

## Salud y crecimiento personal

- Si tienes la impresión de que te falta información para avanzar con paso firme en tu proyecto de vida.
- Si tu salud se resiente y no sabes porqué o cómo restaurarla.
- Si quieres hacer un cambio y no te decides por donde comenzar.

### **Leer un buen libro siempre es una buena decisión.**

Aquí te ofrezco una selección de libros de gran valor en diferentes temas. Míralos de pasada, y observa cual te llama más la atención. Posiblemente si atrae tu interés será por un buen motivo.

¡Feliz lectura!



Si te cuesta leer, o **“no tienes tiempo”** te ofrezco una buena solución, **Audiolibros**. La mayoría de estos títulos están grabados en audio, búscalos en internet y convierte tus desplazamientos en una universidad ambulante. Puede parecer muy poco, pero si le dedicas cada día media hora para ir al trabajo, y aprovechas ese tiempo para leer o escuchar un libro, con una lectura lenta de 30 paginas por hora, te permite terminar un libro de 200 páginas en menos de 7h.

**¡A que esperas!**

**Recuerda:** Lo que verdaderamente marca la diferencia, no es lo que sabes, sino lo que haces con lo que sabes.

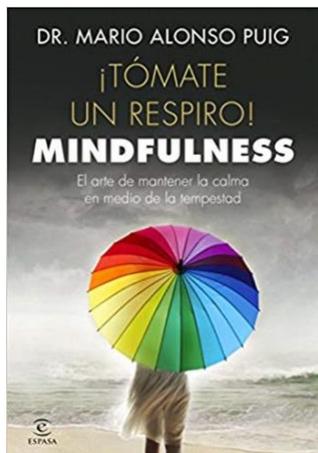


**[Cuando sea feliz](#)** de [Mónica Esgueva](#) (Autor)

Un camino revolucionario para alcanzar la verdadera felicidad

Podemos pagar a otros para que limpien nuestra casa, nos hagan la declaración de la renta, nos enseñen inglés o nos operen. Podemos permitirnos un buen masaje, incluso sexo o un viaje psicodélico con drogas para conseguir un atisbo de ese éxtasis que se nos antoja resbaladizo en la vida diaria. Podemos conspirar y manipular para prosperar en la empresa y acceder a puestos de poder con el fin de que nos obedezcan. Pero nadie puede hacernos felices, porque ese es un estado que ni se compra ni se alcanza a través de los demás. Lo que en este libro se propugna es sencillo, aunque no fácil. En una cultura que celebra la velocidad y la gratificación instantánea, Mónica Esgueva propone un camino diferente, casi revolucionario. Dice la autora que no podemos fiarnos de los discursos que nos prometen la plenitud a golpe de billeteo. Ni tampoco de las nuevas corrientes que aseguran la conquista de los sueños más anhelados gracias un cursillo de fin de semana y un par de visualizaciones. Por muy atractivas que luzcan estas proposiciones embaucadoras, su brillo se desvanece muy rápido. Nada cambia si antes no hemos cambiado nosotros profundamente.

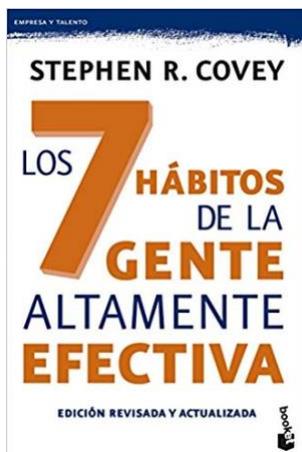
**[¡Tómate un respiro! Mindfulness: El arte de mantener la calma en medio de la tempestad](#)** de [Mario Alonso Puig](#) (Autor)



Mario Alonso Puig es un referente en la autoayuda. Su nuevo libro nos sumerge en el mundo del *Mindfulness*.

Bajo una sólida base científica, nos habla de posibilidades, de oportunidades y de propuestas, no de creencias o dogmas. «Hay que prestar atención para ver las cosas tal como son».

