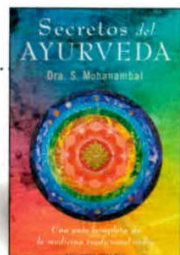




Tapping: una introducción a la autoterapia emocional

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

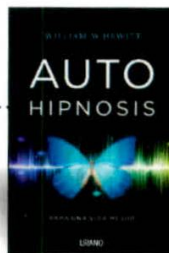
Este libro es una guía para el autoaprendizaje de la técnica de autoterapia conocida con el nombre de Tapping, que desempeña un papel muy importante en la psicoterapia y las terapias. Esta técnica consiste en combinar pequeños golpes en puntos de acupuntura del cuerpo con palabras de autoaceptación para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



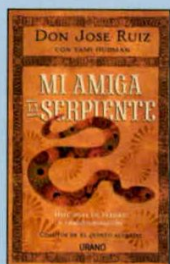
Coaching Nutricional

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.