



TÚ PUEDES HACER MILAGROS

Eduardo Lurueña, nueve veces campeón del mundo de kung-fu y artes marciales y futuro astronauta, es capaz de realizar proezas asombrosas, como ganar combates de artes marciales con los ojos vendados, hacer el pino con un dedo, controlar el dolor, potenciar su fuerza hasta extremos inimaginables o emplear su mente para atraer lo que desea.

En este libro explica cómo lo consiguió y ofrece las claves prácticas para que cualquier lector pueda lograr sus sueños y objetivos en la vida.

Para Eduardo Lurueña la mente humana no tiene fronteras, y todos nosotros podemos romper los límites impuestos por la sociedad y la educación para abrirnos a un nuevo mundo de posibilidades infinitas.

Autor: Eduardo Lurueña
Cydonia Ediciones



CRECIENDO CON MINDFULNESS

Creciendo con Mindfulness es un libro para educadores y familias, a través del cual pueden introducirse en la práctica de Mindfulness con sus hijos y sus alumnos; pero también es un manual de ayuda a profesionales.

La autora ha transmitido su experiencia en los Talleres de Mindfulness en los que ha trabajado con niños de 5 a 12 años. Se centra sobre todo en conectar con la parte más vivencial de Mindfulness, ya que, más que una técnica, lo entiende como una forma de vida. Desarrolla, paso a paso, distintos ejercicios y sus aplicaciones, todos ellos adaptables a la diversidad personal de los niños.

Este libro explica cómo enseñarles a desarrollar la atención, gestionar las emociones, gestionar los pensamientos y a desarrollar la amabilidad.

A través de estas dinámicas se desarrolla la atención al presente, la gestión de las emociones y la gestión cognitiva como parte del estrés diario, así como el ser amables con ellos mismos y con los demás. Los niños aprenden a sentirse más calmados y tranquilos en su vida diaria, y las familias y educadores integrarán estos procesos en ellos mismos y en su relación con sus hijos y alumnos.

Autor: Mariló Gascón Aguilar
Editorial EDAF



HAZTE LA VIDA FÁCIL

Una obra positiva e inspiradora que explora la profunda conexión entre cuerpo, mente y espíritu. La obra más completa y personal de Christiane Northrup, que pone al alcance de los lectores los principios e intuiciones que han marcado su carrera y su vida. La Dra. Northrup es autora de los bestsellers "Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer" y "La sabiduría de la menopausia".

Christiane Northrup, la doctora que ha ayudado a millones de mujeres a entender mejor su cuerpo, llega con un nuevo libro centrado en nuestra parte espiritual. Para sentirse bien en la propia piel, afirma la doctora Northrup, no basta con cuidar la biología; también es necesario sintonizar con la propia divinidad. La clave para fluir con la vida radica en dejar, consciente y deliberadamente, que el espíritu tome las riendas.

A partir de ámbitos de conocimiento diversos, que abarcan desde la epigenética hasta la regresión a vidas pasadas, Christiane Northrup destila su sabiduría en una guía tan informativa como práctica. Cada capítulo está dedicado a un aspecto relevante del cuerpo, el alma y el espíritu, e incluye prácticas y ejercicios: meditaciones para conectar con la propia divinidad, recursos para interpretar los mensajes del universo a través de los sueños, afirmaciones para transformar los pensamientos y los sentimientos que nos bloquean, consejos para regular el microbioma a través de la alimentación... y mucho más.

Autor: Christiane Northrup
Ediciones URANO