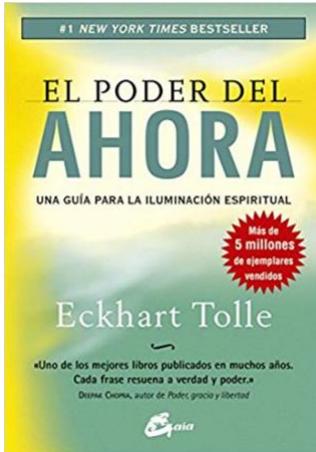
La práctica del *Mindfulness* nos hace darnos cuenta de hasta qué punto nuestras proyecciones mentales alteran nuestra percepción de lo real. El *Mindfulness* nos puede ayudar a mejorar la salud, combatir el estrés, la ansiedad, la depresión y potenciar la creatividad. Es la capacidad de estar plenamente presente.



**[Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva](#)**. Ed. revisada y actualizada: La revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa de [Stephen R. Covey](#) (Autor), [Jorge Piatigorsky](#) (Traductor),

Casi todo el mundo intuye que su comportamiento, tanto en el trabajo como en la vida privada podría mejorar en muchos aspectos, pero pocos saben cómo conseguirlo.

**El poder del ahora: una guía para la iluminación espiritual**  
de [Eckhart Tolle](#) (Autor), [Iribarren Berrade, Miguel](#) (Traductor)



**“Quizá solamente una vez cada diez años, o incluso una vez cada generación, surge un libro como *El Poder del Ahora*. Hay en él una energía vital que casi se puede sentir cuando uno lo toma en sus manos.”**

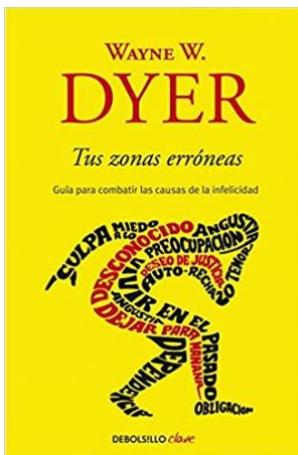
**Marc Allen**, autor de *El Arte de vivir el tantra* y *Visionary Business*

Para adentrarnos en *El Poder del Ahora* tendremos que dejar atrás nuestra mente analítica y su falso yo, el ego. Desde la primera página de este extraordinario libro nos elevamos a una mayor altura y respiramos un aire más ligero. Conectamos con la esencia indestructible de nuestro Ser: “la Vida Una omnipresente, eterna, que está más allá de la mirada de formas de vida sujetas al nacimiento y a la muerte”. Aunque el viaje es todo un reto, Eckhart Tolle nos guía usando un lenguaje simple y un sencillo formato de pregunta-

respuesta.

*El Poder del Ahora*, un fenómeno que se ha ido extendiendo de boca a boca desde que se publicó por primera vez, es uno de esos libros extraordinarios capaces de crear una experiencia tal en los lectores que puede cambiar radicalmente sus vidas para mejor.

**Tus zonas erróneas: Guía para combatir las causas de la infelicidad**  
de [Wayne Dyer](#) (Autor)

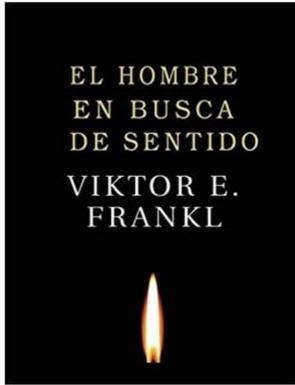


**Estás delante del libro de autoayuda más leído del mundo. Millones de personas y décadas de vigencia corroboran su eficacia. Saboréalo y concédete la posibilidad de conocerte mejor y ser más feliz.**

El estado de salud es un estado natural, y los medios para lograrlo están dentro de las posibilidades de cada uno.

¿Tienes la sensación de estar desbordado por la existencia? ¿Paralizado por compromisos -afectivos, laborales...- que ya no te satisfacen? ¿Dominado por complejos de culpa o inseguridad? No proyectes tu insatisfacción en otros: la causa está en ti, en las «zonas erróneas» de tu personalidad que te bloquean e impiden que te realices. En esta obra, el Dr. Wayne W. Dyer muestra dónde se encuentran, qué significan, adónde conducen y cómo podemos superarlas. Esboza un camino para

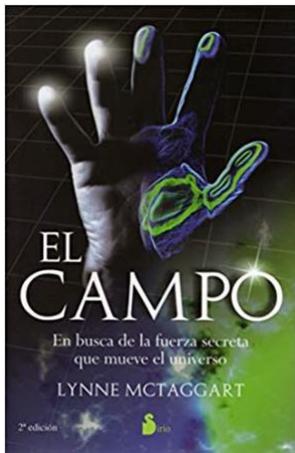
alcanzar la felicidad, un procedimiento que se basa en ser responsable y comprometerse con uno mismo. Y todo contado con la amenidad y sencillez de quien sabe que puede cooperar en la mejora de la vida de los demás.



