaron. Aunque lo más irritante es constatar que a algunas personas esas enseñanzas les han servido. ¿Por qué a ellos sí y a nosotros no? Esta guía contiene sugerencias para que cualquier libro de superación personal que leas produzca resultados en tu vida. Gracias a su lectura, podrás conseguir: 1. Descifrar el contenido esencial de los libros de autoayuda. 2. Poner en práctica los consejos de superación personal. 3. Escoger las obras que mejor se ajusten a tus circunstancias actuales. 4. Aplicar métodos eficaces que pueden mejorar tu vida. »

Título: SIETE ESTRATEGIAS PARA SACAR PARTIDO A LOS LIBROS DE AUTOAYUDA
Autor: RAIMON SAMÓS, LORRAINE C. LADISH
Edita: EDICIONES OBELISCO



LA COCINA DE LA FELICIDAD

¿Sabías que algunos alimentos como las nueces, los higos, la piña o el aguacate contribuyen a que se libere serotonina, el neurotransmisor de la calma y la serenidad? ¿Y que la carne roja, el azúcar o el café pueden propiciar fatiga, estrés e incluso agresividad? Desde nuestra infancia, utilizamos la comida tanto para celebrar momentos felices como para aliviar el aburrimiento o la depresión, para consolarnos en momentos de tristeza o angustia. Pero por desgracia, en esas ocasiones, nuestras elecciones no suelen ser las más acertadas. Por ello, corregir nuestra actitud a la hora de comer es el primer paso para entrar en una dinámica positiva: descubrir qué se esconde tras el apego o el rechazo a ciertos alimentos, observar las pautas que dicta nuestro metabolismo en función de lo que comemos...

Título: La Cocina de la Felicidad
Autor: Adriana Ortemberg
Edita: URANO



CUERPO COMO HERRAMIENTA DE CURACIÓN

A menudo, la enfermedad es considerada como una desgracia, una calamidad fruto del azar, contra la que luchamos con medicinas, manipulaciones y amputaciones. Christian Flèche da un giro radical a esta visión y propone un acercamiento diferente a la enfermedad considerándola una reacción biológica de supervivencia frente a un acontecimiento emocionalmente incontrolable, dado que cualquier enfermedad, cualquier órgano dañado corresponde a un sentimiento muy preciso. Por lo tanto, se puede percibir la enfermedad como elemento de curación, al igual que el bronceado de la piel por la exposición al sol no es una enfermedad sino una solución de adaptación. Gracias a este libro, puedes descubrir el acontecimiento original, desencadenante y generador del síntoma y, así, al conocer su causa, podrás tratar cualquier dolencia más eficazmente.

Título: CUERPO COMO HERRAMIENTA DE CURACIÓN
Autor: Christian Flèche
Editorial: OBELISCO



LA DIETA SEGÚN TU GRUPO SANGUÍNEO

Descripción: Este apasionante libro le mostrará un conocimiento dietético innovador: nuestra sangre decide si el cuerpo asimila de manera correcta la alimentación. Anita Hessmann-Kosaris le explica el Funcionamiento de la dieta. En este sentido, se establece una clasificación de los alimentos en listas específicas para cada grupo sanguíneo y según categorías de compatibilidad, de manera que facilite la consulta: Grupo sanguíneo O: mucha carne, pescado y un poco de verdura. Grupo sanguíneo A: mucha verdura, arroz y cereales. Grupo sanguíneo B: productos lácteos, pero también huevos y verdura. Grupo sanguíneo AB: todos los alimentos, aunque poca carne y mucho pescado. Este libro constituye una auténtica guía en la que hallará el programa de alimentación más adecuado para su grupo sanguíneo, así como deliciosas recetas para seguirlo fácilmente.

Título: LA DIETA SEGÚN TU GRUPO SANGUÍNEO
Autor: HESSMANN-KOSARIS, ANITA
Editorial: OBELISCO

