

HAZTE LA VIDA FÁCIL

Christiane Northrup

UNA GUÍA SENCILLA PARA VIVIR UNA VIDA DIVINA E INSPIRADA

Christiane Northrup, la doctora que ha ayudado a millones de mujeres a conectar con su sabiduría interior, da un paso adelante en su enfoque de la salud y el bienestar con **un nuevo libro que explora los distintos aspectos que conforman la salud a todos los niveles**, empezando por el espíritu, el principio de todo, para descender después hacia los planos anímico y físico.

Dirigiéndose en esta ocasión a hombres y mujeres por igual, la autora de ***Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*** comparte los principios que han inspirado su trayectoria profesional para presentarnos esta **nueva forma de contemplar la salud**. Recurriendo a distintos ámbitos de conocimiento, que abarcan desde la epigenética hasta la regresión a otras vidas, dedica cada capítulo a los aspectos más relevantes del espíritu, el alma y el cuerpo, cada uno ilustrado con experiencias reales y acompañado de poderosas prácticas: ejercicios para asomarse a vidas pasadas, recursos para interpretar los mensajes del universo a través de los sueños, prácticas de escritura propioceptiva para deshacer bloqueos emocionales, sencillos movimientos para desintoxicar el tejido conectivo, consejos para regular el microbioma a través de la alimentación... y mucho más.

Christiane Northrup lo tiene claro: su guía incluye conceptos tan ajenos a la medicina tradicional como signos y símbolos, sueños y sincronidad, alma y reencarnación, bloqueos energéticos y trabajo con el ego, acupuntura y reflexología, todo ello desde una perspectiva informada y desmitificadora. **Una obra completa y valiente, imprescindible para todos aquellos que son capaces de mirar más allá de la biología.**



Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 17€
288 páginas
Lanzamiento:
noviembre de 2017



Christiane Northrup

Es ginecóloga y obstetra con más de treinta años de experiencia, cofundadora de Women to women, una clínica para mujeres en Maine especializada en medicina holística. Está considerada una autoridad mundial en el campo de la salud y el bienestar femeninos, conocida internacionalmente por su enfoque integral, que contempla el cuerpo, la mente y las emociones como una unidad. La Dra. Northrup, que ha enseñado a las mujeres de todo el mundo a confiar en su propia sabiduría interior, se dirige en esta ocasión al conjunto de los lectores. Entre sus cerca de sesenta títulos destacan *La sabiduría de la menopausia*, *Las diosas nunca envejecen* y el clásico *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, que ya lleva treinta y nueve ediciones en Estados Unidos.

“ Para disfrutar de buena salud y sentirse bien en la propia piel, no basta con cuidar la biología; también es necesario aceptar la propia divinidad. La clave para fluir con la vida radica en dejar, consciente y deliberadamente, que el espíritu tome las riendas. ”

Doctora C. Northrup