### El hombre en busca de sentido

de [Viktor Emil Frankl](#) (Autor)

Este libro se centra en varios hallazgos cruciales del Doctor Viktor E. Frankl que ponen de manifiesto nuestro deseo inconsciente de descubrir un sentido definitivo a la vida, tanto si deriva de una fuente espiritual como si proviene de otro tipo de inspiración o influencia.



### El campo: en busca de la fuerza secreta que mueve el universo

de [LYNNE MCTAGGART](#) (Autor), [Iribarren Berrade, Miguel](#) (Traductor)

En la vanguardia de la ciencia están surgiendo nuevas ideas que cuestionan las actuales creencias respecto a cómo funciona el mundo. Los nuevos descubrimientos demuestran fehacientemente que el ser humano es algo mucho más extraordinario que un simple ensamblaje de carne y huesos. Durante décadas, en distintas partes del mundo, respetados científicos de muy diversas disciplinas han llevado a cabo ciertos experimentos cuyos resultados dejan perplejos a los biólogos y a los físicos. Explica varias técnicas que son increíblemente efectivas en el tratamiento del dolor crónico y que se pueden implementar en cualquier momento. Si estás luchando contra algún tipo de dolor crónico, este importante trabajo te ayudará a ahorrarte mucho sufrimiento.

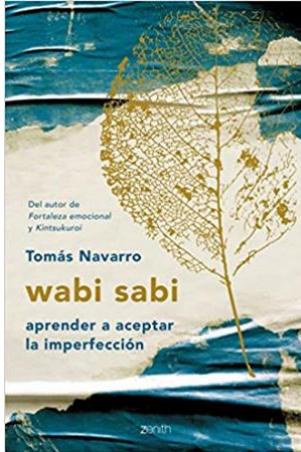
### Inteligencia emocional (Ensayo)

de [Daniel Goleman](#) (Autor), [González Raga, David](#) (Traductor)



El Coeficiente de Inteligencia (CI) ¿determina nuestro destino? Mucho menos de lo que pensamos. En este fascinante y persuasivo libro, Daniel Goleman sostiene que nuestra visión de la inteligencia humana es estrecha, pues soslaya un amplio abanico de capacidades esenciales para la vida. Soslaya lo que él llama inteligencia emocional. Apoyándose en la más moderna investigación sobre el cerebro y la conducta, el autor explica por qué personas con un elevado coeficiente intelectual fracasan en sus empresas vitales, mientras que otras con un CI más modesto triunfan clamorosamente. La inteligencia emocional es una forma de interacción con el mundo que tiene muy en cuenta los sentimientos, y engloba habilidades tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, etc.

**Wabi sabi: aprender a aceptar la imperfección de Tomás Navarro (Autor)**



Procedente de la estética y filosofía zen japonesa, el wabi sabi consiste en apreciar la belleza de la imperfección, aceptar el valor de lo impermanente y cultivar la simplicidad. Una idea sugerente y poderosa que nos ofrece grandes lecciones vitales para adquirir una nueva perspectiva y cambiar nuestra forma de pensar.

Partiendo de este punto, Tomás Navarro nos invita hacernos conscientes de que la idea de éxito, la perfección y felicidad no es más que una quimera; un ideal tras el que hemos perdido la vida corriendo, ignorando las ocasiones en las que teníamos motivos para sonreír, y nos propone crear una nueva lista de prioridades, que sea propia y que esté libre de presiones internas y externas. Una lista mucho más realista, natural y sencilla en conexión con el mundo y con nuestro ser.

Este es un libro inspirador y necesario, que nos enseñará a lograr una vida quizá imperfecta pero mucho más rica y serena.

**Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy de Piers Steel (Autor)**



**Una propuesta ágil e interesante sobre cómo ser más eficientes y no dejar para mañana lo que podemos hacer hoy.**

*¿Pierdes el tiempo en internet en lugar de terminar el trabajo atrasado?*

*¿Dices que tienes que ponerte a dieta sin falta pero siempre es a partir de mañana?*

*¿Te quedas viendo la televisión hasta tarde en lugar de acostarte a una hora decente?*

**Si has respondido afirmativamente a estas preguntas, este es tu libro.** Avalado por una década de investigaciones y escrito con una buena dosis de humor, humanidad y ciencia,

**Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad de Mihaly Csikszentmihalyi (Autor)**



Tenemos que crecer, dedicarnos tiempo, esfuerzo e incluso cierta disciplina. Sólo así alcanzaremos la verdadera felicidad.

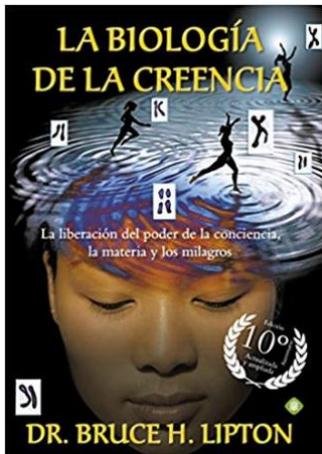
Un libro básico en la redefinición de la subjetividad humana.

En este best seller mundial, la psicología, la filosofía y el humanismo se unen para responder a una pregunta fundamental: ¿Qué es la felicidad? Partiendo de la base de que todo ser humano alguna vez ha vivido un «estado de experiencia óptima», el autor señala las características y el modo en que toda persona puede ser capaz de superar sus conflictos emocionales y llegar a una genuina calidad de vida.

«Una gran contribución a la educación del público sobre el carácter positivo de los más profundos anhelos humanos.» *The New York Times Magazine*

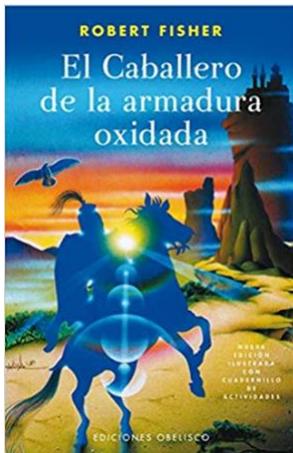
**[La Biología De La Creencia 10ª Edición](#)**

de [Bruce H. Lipton](#) (Autor), [Rodríguez González, Concepción](#) (Traductor)

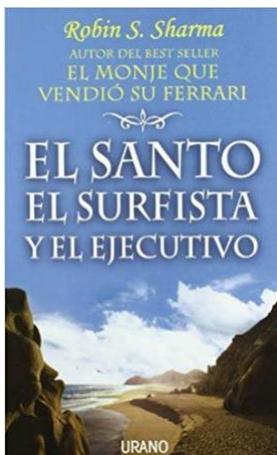


Con un estilo tan asequible como revelador, el doctor Bruce H. Lipton nos ofrece nada más y nada menos que el eternamente buscado "eslabón perdido" entre la vida y la conciencia. De este modo, responde a las más antiguas preguntas y resuelve los más oscuros misterios de nuestro pasado. Su autor, un prestigioso biólogo celular, describe con precisión las rutas moleculares a través de las que nuestras células se ven afectadas por nuestros pensamientos gracias a los efectos bioquímicos de las funciones cerebrales. Con lenguaje sencillo, múltiples ilustraciones, humor y ejemplos actuales, el doctor Lipton explica que los genes y el ADN no controlan nuestra biología; sino que es el ADN el que está controlado por las señales procedentes del medio externo celular, entre las que destacan los poderosos mensajes que provienen de nuestros pensamientos positivos y negativos. De esta manera, nuestro cuerpo puede cambiar realmente si reeducamos nuestra forma de pensar.

