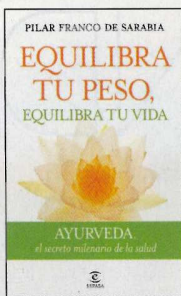




lee, mira y escucha



EQUILIBRA TU PESO, EQUILIBRA TU VIDA

¿Quieres conseguir tu peso ideal, estar sano, mantenerte joven y tener un cuerpo perfectamente en forma? Disfruta de la dieta ayurveda y de sus principios básicos, a través de las recetas y menús que te propone Pilar Franco de Sarabia, así como de un estilo de vida sano y equilibrado del que se benefician numerosos personajes populares, como Miguel Bosé. Pilar Franco de Sarabia dirige el primer spa ayurvédico en España, por donde han pasado personajes como Miguel Bosé

Título: Equilibra tu peso, equilibra tu vida
Autor: Pilar Franco de Sarabia
Editorial: Espasa



VOLVER A EMPEZAR

¿Te gustaría volver a empezar una relación de pareja, pero te falta la confianza o crees que ya es tarde y que la huella de las experiencias negativas del pasado es imborrable? La vida es demasiado corta como para no seguir probando en todos los campos, incluyendo el del amor. Cuando a un escritor le rechazan un manuscrito, no por ello debe pensar que se haya terminado su carrera como escritor. De la misma manera, cuando se termina un matrimonio, esto no significa que la próxima relación de pareja no pueda ser un éxito.

Título: Volver a empezar
Autor: Ladish, Lorraine C.
Editorial: Obelisco



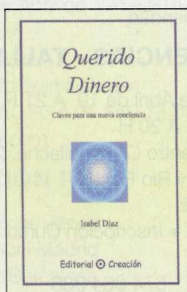
DESEABAN UN NIÑO...

Nos desvela los intereses escondidos tras la cara amable del poder planetario, as como el mundo de aquellas mujeres cuyos padres hubieran querido que fuesen hombres.

Es también la historia de una curación y una reconciliación con el principio femenino que yace en el fondo de todos nosotros, hombres y mujeres, y que con frecuencia no reconocemos.

Las increíbles experiencias que atraviesa Gina harán que encuentre por fin la autoestima y las llaves de su propia vida.

Título: Deseaban un niño...
Autor: Anne Givaudan
Editorial: Isthara Luna-Sol



QUERIDO DINERO

En este libro encontrarás un personaje que nos quiere hablar: el Espíritu del Dinero. Para unos el dinero es el origen de todos los males, para otros es la medida de todo el valor; quizás escuchando a este personaje logremos restaurar el sentido común en la inmensa locura que ha llegado a convertirse el dinero y todo lo relacionado con él. En un momento en que las noticias están repletas de la palabra CRISIS, sería positivo recordar su etimología: del griego Krisis, del verbo Kri-nein, «separar, juzgar, decidir». Las crisis, tanto a nivel individual como colectivo, son momentos para decidir, oportunidades para el cambio. Un fumador que consuma tres cajetillas de cigarrillos diarias y sufra un infarto, se encontrará ante una crisis para decidir si quiere cambiar a hábitos de vida más saludables.

Título: Querido Dinero
Autor: Isabel Díaz
Editorial: Editorial Creación



CUANDO SEA FELIZ

En nuestra cultura, caracterizada por la velocidad y la gratificación instantánea, no parecemos hallar tiempo para reflexionar, para integrar desafíos, para encontrar mecanismos que nos permitan superar las dificultades de manera sana. A menudo ciframos nuestros éxitos en logros materiales y vivimos de cara a la galería, mientras, internamente, padecemos una creciente insatisfacción. Pero, lejos de ser inherente a la condición humana, la infelicidad es sólo una emoción creada por el cerebro a través de acciones mentales específicas, de interpretaciones negativas de los acontecimientos que nos toca vivir. Y, a menudo, cuando debemos enfrentarnos a nuestras frustraciones, resulta más fácil culpar a otros: los padres que no nos amaron lo suficiente, el entorno negativo, la pareja que nos engañó...

Título: Cuando sea feliz
Autor: Mónica L. Esgueva
Editorial: Urano



HORAS ESTELARES CON GABRIELE

Maravillosas palabras meditativas. Una guía hacia el manantial de la vida, hacia Dios, cuya fuerza nos afluye y nos une entre nosotros y con la naturaleza. Esta unidad es la vida que fluye. Y la alcanzamos en la vida diaria con la Regla de oro del Sermón de la Montaña de Jesús de Nazaret: "Lo que quieres que otros te hagan a ti, hazlo primero tú a ellos".

Al igual que la naturaleza, también las personas necesitamos una y otra vez momentos de tranquilidad y recogimiento para que nuestra alma pueda respirar en nosotros. Son momentos en los que podemos sentir las majestuosas interrelaciones en las que todos vivimos y que nos mantienen vivos.

Título: Horas Estelares con Gabriele
Autor: Vida Universal
Editorial: Vida Universal