

SOY TU CORAZÓN

Angelito Corazón es un niño solitario, temeroso y triste, que siente un gran vacío en su interior, que no puede llenar con nada. Es un niño "de ninguna parte" que, allá donde va, se convierte en blanco de las burlas y abusos de sus compañeros. El mundo es una amenaza para él. Por eso se refugia a menudo en su propio mundo imaginario, para escapar de la realidad que le ha tocado vivir. Cada noche, Angelito lanza un deseo al universo mientras se regocija bajo el influjo de la hermosa luna y su séquito de brillantes estrellas, a las que siente, sin saber por qué, muy dentro de su pecho.

Un buen día, Angelito Corazón se ve empujado a huir del colegio, refugiándose en un bosque cercano. Una vez en la naturaleza, el niño toma conciencia de una voz que intenta comunicarle un mensaje. Angelito se da cuenta de que ya ha oscurecido y se prepara para pasar la noche a los pies de un roble centenario. Pero, al quedarse dormido, el árbol bajo el que se cobija despierta de un largo sueño y, sus ramas, enredándose presurosas en el cuerpo de Angelito Corazón, lo arrastran hacia el interior de la tierra, ocultándolo al mundo, quién sabe si para siempre.

Autor: Alicia López León
Samarcanda



DORMIR A PIERNA SUELTA

Uno de los problemas más extendidos de la actualidad es el insomnio: la imposibilidad de conciliar el sueño a causa del estrés, las preocupaciones, la tensión acumulada, un estilo de vida demasiado frenético, etc. En este sencillo manual, pensado como un programa de 30 días, el profesor de meditación Manuel Fernández Muñoz propone una serie de sencillas prácticas que apenas nos ocuparán un cuarto de hora al día, y mediante las cuales todos seremos capaces de dormir plácidamente.

Autor: Manuel Fernández Muñoz
Cydonia Ediciones



SANARSE A TRAVÉS DE LAS IMÁGENES INTERIORES

Estamos condicionados desde la infancia para producir «imágenes interiores»: recuerdos de imágenes, sonidos, olores, contactos... Registramos todas esas informaciones, que nos envenenan cuando son negativas.

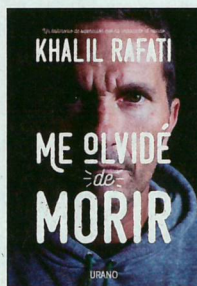
Para comprenderlas y transformarlas en «imágenes de sanación» hay que llamar a nuestro guía interior, nuestro Inconsciente, presto siempre a aconsejarnos, ayudarnos, sanarnos.

Gracias a este libro usted descubrirá cómo abrir las puertas de este fascinante mundo interior para recuperar el placer de vivir, la capacidad de amar y amarse, la confianza en sí mismo.

El método que aquí proponemos, basado en ejercicios de relajación, pausas respiratorias y una «decodificación» personal de las propias imágenes interiores, trata las dolencias desde la psicología junguiana.

En todos nosotros hay un mundo interior que puede sanarnos.

Autor: Marie Lise Labonté, Nicolás Bornesmisza
Ediciones Istarh Luna-Sol



ME OLVIDÉ DE MORIR

Una asombrosa historia de superación relatada por su propio protagonista.

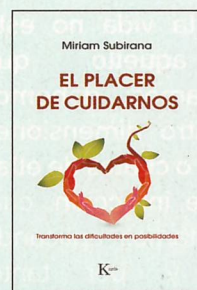
Un relato inspirador sobre cómo, incluso en los momentos más críticos, tenemos la capacidad de dar un giro radical a nuestras vidas.

Una obra sobre el dolor, sufrimiento y adicción y todo lo que podemos aprender de ello.

De indigente a empresario de éxito: la historia de Khalil Rafati, un testimonio de superación personal que ha impactado al mundo.

Khalil Rafati estuvo a punto de morir a los 33 años. Vivía en la calle, era drogadicto y hacia mucho que había renunciado a su sueño de ser una estrella de Hollywood. Corría el año 2003 cuando una sobredosis de heroína estuvo a punto de costarte la vida. Había tocado fondo. Pero consiguió lo imposible. No solo logró superar su adicción sino que también descubrió su pasión: hacer zumos orgánicos y purificantes para ayudar a otros que hubieran pasado por el mismo infierno. Hoy, dieciséis años más tarde, Khalil es un millonario hombre de negocios. La vida le dio una segunda oportunidad y decidió escribir su historia para que sirviera de ejemplo a muchas personas.

Autor: Khalil Rafati
Ediciones Urano



EL PLACER DE CUIDARNOS

Cuidar es mucho más que atender en la enfermedad o el dolor. Cuidar es amar, aceptar, sentir, escuchar, estar presente, comprender, compartir, acompañar, sanar, co-crear... Cuidar es darse desde la alegría.

Este libro plantea cómo podemos lograr que nuestras relaciones sean un genuino fluir del yo al tú y al nosotros, despojándonos de máscaras, culpabilidades y actitudes defensivas que nos separan y nos agotan. Con su estilo conciso y ameno, Miriam Subirana hace un recorrido por la sabiduría del cuidado de sí desde los sabios de la antigüedad hasta nuestros tiempos. Salpicando el texto de ejemplos didácticos, El placer de cuidarnos nos acompaña en todas las variedades del cuidado: mente, cuerpo, corazón y espíritu; haciendo hincapié en la importancia de vivir la compasión y la actitud contemplativa, de modo que podamos gozar de todo el potencial que albergamos.

Autor: Miriam Subirana
Editorial Kairos



MI AGENDA CERO ESTRÉS

Cómo ser zen en 20 sencillos pasos. Psychologies Magazine, revista especializada en el crecimiento personal, ha desarrollado esta guía completa y divertida para que nos tomemos la vida con más calma. Nuestros consejos, ejercicios y ejemplos prácticos te ayudarán a alcanzar, paso a paso, esos objetivos que sirven para gestionar mejor el estrés:

- Saber distinguir entre el estrés bueno y el malo.
- Establecer prioridades y tomarnos tiempo para nosotros mismos.
- No permitir nunca más que nos desborden los sentimientos, ni los nuestros ni los de los demás.
- Sacar provecho a las críticas y darnos mejor a entender.

Además de todo esto, tendremos siempre a mano un kit de supervivencia para que salten nuestros reflejos buenos en situaciones concretas, así como unos test de personalidad para ubicarnos mejor. Esta agenda te acompañará a diario para que te vuelvas zen.

Autor: Flavia Mazelin Salvi
Ediciones Obelisco