**[Caballero de la armadura oxidada](#)**, de [Robert Fisher](#) (Autor)



El Caballero de la armadura oxidada no es un libro... es una experiencia que expande nuestra mente, que nos llega al corazón y alimenta nuestra alma. Sus profundas enseñanzas éticas son de una sencillez y humildad tal que se consiguen interiorizar naturalmente y la riqueza de su prosa nos inunda de belleza. El protagonista, un caballero deslumbrado por el brillo de su propia armadura, a pesar de ser bueno, generoso y amoroso, no consigue comprender y valorar con profundidad lo que tiene, descuidando sin querer las cosas y las personas que le rodean. Su armadura se va oxidando hasta que deja de brillar y, cuando se da cuenta, ya no puede quitársela. Prisionero de sí mismo, emprende entonces un viaje al final del cual, gracias a la ayuda de diversos personajes, logra deshacerse de la armadura que le ha imposibilitado abrirse al mundo. Este libro nos enseña, con un sutil sentido del humor, que debemos liberarnos de las barreras que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder ser capaces de dar y recibir amor en abundancia.



**[El santo, el surfista y el ejecutivo](#)** de [Robin Sharma](#) (Autor)

El inesperado regalo de un moribundo lleva al protagonista de esta historia a emprender una aventura que cambiará su vida: viajará a Roma, Hawai y Nueva York en busca de la sabiduría de tres maestros que le guiarán a través de una transformación espiritual.

El mundo posee un diseño ordenado. Si comprendemos las leyes naturales que lo gobiernan y las aplicamos a nuestra vida nos convertiremos en una fuerza de la naturaleza y llegaremos a ser todo lo que una vez soñamos.

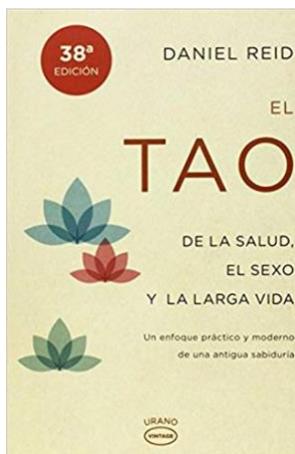
Una bella fábula que nos enseña a reconectarnos con nuestros dones interiores para vivir una vida más feliz, más sana y más bella.

**Despacio, despacio...** de [NOVO VILLAVERDE, MARÍA](#) (Autor)



¿Trabajas para vivir o vives para trabajar? ¿Tienes la sensación de no disponer nunca de tiempo para ti? ¿Necesitarías una jornada con más horas? ¿Eres una de esas madres multitareas que intentan conciliar la vida laboral y profesional corriendo todo el día? Si éste es tu caso, esta obra propone múltiples formas para recuperar el tiempo, hacernos sus dueños y dejar de ser sus súbditos. Un sosegado paseo por estas páginas te ayudará a reflexionar sobre las causas de la aceleración que genera tanto estrés en la época actual, y también sobre los caminos posibles para encontrar el tiempo óptimo, el ritmo preciso que te permita, sin dejar de hacer cosas, llevar una vida más serena y satisfactoria. Hay que aprender de nuevo a disfrutar de la lentitud, a reconducir nuestra relación con el tiempo y capear las dificultades de vivir en una cultura acelerada.

**El tao de la salud, el sexo y la larga vida: Un enfoque práctico y moderno de una antigua sabiduría** de [Daniel Reid](#) (Autor)



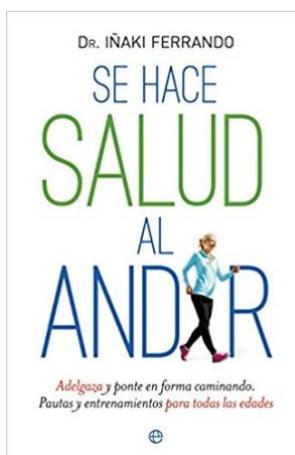
Esta obra presenta una lúcida introducción a los principios básicos del Tao y ofrece un programa práctico a través del cual todo el mundo puede aplicar estos principios y beneficiarse del poder del Tao para mejorar la calidad de su vida y prolongar su duración.

La moderna ciencia occidental también se ha acercado al Tao, pero desde la dirección opuesta, y está llegando exactamente a las mismas conclusiones. Esto resulta especialmente evidente en los campos de la física y la medicina, donde la mudable relación entre materia y energía, entre cuerpo y mente, se aprecia cada día con mayor claridad.

