

Toque Cuántico 2.0: El nuevo Ser Humano
Autores: Richar Gordon, Dr. Chris Duffield y Dra. Vickie Wickhorst
Editorial: Sirio

Este libro ampliará significativamente las posibilidades de aquello que serás capaz de hacer. Paso a paso te convencerás, gracias a las detalladas razones presentadas en estas páginas, de que los límites del ser humano son aún desconocidos. Aprenderás a curar a diversas personas al mismo tiempo y a reducir sus dolores en minutos. Aprenderás a trabajar simultáneamente con diversas dolencias, a ayudar a los demás a cambiar sus creencias mediante el uso de la energía y a actuar trascendiendo el tiempo y el espacio.



La trampa de la amabilidad
Autor: Jacqui Marson
Editorial: Urano

Educadas, serviciales, encantadoras, divertidas, agradables, poco conflictivas... Hay muchos tipos de personas complacientes, pero todas tienen algo en común: ponen las necesidades de los demás por delante de las suyas propias. Si te agobia el peso de las demandas ajenas, si te cuesta expresar tus propias necesidades o hasta reconocerlas, si te supone sudor y lágrimas decir que no... es muy posible que hayas sucumbido a "la trampa de la amabilidad". Este libro te acerca a un método práctico y empático, que ayuda a ser más asertivo, a reconectar con el propio deseo y a vivir de forma más satisfactoria y feliz.



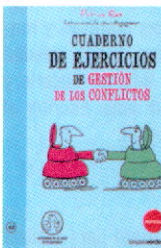
Tu Primera Sesión de Respiración Consciente "Guías Esenciales de Bienestar"
Autora: Alejandra Vidal
Editorial: Now Books

Respirar bien es una fuente de salud y un fantástico recurso para relajarnos. Una respiración consciente, profunda, pausada y adecuada en cada momento repercute de forma beneficiosa en nuestra salud y activa la producción de serotonina, el mejor antidepresivo natural. ¿Respiras correctamente? La mayor parte de nosotros usamos tan solo el 30% de nuestra capacidad respiratoria. ¿Quieres saber cómo respirar correctamente y aumentar así tu salud y tu bienestar? Tu primera sesión de respiración consciente te ofrece sencillas y útiles técnicas para alcanzar este objetivo. ¡Empieza a respirar!



Tu Primera Sesión de Reiki "Guías Esenciales de Bienestar"
Autora: Alejandra Vidal
Editorial: Now Books

El Reiki, la sanación mediante la imposición de manos, es una maravillosa técnica que te ayudará a conseguir el equilibrio mental y emocional y es capaz de curar cientos de enfermedades. Esta milenaria disciplina armoniza la mente, el cuerpo y el espíritu, nos libera de los bloqueos energéticos y de las emociones negativas que afectan a nuestro organismo, como la ira, el estrés, la envidia... Este libro es una guía práctica, amena y útil que pone a tu disposición este fantástico método que ha superado la prueba del paso del tiempo. ¡Animate a emprender el camino hacia tu bienestar y tu equilibrio!



Cuaderno de Ejercicios de Gestión de los Conflictos
Autor: Patrice Ras
Editorial: Terapias Verdes

Entendemos por conflicto el tratamiento de dos o varias voluntades individuales o colectivas que manifiestan hostilidad y deseo de agresión a causa de un hipotético derecho que creen detentar o quieren imponer. Sea cual sea el grado de implicación de los participantes, el conflicto impide que su relación progrese y que se realicen como personas. Sin embargo, bastan unas normas para eliminarlo de nuestras vidas. Test y cuestionarios, esquemas e ilustraciones, tablas y citas completarán las brillantes teorías que te abrirán el único camino posible para convertir en pacíficas todo tipo de relaciones.



Tu Entrenador Personal
Autor: Fernando Orpinell
Editorial: Cuadrilátero de Libros

El bienestar físico es el primer requisito para la felicidad y para alcanzarlo, es imprescindible entender el ejercicio como un hábito esencial en nuestra vida. Con este programa de actividad física lo conseguirás. El programa está pensado para realizarse en un espacio reducido, tiene una duración adaptable a tu nivel y se realiza sin apenas material. Si ya has incorporado a tu rutina diaria el ejercicio físico, el libro te ayudará cuando estés de viaje, de vacaciones o simplemente no puedes acercarte al gimnasio: Tu entrenador personal te garantiza que podrás mantener tu nivel de exigencia. Un programa de ejercicios que se adecua a todos los niveles.



Tu Primera Sesión de Meditación "Guías Esenciales de Bienestar"
Autora: Alejandra Vidal
Editorial: Now Books

¿Te resulta imposible dejar de pensar en mil cosas por minuto? Si esto te ocurre, no lo dudes, ¡comienza a meditar! El estrés, la ansiedad, la depresión... son producto de la frenética actividad mental a la que estamos sometidos, y la meditación es la técnica ideal para aprender a detenerse y disfrutar. Recárgate de energía, recupera la estabilidad emocional y alcanza tus metas con esta práctica guía. Te proponemos técnicas sencillas, al alcance de todo el mundo, con las que aprenderás a sentir los beneficios de la meditación. ¡La felicidad es un estado mental!



Tu Primera Sesión de Pilates "Guías Esenciales de Bienestar"
Autora: Alejandra Vidal
Editorial: Now Books

El método Pilates es una de las herramientas más efectivas que existen en la actualidad para cuidar del cuerpo y de la mente. Esta técnica, que practican celebridades como Jennifer Aniston, Uma Thurman o Madonna, mejora la fuerza y la condición física de quien la practica y además resulta un recurso eficaz para aliviar el estrés. Son sencillos ejercicios que mejoran el tono muscular y aportan calma y equilibrio a la mente. Este libro te guiará en el descubrimiento de esta fascinante disciplina con los ejercicios básicos y variantes adaptadas para que mejores tu salud física y mental.