



### MEDITACIÓN INTEGRAL

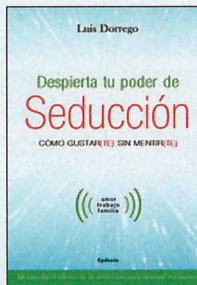
**Mindfulness para despertar y estar presentes en nuestra vida**

Ken Wilber nos presenta el mindfulness integral, un enfoque meditativo basado en la teoría y la práctica integral. Esta revolucionaria técnica combina el camino tradicional de la meditación y el mindfulness (el camino del despertar) con la moderna investigación sobre la evolución psicológica y humana (el camino del desarrollo), proporcionándonos un método completo y eficaz de transformación personal.

Meditación integral centra nuestra atención en los «mapas» internos que utilizamos para navegar por la vida, sea en el mundo de las relaciones, el estudio, el juego... en suma, en todo lo que hacemos.

Lleno de ejercicios prácticos, meditaciones guiadas y herramientas para identificar los potenciales más elevados del ser humano, Wilber nos señala el camino para realizar nuestra Identidad Suprema y descubrir la razón por la cual cada uno de nosotros está aquí encarnar y expresar en el mundo nuestra perspectiva única de Espiritu.

**Autor: Ken Wilber**  
Editorial Kairós



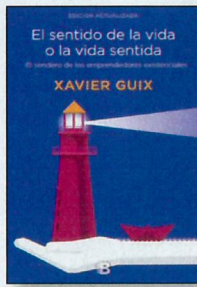
### DESPIERTA TU PODER DE SEDUCCIÓN

La vida es seducción. Pero ojo, no debemos confundir engañar con seducir. Para despertar tu poder de seducción, primero tienes que activarlo en ti mismo, y luego ya estarás listo para proyectarlo a los demás y de este modo conseguir tus objetivos en el amor, en el trabajo y en el ámbito más familiar e íntimo.

En este ameno, sencillo y, sobre todo, práctico libro, encontrarás las claves para:

- Seducirte a ti mismo y convencerte de tus capacidades
- Seducir a los demás
- Seducir en el ámbito laboral
- Emplear el arte de la seducción para encontrar pareja... y luego mantener la relación
- Seducir a tu gente más cercana y llevar así una vida personal sana e ilusionante

**Autor: Luis Dorrego**  
Cydonia Ediciones



### EL SENTIDO DE LA VIDA O LA VIDA SENTIDA

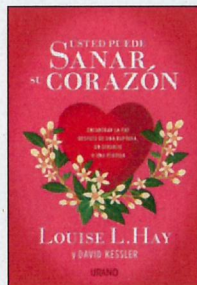
Xavier Guix explora de nuevo, diez años después de su primera publicación, esa gran cuestión que es el sentido de la vida.

Su propuesta sobre la vida sentida, como base de aquel, y la propuesta detallada sobre el sendero de los emprendedores existenciales, permite comprender mejor la actual oposición entre una sociedad del rendimiento y una sociedad del autoconocimiento.

Un libro esclarecedor sobre el sentido de la vida, el autoconocimiento y el nuevo paradigma emergente.

Como dice el propio Xavier Guix: «Este libro reflexiona no solo sobre el sentido de la vida y su construcción social, sino sobre la fuerza de la vida sentida, de cómo las experiencias propias y las contingencias van diseñando un sendero que, visto a lo lejos, parece descubrirnos algún sentido.»

**Autor: Xavier Guix**  
Ediciones B



### USTED PUEDE SANAR SU CORAZÓN

Una obra que trata de ayudarnos a superar las grandes pérdidas de la vida.

Un enfoque innovador, que parte de la pérdida y el dolor para ofrecernos una perspectiva empoderadora sobre la vida y la sanación del corazón.

Escrito por Louise Hay, considerada impulsora del movimiento de crecimiento personal, y David Kessler, uno de los mayores expertos mundiales en pérdidas y sanación.

Hoy en día, la sociedad tiene cada vez más presente la necesidad de encarar los procesos de pérdida –desde el duelo por la muerte de un ser querido hasta una ruptura– desde la presencia y la consciencia.

Con esta realidad en mente, Louise Hay y David Kessler unen sus voces para ayudarnos a sanar cuando nos enfrentamos a uno de los procesos más dolorosos de la vida: la pérdida en todas sus formas, ya sea una ruptura, un divorcio o la muerte de un ser querido, así como otros procesos tan difíciles y dolorosos como una grave enfermedad o un despido.

Con un tono impregnado de consciencia y compasión, Louise Hay y David Kessler nos acompañan en un viaje que implica aceptar el dolor, pero también honrar lo vivido y recurrir a nuestra propia capacidad de creación para mirar al futuro con esperanza y optimismo.

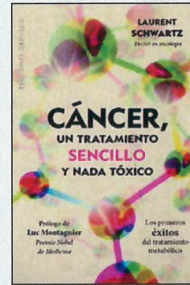
**Autor: Louise Hay, David Kessler**  
Ediciones Urano



### GRASAS INTELIGENTES

Durante años se ha insistido en que consumir grasas es perjudicial. Esta afirmación ha provocado un gran malentendido, uno más en la interminable lista de falsas verdades que proliferan en el ámbito de la nutrición. Al eliminar las grasas de la dieta, no solo nos privamos de extraordinarios beneficios para nuestra salud, sino que también sabotamos cualquier esfuerzo encaminado a perder peso. A pesar de que provienen de corrientes marcadamente distintas en lo que respecta a alimentación sana y pérdida de peso, ambos autores Jonny Bowden, reconocido nutricionista, y Steven Masley, médico llegaron a la misma conclusión: es imprescindible diferenciar las grasas saludables de las grasas nocivas, y corregir definitivamente esa aseveración reduccionista que nos ha llevado a meterlas a todas en el mismo saco. En Grasas inteligentes, Bowden y Masley nos explican las extraordinarias propiedades de ciertas grasas, nos enseñan a identificarlas, nos indican cómo incorporarlas a nuestra dieta y, lo que es más importante, cómo estar sanos y en nuestro peso sin renunciar a los placeres culinarios (las cincuenta recetas que recogen no son solo saludables, también son sencillas y exquisitas). No es un libro más sobre la enésima dieta milagro, es un libro riguroso sobre hábitos factibles y realistas. Aplicarlos no te supondrá un gran esfuerzo y, sin embargo, puede cambiarte la vida.

**Autor: Steven Masley, Jonny Bowden**  
Ediciones Sirio



### CÁNCER, UN TRATAMIENTO SENCILLO Y NADA TÓXICO

El cáncer no debe considerarse algo infernal. Tan sólo es una enfermedad. Es cierto que es una enfermedad fea, pero más sencilla de lo que se cree, y su curación en la actualidad está al alcance de la mano.

El número de cánceres aumenta constantemente, y a pesar de oír hablar una y otra vez de los progresos médicos, la mortalidad como consecuencia de esta enfermedad tan apenas se ha reducido desde 1960, en especial en los casos de tumores de páncreas, pulmones, hígado, cerebro...

¿Y si, en lugar de buscar tan sólo la destrucción de las células cancerosas con tratamientos agresivos las convirtiéramos

de nuevo en funcionales? Esta nueva óptica puede mejorar la eficacia de la quimioterapia y la supervivencia de los enfermos.

**Autor: Laurent Schwartz**  
Ediciones Obelisco