Este libro se centra en tres aspectos esenciales del Tao que siempre han sido de vital interés para hombres y mujeres: la salud, la larga vida y una disciplina sexual. Ejercicios, alimentación y artes de alcoba en una estrecha relación que el autor ha extraído directamente de fuentes

chinas. Ilustrado con numerosos dibujos.

**Se Hace Salud Al Andar** de [Ferrando Morant, Iñaki](#) (Autor)



Adelgaza y ponte en forma caminando. Pautas y entrenamientos para todas las edades.

Se hace salud al andar. Esta es la idea que defiende con claridad el autor de este interesante libro, quien piensa que el ejercicio físico resulta esencial en cualquier proyecto vital y que son muchas las razones por las cuales vale la pena caminar. Entre ellas, por supuesto, perder el peso que nos sobra, pero también:

- Estimular el cerebro para una mayor actividad del pensamiento y las emociones
- Evitar la mala circulación
- Descansar mejor y controlar los trastornos del sueño
- Respirar calmando la agitación...

Para ello incluye detallados planes de acción semana a semana (calentamiento,

marcha, estiramientos...), sin olvidar las recomendaciones para alimentarse adecuadamente y las particularidades de cada estación del año.

Médico y desde hace veinte años director de Comunicación Médica de Sanitas, el doctor Iñaki Ferrando nos enseña que el cambio físico comienza con un primer paso: la voluntad de llevarlo a cabo; y que dar a nuestro cuerpo un «paga extra» de salud nos ayudará a encontrarnos con la felicidad



**Cómo ganar amigos e influir sobre las personas**  
de Dale Carnegie (Autor), Román A. Jiménez (Traductor)

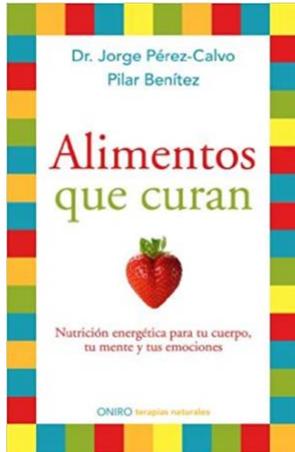
En los tiempos actuales de alta competitividad, el valor estratégico de las relaciones humanas es cada vez más importante. Este libro, uno de los más vendidos en las últimas décadas, es la auténtica revolución que le ayudará a potenciar el lado humano de la vida. Desde su publicación original en inglés, este libro ha mantenido toda su vigencia, y le facilitará el logro de la más alta excelencia tanto profesional como personal.

**Todo está en tu cabeza.** Historias reales de enfermedades imaginarias  
de O' Sullivan, Suzanne (Autor), Deza Guil, Gemma (Traductor)



La Oliver Sacks de las enfermedades psicósomáticas. Desde su consulta, asistiremos a los casos más sorprendentes y perturbadores de los males que el cerebro puede infligir a nuestro propio cuerpo. La mayoría aceptamos sin problema que el corazón palpita con fuerza cuando vemos a la persona que amamos secretamente, o la sudoración que brota en nuestra frente ante el nerviosismo que nos provoca tener que hablar en público. Pero lo que no llegamos a imaginar es cuán dramática y exagerada puede llegar a ser la reacción de nuestro cuerpo ante según que emociones. Un tercio de la gente que acude a su médico de cabecera tiene síntomas sin ninguna explicación médica, si bien la gran mayoría de ellos se sospecha que tiene causas emocionales. No obstante, «todo está en tu cabeza» es lo último que queremos escuchar cuando acudimos a la consulta médica. «Nadie me entiende» suele ser entonces la queja más habitual.

En este curioso y extraordinario libro, la neuróloga Suzanne O'Sullivan nos conduce a través del fascinante mundo de las enfermedades psicósomáticas. Sumergiéndonos en casos reales, tendremos una visión más completa de la condición humana, de los secretos que somos capaces de guardarnos a nosotros mismos y a ayudarnos a «entender» estas patologías que producen un gran sufrimiento.



