

INDICADORES



ESCRIBIR PARA SANAR

Silvia Adela Kohan

Urano, 5,99 € (ebook).

La escritura es catarsis, reflexión y magia. Es reveladora. Contiene la llave de ese cofre del tesoro que todos poseemos, a menudo sin ser conscientes de ello. Funciona como bálsamo durante y después del malestar, te ayuda a entender las causas y los motivos, te da las claves para materializar tus deseos. La escritura te abre la puerta a lugares desconocidos de ti.

La autora propone un viaje interior con 135 ejercicios probados en sus talleres de escritura terapéutica. Cada uno contiene una fórmula especialmente diseñada para deshacer nudos y atar cabos, generar ideas estimulantes o dar vida a los sueños.

100 REMEDIOS NATURALES PARA LA MUJER

Fern Green

RBA, traducción de Anna García Novoa, 224 pp., 20 €

El cuerpo de la mujer pasa por muchos cambios a lo largo de los años. Además, el ritmo de vida actual, tan dado a ser fuente de estrés y ansiedad, nos afecta por dentro y por fuera. Por eso, ahora más que nunca, es necesario recuperar los conocimientos de antaño sobre los beneficios de las plantas para empezar a cuidar nuestro organismo. En este libro aprenderás:

Cómo elaborar tés, tónicos, batidos, tinturas y ungüentos con plantas y hierbas para reequilibrarte; maneras naturales para mitigar la ansiedad y el estrés y mejorar tu estado de ánimo y los mejores remedios caseros para cuidar tu piel.

Una completa guía para cuidar el cuerpo y la mente de la mujer mediante remedios naturales, con especial atención al ciclo de salud femenino.



ESTE LIBRO TE CARGARÁ LAS PILAS

Henrik Fexeus y Catharina Enblad

Diana, traducción de Montserrat Asensio Fernández, 192 pp., 16,95 €

Cada vez son más las personas que abogan por bajar el ritmo y eliminar el estrés. Pero a veces lo que nos agobia no es tanto lo que tenemos que hacer, sino el hecho de que no hemos previsto hacer pausas recuperadoras entre las actividades de nuestra agenda.

Los autores nos enseñan el arte de recuperarnos con inteligencia, y para ello presentan una multitud de trucos y estrategias basados en los últimos descubrimientos científicos sobre el estrés, la recuperación, el mindfulness, el manejo del tiempo y la psicología cognitiva. Adaptándose a nuestra personalidad y a nuestro estilo de vida, estos originales y efectivos ejercicios nos recargarán las pilas y nos permitirán seguir disfrutando de la vida llenos de energía, incluso cuando vamos a tope.

