



Soñar despierto

Autor: Robert Moss
Editorial: Obelisco

En este libro, Robert Moss nos habla de la importancia de los sueños que, en muchas ocasiones, dejamos de lado a causa de nuestro estilo de vida apresurado. Escribir un diario de los sueños que tenemos, soñar en grupo, introducirnos en el sueño de otra persona y recuperar sueños perdidos son algunas de las técnicas que nos propone el autor para soñar de una forma activa y vivir una existencia repleta de posibilidades.



Manual del ciclista urbano

Autor: Charles Haine
Editorial: Cúpula

Montar en bicicleta, más que una forma barata y eficaz de moverse, se ha convertido en toda una declaración de principios, en una auténtica seña de identidad. Totalmente ilustrada, con tutoriales paso a paso, esta guía te ayudará a disfrutar al máximo de tu bici: Aprende a realizar arreglos básicos, descubre la ropa más adecuada, la mejor forma de transportar tu equipaje, cómo evitar que te roben la bicicleta, construye una bici desde cero y personalízala...



Más sobre tí

Autora: Sara Dobarro
Editorial: Leo

Sara Dobarro ha desarrollado este Método para ayudar a cualquier persona a superar sus miedos, bloqueos e inseguridades y aprender a desarrollar todo su potencial. Explica cómo vencer límites y empezar a construir un futuro mejor a partir del autoconocimiento y recoge la fórmula de la comunicación creada por la autora con la ayuda de una empresa de ingeniería para mejorar la calidad de sus relaciones.



Saber moverse

Autoras: Cristina Mérida y Mariló Montero
Editorial: Temas de hoy

Contiene una serie de fáciles pero efectivos ejercicios de todo tipo (calentamiento, estiramiento, flexibilidad...) que podrás ir adaptando a tus necesidades. Cada uno de ellos, explicado de forma sencilla y clara, incluye consejos y observaciones. Además, Cristina y Mariló te muestran en unas ilustrativas fotografías la postura ideal para efectuarlos de forma eficaz y segura.



Virtudes curativas de la manzana

Autor: Jorge Sintés Pros
Editorial: Obelisco

La manzana constituye un importante alimento proveedor de energía. Entre sus múltiples y variadas funciones, cabe destacar que higieniza el aparato digestivo, favorece la digestión, neutraliza la acidez estomacal, purifica el hígado, depura la sangre, regenera y nutre el sistema nervioso y desinfecta los intestinos. Este libro nos ayudará a prevenir numerosas enfermedades y anomalías como el asma, la fatiga crónica, entre otras.



El tercer acto de tu vida

Autor: Lewis Richmond
Editorial: Urano

El monje zen y maestro de meditación Lewis Richmond invita al lector a pensar la tercera edad como una etapa de plenitud que, pese a sus inconvenientes, se puede disfrutar si la contemplamos desde el punto de vista espiritual. Capítulo a capítulo, explora los distintos aspectos de la experiencia de madurar y propone estrategias para afrontarlos. Una visión positiva y deliciosa del proceso de envejecimiento, contemplado como una época de ilimitadas oportunidades.



Una princesa en el espejo

Autora: Maria Tolmo
Editorial: Edaf

¿Quieres aprender a manejar tus emociones? ¿Quieres alcanzar la excelencia en tus relaciones de pareja? Si buscas saber cómo lograrlo a través de técnicas simples y poderosas mientras te diviertes y disfrutas del camino... ¡Este libro es para ti! 'Una princesa en el espejo' trae consigo la promesa de que cuando conectes con el verdadero poder de la esencia femenina, la magia aparecerá en tu vida. Libérate de una vez del miedo y la preocupación.



El desafío de la felicidad

Autor: Ignacio Álvarez de Mon
Editorial: LID

La exploración intelectual de los fundamentos teóricos y conceptuales de la idea de felicidad, con aportaciones de ensayistas, filósofos y pensadores de todos los tiempos no hacen al autor renunciar a su aplicabilidad en situaciones cotidianas, lo que convierte esta obra en un moderno y sencillo manual sobre la posibilidad real de ser felices.