**Alimentos que curan: Nutrición energética para tu cuerpo, tu mente y tus emociones (Terapias Naturales)**  
de [Jorge Pérez-Calvo](#) (Autor), [Pilar Benítez](#) (Autor)

Este libro es un recorrido por los elementos básicos que debería conocer cualquier persona que quiera gobernar su salud en el entorno actual.

A diferencia de sus obras anteriores, el Dr. Pérez-Calvo no se centra solamente en el tema de la nutrición, sino que junto a Pilar Benítez, nos hablan de 3 pilares fundamentales para la vida: los alimentos, las emociones y la sexualidad. Desde el punto de vista de la medicina energética, todos estos aspectos se pueden «gestionar» para vivir más y mejor.

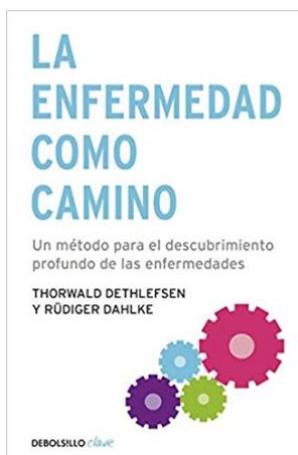
El proceso comienza cuando una persona se plantea mejorar su estado físico y mental, que está condicionado por unas rutinas –alimentarias, profesionales y vitales– impuestas por el ritmo de nuestra sociedad. En estos casos, y desechada una patología grave, un primer paso fundamental es cambiar la alimentación.

Cuando empezamos a alimentarnos de una forma consciente, nos sentimos mejor, nuestro nivel de energía aumenta y, nos sentimos más despejados y vitales. Una dieta y el ejercicio adecuados pueden evitar ciertos estados de ánimo que nos resultan desagradables, como la irritabilidad, la tensión crónica, la apatía, la melancolía, el nerviosismo e incluso la ansiedad. Además, aprender a gestionar nuestra energía sexual, también puede proporcionar un gran plus a nuestra salud y energía vital.

Vivir con salud hoy es un gran reto, podríamos decir que se está convirtiendo en todo un arte. Ser conscientes de como manejar nuestros recursos es la forma más adecuada de poder vivir plenamente y prevenir la enfermedad.

**La enfermedad como camino: Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades**

de [Dethlefsen,Thorwald/Dahlke,Ruediger](#) (Autor)

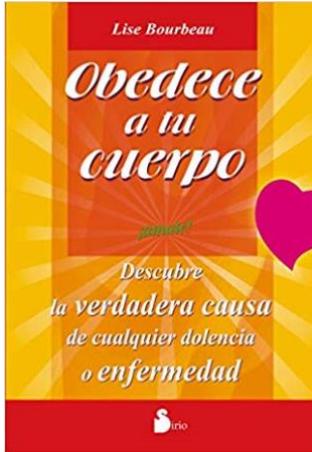


***La enfermedad como camino analiza el significado de los quebrantos de salud más habituales.***

No hay una diversidad de enfermedades curables, sino una sola enfermedad determinante del «mal estar» del individuo. Lo que llamamos enfermedades son en realidad síntomas de esta única enfermedad.

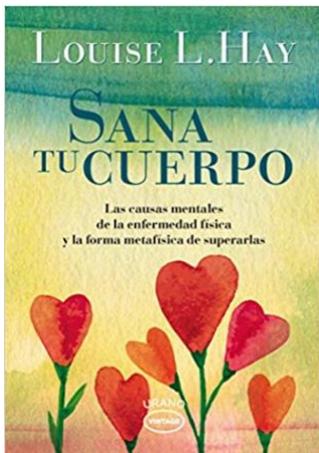
Este libro analiza el significado de las infecciones, los dolores de cabeza, los trastornos cardíacos y los quebrantos de salud más habituales. Todos los síntomas tienen un sentido profundo para la vida de la persona: nos transmiten mensajes del ámbito espiritual, y de su adecuada interpretación dependerá nuestra capacidad de recuperarnos. Se incluye un capítulo especial dedicado al problema del

sida, así como un índice de enfermedades y una relación de las partes y los órganos del cuerpo con sus atributos psíquicos.

