



¿No sabes cómo sanar tu corazón malherido?

¡BUENA FRASE!

“Recuerda, el modo en que pensamos es la causa de cómo nos sentimos, y el modo en que nos sentimos causa que atraigamos lo que llega a nuestras vidas”.

en esta vida. Servet Hasan, considerada en Estados Unidos un icono de la literatura espiritual, se basa en su propia experiencia para guiarte por el proceso que discurre del dolor a la liberación. Al final de su lectura, no solo contarás con las herramientas para volver a empezar; también conocerás de primera mano lo que nos ofrecen los cambios en realidad: un marco para evolucionar emocional y espiritualmente, y una gran oportunidad de contactar con nuestro yo esencial.

TE GUSTARÁ la prosa de este libro cálido y optimista que te guía en los momentos de crisis. Una obra realmente adecuada para acompañar todo tipo de pérdidas: un trabajo, la muerte de un ser querido, un divorcio... o para afrontar la vejez.

LA VIDA EN TRANSICIÓN. Servet Hasan. URANO. 224 pág. 14 € (papel) y 5,99 € (ebook).

EL CAMBIO ES INEVITABLE. Y también a menudo tremendamente doloroso: un divorcio o una ruptura, la muerte de un ser querido, la pérdida del trabajo, de la casa, quizá de la juventud o de la belleza... Por eso, aprender a separarse de lo que ya quedó atrás, realizar el proceso de desapego y seguir adelante, es seguramente el trabajo más importante que tenemos



¿Disfrutas de la mujer que eres?

¡SOCORRO! QUIERO SER TODAS LAS MUJERES...

Yolanda Sáenz de Tejada.
ALIENTA. 200 págs. 14,95 €.

LAS MUJERES NECESITAMOS

la aprobación constante del mundo. Queremos ser atractivas para estar seguras, pero es un error; lo importante es luchar por convertirnos en sujeto (y no objeto) de deseo. Este libro nos enseña a ser protagonistas activas y soberanas de nuestra vida sin renunciar a ninguna de las mujeres que habitan en nosotras. Sáenz de Tejada nos invita a hacer de la vida un ejercicio de comunicación, que es en definitiva un arma de seducción.



¿Sueles decir sí cuando es no?

LA TRAMPA DE LA AMABILIDAD

Jacqui Marson. URANO. 224 pág. 13 € (papel) y 5,99 € (ebook).

EDUCADAS, SERVICIALES, encantadoras, incapaces de

decir que no... Hay muchos tipos de personas complacientes, pero todas tienen en común el hecho de poner las necesidades de los demás por delante de las propias. La autora de este libro, Jacqui Marson, que sufrió en carne propia la maldición de ese deseo de complacer a toda costa, y aunque le pesase, se basa en su experiencia y en la de infinidad de pacientes para enseñarnos a disfrutar de ese mismo amor y aceptación sin colocarse siempre al final de la lista.



¿Quieres dejar de poner excusas?

REINÉNTATE Y CREA LA VIDA QUE DESEAS. Fiona Harrold.

AMAT. 120 pág. 9,99 €.

Pasar a la acción y transformarte en aquello que siempre has querido ser. Dejar de decir “yo soy infeliz porque el mundo me ha hecho así”. Es hora de descubrir que eres tú quien decide transformar tu vida según tus deseos.

Solo existe una condición: ¡querer! ¿Y quién no querría? Fiona Harrold asegura que cambiar pautas no es sencillo, implica conocerse bien, tener voluntad y no rendirse. Si el poder está en tus manos, tienes la posibilidad de aprender a usarlo. ¡No la desaproveches!