

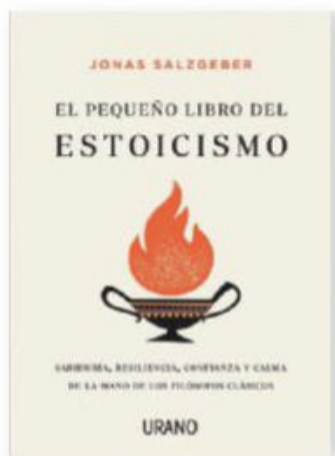


¿QUÉ TE CUENTAS?

TALLER DE STORY COACHING

GABRIEL GARCÍA DE ORO
RBA • 252 PÁG. • 18 €

Nos contamos historias para recordarnos el pasado, para ubicarnos en el presente y proyectarnos al futuro. Puedes descubrir cómo funcionan las historias para hacer que funcione la tuya propia.



FILOSOFÍA DE LA CALMA

EL PEQUEÑO LIBRO DEL ESTOICISMO

JONAS SALZGEBER
URANO • 252 PÁG. • 24,90 €

El estoicismo consiste en adquirir resiliencia emocional, centrarse en lo que se puede cambiar y adquirir un sentido profundo de la vida, sean cuales sean las circunstancias.



ALIADA EN LA SALUD

TU CASA SANA

ELISABET SILVESTRE INTEGRAL • 272 PÁG.
18 €

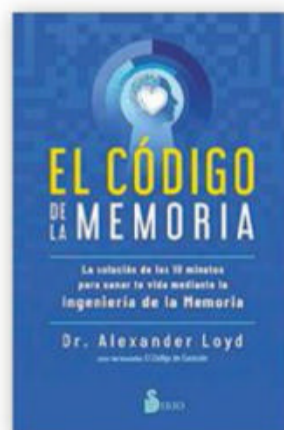
¿Sabías que tu casa puede ayudarte a ganar salud? ¿A sentirte mejor, con más calma y a vivir más plenamente? En este libro de Elisabet Silvestre, directora editorial de *Cuerpamente*, encontrarás las claves para hacer de tu casa un lugar más saludable con pequeños cambios, desde la cocina o el baño hasta el dormitorio. Aprenderás cómo respirar un aire más limpio, llevar una alimentación más sana y consciente, cuidar tu piel con productos naturales, dormir bien con un sueño reparador y alejar el estrés. Si te falta vitalidad y serenidad mental, este libro es para ti. La autora te acompañará para que hagas un cambio real, consciente y transformador a través de hábitos positivos para activar el potencial autosanador del organismo.

PUEDES REMPLAZAR LAS EMOCIONES DOLOROSAS DEL PASADO

EL CÓDIGO DE LA MEMORIA

ALEXANDER LOYD • SIRIO • 304 PÁG. • 12,50 €

Somos el resultado de nuestras vivencias. Todo lo que hacemos, ya sea bueno o malo, se basa en nuestros recuerdos; o más exactamente, en las conclusiones que extraemos de esos recuerdos. Pero, ¿qué pasaría



si pudieras volver atrás y reescribir las lecciones del pasado? ¿Y si pudieras convertir el obstáculo que te impide avanzar en un trampolín para impulsarte? El doctor Alexander Loyd te revela el método que lleva más de dieciséis años desarrollando, y te demuestra que el pasado no tiene que dictar el futuro.



RECETAS PARA EL PRIMER AÑO

MI NIÑO COME SANO

ARO ARIAS • OBERON
200 PÁG. • 19,95 €

Con el primer cumpleaños llegan muchos cambios que afectan a la alimentación. Saber qué nos depara esta etapa y cómo afrontarla puede facilitarnos mucho el camino. Incluye 50 recetas fáciles para cocinar y divertirse.



QUE NO TE ROBEN LA PAZ

EQUILIBRIO INTERIOR

F. MAYORGA Y C. REVILLA
KAIRÓS • 128 PÁG. • 13,30 €

Fortalecer tu santuario interior para que nada te robe la paz es el objeto de este libro. A través de 15 técnicas desvela las claves de una vida serena, sin sufrimiento inútil, y de equilibrio con el mundo.