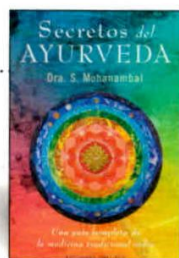


Tapping: una introducción a la autoterapia emocional

Autor: Michael Bohne
Editorial: Herder
Páginas: 74 pág
Precio: 11,50 €

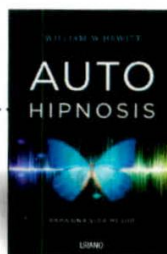
Este libro es una guía para el autoaprendizaje de la técnica de autoterapia conocida con el nombre de Tapping, que desempeña un papel muy importante en la psicoterapia y las terapias. Esta técnica consiste en combinar pequeños golpes en puntos de acupuntura del cuerpo con palabras de autoaceptación para superar bloqueos emocionales y alcanzar mayor grado de bienestar.



Secretos del Ayurveda

Autor: Dra.S.Mohanambal
Editorial: Ediciones Obelisco
Páginas: 344
Precio: 17,00 €

Una guía sencilla de la medicina tradicional india. Este libro propone una forma de vivir y ofrece caminos intuitivos y adaptables a cada caso para mantenernos jóvenes y saludables siguiendo los principios del Ayurveda, la ciencia médica milenaria de la India. Enseña a comprender la relación existente entre el cuerpo, la mente y el espíritu, así como a fomentar el equilibrio y la armonía del hombre con la naturaleza. Incluye instrucciones prácticas para cuidar de nuestro cuerpo.



Autohipnosis para una vida mejor

Autor: William W. Hewitt
Editorial: Urano
Páginas: 192
Precio: 10,00 €

Una guía práctica, concisa y útil que permite al lector crear sus propias sesiones de autohipnosis. La obra tiene un enfoque original e interesante y presenta textos para situaciones y problemas muy diversos. El autor, William W. Hewitt, cuenta con más de treinta años de experiencia como hipnoterapeuta. Un método tan sencillo como eficaz para reprogramar la mente a nuestro favor.



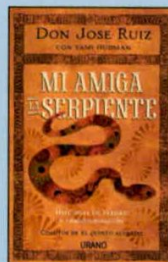
Coaching Nutricional

Autor: Yolanda Fleita y Jaime Giménez
Editorial: Debolsillo
Páginas: 280
Precio: 9,95 €

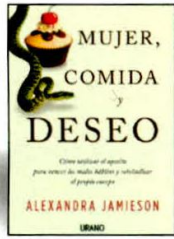
Un libro que nos enseña a comer y a adoptar una actitud positiva que nos permita mantener nuestra motivación. El coaching ha entrado en la esfera de la nutrición. El éxito de la mayoría de los tratamientos que implican modificar la conducta alimentaria depende, en gran medida, de nuestra capacidad de llevar estos cambios a la práctica. Conseguirlo no es tarea fácil y es posible que en muchas ocasiones no estemos preparados para ello.

Mi amiga la serpiente

Autor: Don Jose Ruiz
Editorial: Urano
Páginas: 128
Precio: 9,50 €



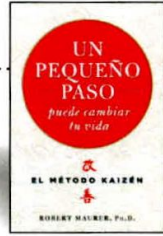
Obra en la que el autor repasa momentos clave de su vida y nos inspira con las enseñanzas que aprendió de ellos. Eminentemente positiva, nos invita a reflexionar sobre nuestra vida y renovarnos, como la serpiente al cambiar de piel. Don José Ruiz llega con su libro más potente y personal: un compendio de historias, anécdotas y relatos de su propia vida que ejercen el efecto de poderosas lecciones de un maestro chamán. Intercalando todo tipo de relatos con episodios de su propia biografía y enseñanzas de su familia, Comparte un viaje vital cuyos aprendizajes y experiencias resonarán con fuerza en el lector.



Mujer, comida y deseo

Autor: Alexandra Jamieson
Editorial: Urano
Páginas: 256
Precio: 17,00 €

La autora explora el deseo de la mujer por la comida, el sexo, el movimiento, el sueño... Es asesora de salud holística y co-protagonista del documental Super Size Me. Su obra ha recibido excelentes críticas en EEUU, ha calado en la prensa femenina y su mensaje y personalidad se están convirtiendo en tendencia. "El deseo es la base de un nuevo concepto, de un nuevo estado, de una nueva vida. Cuando conectas con él, obtienes acceso a tu propio conocimiento interno. Mujer, comida y deseo te muestra cómo hacerlo."



Un pequeño paso puede cambiar tu vida

Autor: Robert Mauren
Editorial: Urano
Páginas: 224
Precio: 6,00 €

El kaizén es una filosofía de origen japonés y basada en la mejora continua que se aplica desde hace años a la calidad de la industria. Obra positiva, útil y original que ofrece un enfoque novedoso para cambiar determinadas conductas, hábitos y situaciones.

La guía definitiva sobre kaizen: el arte japonés de alcanzar grandes objetivos a través de pequeños pasos. Perder peso, hacer ejercicio, gastar menos, vencer la timidez, escribir un libro...



10 claves para alcanzar tus sueños

Autor: Mónica Esgueva
Editorial: Zenith
Páginas: 176
Precio: 16,00 €

Tras su dilatada experiencia como coach, Mónica Esgueva ha comprobado que la psique de las personas queda marcada por las huellas de cada acontecimiento de la vida, y estas huellas influyen en el desarrollo individual como seres humanos. Estas marcas tienen sus consecuencias, aunque no seamos conscientes de ello. Este libro te ayudará a sanar las cicatrices que te impiden desarrollar todo tu potencial. Este libro, te guiará para encontrar tu fuerza interior, vivir con mayor plenitud y lograr el equilibrio personal.



Vivir bien sin insomnio

Autor: Dr. Estivill
Editorial: Faidós
Páginas: 286
Precio: 15 €

¿Qué nos quita el sueño? ¿Cuántas horas diarias de sueño necesitamos? ¿Cómo afectan las nuevas tecnologías al sueño? La prestigiosa clínica del doctor Estivill nos ofrece una guía completa y muy práctica sobre todo lo que necesitas saber para erradicar tus problemas de sueño.

Plan detox para perezosas

Autor: Sioux Berger
Editorial: Lunwerg Editores
Páginas: 128
Precio: 11,95



¿Has abusado de los dulces últimamente? ¿Te has llevado un disgusto y te has consolado comiendo tres bolsas de patatas fritas? Resultado: te sientes atascada como una caldera y tienes la tez tan apagada que se confunde con la pared del parking. ¡Que no cunda el pánico! ¡Todavía estás a tiempo de recuperar la forma y depurar tu cuerpo! En este libro encontrarás un programa de 28 días que incluye pautas de alimentación, las mejores recetas detox, ejercicios, ideas para llevar a cabo tus metas y consejos para desintoxicar tu entorno ¡y brincar de bienestar!