



lee, mira y escucha



**EL FIN DEL MIEDO**

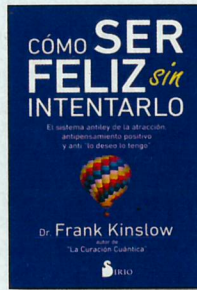
**Voces en el año del feminismo**

«De todos los temores se sale con valor. Es la única forma de vencer al miedo. La herramienta es la voz. Con la voz las mujeres estamos haciendo la mayor revolución cultural del siglo XXI. Cambiando las mentes».

Gloria Lomana conversa en este libro sobre las mujeres con muchas mujeres y hombres. El resultado son unas páginas vibrantes, llenas de matices, acerca de cómo construir un mundo en igualdad.

#ElFinDelMiedo ha venido para quedarse y las mujeres vamos a elegir libremente nuestro camino no contra los hombres, sino con ellos.

Autor: Gloria Lomana  
La esfera de los libros



**COMO SER FELIZ SIN INTENTARLO**

Las personas felices son más enérgicas y gustan más, son mejores en sus trabajos y ganan más dinero, tienen mayor autoestima y una red más sólida de amigos y, además, tienen sistemas inmunes más resistentes que les hacen ¡vivir más tiempo! Sin embargo, la ciencia ha demostrado que intentar ser feliz puede tener el efecto contrario al deseado: provocar frustración, desilusión e incluso depresión. En este libro, el doctor Kinslow nos propone un modelo diferente de felicidad, un trabajo pionero respaldado por distintas investigaciones que rechaza prácticas comúnmente aceptadas tales como el pensamiento positivo, la ley de la atracción y otras técnicas de motivación. Con Cómo ser feliz sin intentarlo descubrirás: Un nuevo modelo de felicidad. Por qué la ley de la atracción no solo no funciona, ¡no existe! Cómo el pensamiento positivo puede causar depresión. Qué te impide ser feliz y cómo superarlo. Cuánta felicidad puedes esperar tener. Cómo duplicar tu felicidad compartiéndola.

Autor: Frnak Kinslow  
Editorial Sirio



**TERRAPIA DEL BOSQUE**

**Felicidad para las cuatro estaciones a través del contacto con la naturaleza**

La periodista británica Sarah Ivens nos presenta una terapia de reconexión para enriquecer nuestra relación con la naturaleza.

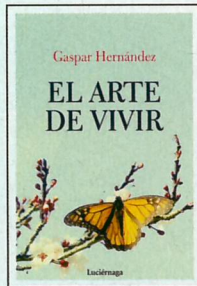
El contacto con la naturaleza cuenta con múltiples beneficios, tanto físicos como mentales.

Incluye ejercicios inspiradores y prácticos para hacer en tan sólo 60 segundos.

Los árboles y la naturaleza ejercen un efecto sanador en la mente y el cuerpo. Es lo que se conoce como la terapia del bosque, una práctica que cuenta con millones de adeptos en el mundo y que va ganando peso en nuestro país.

¿Quién no ha sentido la tranquilidad y la energía que aportan un paseo por el bosque o un baño en el mar? La inmersión en el mundo natural produce incontables beneficios psicológicos y fisiológicos, constatados en numerosos estudios científicos: mejora la salud, reduce el estrés, potencia el sistema inmunológico y aumenta la vitalidad, entre muchas otras ventajas.

Autor: Sarah Ivens  
Ediciones Urano

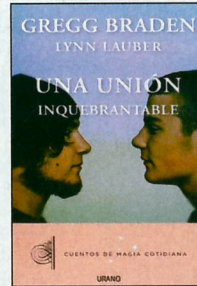


**EL ARTE DE VIVIR**

**Un pequeño libro que contiene grandes palabras de escritores que a lo largo de la historia se han instruido en el arte de vivir**

Vivir parece algo fácil, incluso a veces simplemente inevitable. Aunque saber vivir intensamente disfrutando de los buenos momentos, pero también aprendiendo a abrazar las adversidades, es todo un arte. Y es que este libro contiene y recoge palabras de grandes escritores que a lo largo de la historia han ofrecido herramientas para dominarlo. Aforismos, de autores muy diversos, a veces irónicos o cáusticos, que tienen en común que nacen de la honestidad y que nos demuestran que muchas veces una sola frase es capaz de abrirnos la puerta a una percepción diferente y ayudarnos a navegar por la vida.

Autor: Gaspar Hernández  
Editorial Luciérnaga



**UNA UNIÓN INQUEBRANTABLE**

Una historia impactante, basada en los trabajos del escritor y brillante científico Gregg Braden, que interna al lector en el sobrecogedor mundo de la física cuántica, un mundo de misterio, que nos acerca al sentido último del cosmos.

Los gemelos Charlie y Jack Franklin siempre han estado muy unidos, pero al crecer sus vidas tomarán rumbos distintos. Charlie entrará en el ejército mientras que Jack decidirá emprender una carrera de artista en su ciudad natal. Sin embargo, ninguna distancia podrá romper el misterioso vínculo que los une. Cuando Jack presiente que Charlie está en peligro de muerte, decide pedir ayuda a su antiguo profesor de física, el único capaz de creer que los gemelos son capaces de experimentar las sensaciones del otro, aun separados por miles de kilómetros.

Un relato perteneciente a la Colección Historias de Magia Cotidiana, inspirado en los cientos de casos que el autor ha documentado, que disparará la imaginación de los que creen y provocará infinidad de preguntas a los que no saben si creer.

Autor: Greg Braden  
Ediciones Urano



**YO SOY EL CAMBIO, 21 DÍAS PARA TRANSFORMAR TU VIDA**

**¿Solo en 21 días un verdadero cambio?**

Mi experiencia me dice que sí. He escrito este libro para que puedas recuperar el poder que hay dentro de ti. A través de estas páginas descubrirás una serie de herramientas para el cambio que dispones en tu interior: tu capacidad de elegir el amor por ti mismo, el agradecimiento, la aceptación de nuestros padres, el perdón, la expresión de tus emociones, cambiar tus pensamientos, el poder de tus palabras, tus acciones, ser tú mismo y aprender a fluir en cada momento, redescubrir tu sabiduría interior, conectar con tu propósito de vida, observar, contemplar y confiar, practicar la ley del espejo, del desapego y merecimiento, sembrar el amor incondicional, meditar. Descubrirás toda esta sabiduría que se encuentra en ti, a tu alcance en todo momento para lograr la transformación que cambiará tu vida para siempre. Prepárate y disfruta de este amoroso y transformador viaje.

Autor: Isabel López Callego  
Ediciones Istarh Luna-Sol