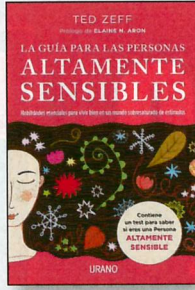


### ALMAS ATRAPADAS, 12 CASOS REALES PARA COMPRENDER

Hay muchos libros consagrados al tema de la muerte y los mundos del más allá. Sin embargo, se ha escrito muy poco sobre lo que viven las almas de quienes dejan nuestro mundo de manera repentina, en condiciones difíciles o incluso dramáticas a causa de un accidente, una enfermedad devastadora, un asesinato o por rechazar la esperanza de creer que existe otra realidad.

¿Qué ocurre con esas personas? ¿Qué es lo que atraviesan y qué podemos hacer para ayudarlas? En Almas Atrapadas, Marie Johanne Croteau-Meurois resuelve estas y otras dudas.

Autor: Marie Johanne Croteau-Meurois  
Ediciones Isthar Luna-Sol



### LA GUÍA PARA LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Aproximadamente el 20% de la población son personas altamente sensibles.

Las personas altamente sensibles perciben de manera intensa estímulos que el resto no sienten.

Una guía práctica y accesible para aprender a controlar esta capacidad.

¿Soportas mal el ruido, las luces brillantes y los ambientes caóticos? ¿Te agobian las multitudes, te abruma la presión laboral y te sientes invadido por las emociones ajenas? Si has respondido de manera afirmativa, es muy posible que seas altamente sensible, personas dotadas de un sistema nervioso extraordinariamente perceptivo y delicado que reciben mucha más información sensorial que el individuo medio.

Ted Zeff, doctor en Psicología, no solo es uno de los mayores expertos en una problemática que está de plena actualidad. También es una persona altamente sensible, por lo que conoce bien la tensión que genera tratar de encajar en un entorno acelerado y saturado de estímulos, tanto físicos como emocionales.

Autor: Ted Zeff  
Urano Ediciones



### RESPIRA COMO UN OSO

Descubre con estos entrañables amigos del bosque 30 prácticas de respiración y movimiento con las que adentrarse en la práctica del mindfulness: ejercicios sencillos, que se pueden realizar en cualquier momento y lugar (en el coche, el supermercado, la casa, el aula...). Los niños que practican mindfulness adquieren una mayor capacidad para autorregularse, sus habilidades sociales mejoran, duermen mejor, se concentran más y su autoestima se fortalece. Y esto es solo el comienzo de una larga lista de efectos positivos.

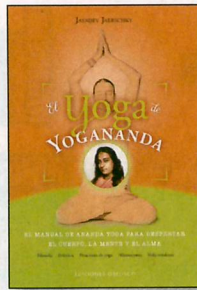
Autor: Willey, Kira  
Editorial Sirio



### TU PUEDES HACER MILAGROS

Eduardo Luruena, 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 Luruena 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 Luruena  
Cydonia Ediciones



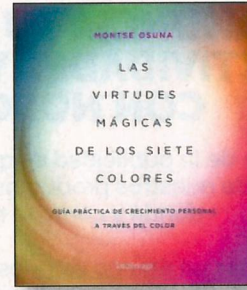
### EL YOGA DE YOGANANDA

El yoga nos ofrece bienestar y felicidad, especialmente cuando se vive de un modo holístico. El Ananda Yoga, basado en las enseñanzas del gran maestro hindú Paramhansa Yogananda, enseña a practicar las posiciones de yoga para obtener sus valiosos beneficios físicos, pero no sólo eso: cada posición se convierte en un instrumento para nuestro bienestar mental, al tiempo que desarrolla nuestras cualidades interiores de paz, alegría, amor. En definitiva, el Ananda Yoga nos ofrece una profunda evolución espiritual, hacia estados de conciencia cada vez más amplios.

En este completo manual, el director de la Escuela Europea de Ananda Yoga te acompañará en el descubrimiento de:

- 84 posiciones de yoga, detalladas e ilustradas, acompañadas de afirmaciones.
- 7 secuencias de prácticas, una para cada día de la semana.
- El arte del pranayama, el control de la respiración y de la energía.
- La práctica de las asanas según las líneas-guía de Patanjali, el padre del yoga.
- La meditación como medio para alcanzar las cotas más elevadas del yoga.
- El arte de llevar el yoga a lo cotidiano.

Autor: Jayadev Jaerschky  
Ediciones Obelisco



### LAS VIRTUDES MÁGICAS DE LOS SIETE COLORES

Una guía práctica y original sobre los colores y sus aplicaciones para el bienestar psíquico, emocional y espiritual. Un libro ameno y fácil de leer organizado en cuatro secciones.

En primer lugar se explica cómo respirar y la postura correcta para realizar una meditación. En segundo lugar explica el aspecto y la cualidad más destacada de cada uno de los siete colores. Cada color tiene su propia enseñanza, y para explicarla la autora usa recursos distintos. Por ejemplo, en el verde, que es la vida, lo ilustra con una detallada explicación del samsara, la rueda de la vida budista. O en el amarillo, que representa la sabiduría, lo hace con un cuento popular hindú. La tercera parte estará dedicada a las meditaciones con cada color, para que el usuario pueda visualizar las cualidades de los colores e integrarlas en su vida. Finalmente, la última parte son siete fichas, donde queda concentrada toda la información de cada color para su fácil estudio: todas las cualidades del color, su gema, la ley universal a la que responde, su chakra, su día de la semana, su aroma, etcétera.

Autor: Montse Osuna  
Ediciones Luciérnaga

lee, mira y escucha