**Obedece a tu cuerpo, amate!**de [LISE BOURBEAU](#) (Autor), [Guzmán Rodríguez, Laura](#) (Traductor)

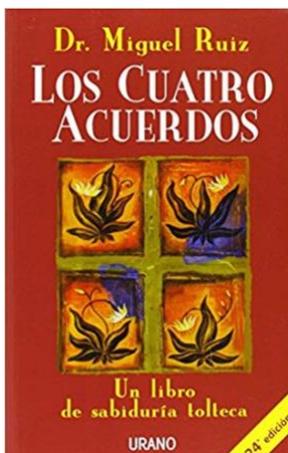
Esta obra es una especie de diccionario, o libro de consulta para que, quien sufra de un malestar o enfermedad cualquiera, pueda averiguar de una manera sencilla y rápida la causa profunda de su problema. La medicina tradicional sigue creyendo que la enfermedad es un obstáculo para la felicidad del ser humano, por ello lucha contra ella, tratando los síntomas sin atacar su causa profunda noorganica. La autora ha descubierto que la enfermedad es más bien un regalo que nos puede permitir equilibrar nuestro ser. El cuerpo físico no es la causa de las enfermedades. Por si mismo no puede hacer nada, pues la vida que lo mantiene viene del alma, del espíritu. El cuerpo es simplemente el reflejo de lo que sucede en el interior de nuestro verdadero ser. Lise Bourbeau nació en 1941 en Quebec. En 1966 ya era una destacada directiva a cargo de las ventas de una multinacional. Mantuvo este cargo hasta 1982, cuando decidió

dedicarse a motivar a las personas a conseguir sus objetivos en la vida, exactamente como lo había hecho ella. Desde entonces impartió clases a varios millones de personas, abrió su propio centro de coach training y escribió varios libros, todos best seller internacionales.

**Sana tu cuerpo: Las causas mentales de la enfermedad física y las formas metafísicas de superarlas** de [Louise Hay](#) (Autor)

Esta obra nos ofrece nuevas pautas mentales de pensamiento positivo para reemplazar emociones negativas. Incluye afirmaciones para perdonar y liberarnos de miedos, rencores y resentimientos. Louise L. Hay está considerada una de las grandes líderes espirituales de nuestro tiempo. ¿Cómo podemos optar por un enfoque positivo ante nuestras enfermedades? Cuando la desesperanza, el resentimiento y la falta de amor a nosotros mismos explican el origen de nuestras dolencias, encontramos en Louise L. Hay una voz que propone abordarlos desde otra modalidad del pensamiento: aquella que, sin vanidad o arrogancia, nos estimula a amarnos y aceptarnos tal cual somos aquí y ahora. Cuando este acto de autoaceptación tiene lugar, ocurre un pequeño milagro: la energía largamente derrochada en la desesperación se consagra ahora a sanar nuestras afecciones, a atemperar sus síntomas. Sana tu cuerpo

define los nuevos modelos mentales que pueden hacer que empecemos a cambiar hoy, reemplazando la restricción que nos imponen los pensamientos negativos por la sanación y la liberación que nos otorga el amor a nosotros mismos.

**Los cuatro acuerdos: Un libro de sabiduría tolteca** de [Miguel Ruiz](#) (Autor)

Una guía práctica para la libertad personal

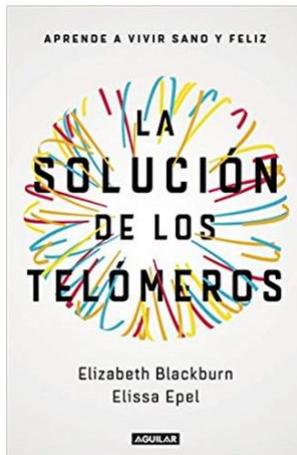
El conocimiento tolteca surge de la misma unidad esencial de la verdad de la que parten todas las tradiciones esotéricas sagradas del mundo. Aunque no es una religión, respeta a todos los maestros espirituales que han enseñado en la tierra, y si bien abraza el espíritu, resulta más preciso describirlo como una manera de vivir que se distingue por su fácil acceso a la felicidad y el amor.

El doctor Miguel Ruiz nos propone en este libro un sencillo procedimiento para eliminar todas aquellas creencias heredadas que

nos limitan y sustituirlas por otras que responden a nuestra realidad interior y nos conducen a la libertad.

"No hay razón para sufrir. La única razón por la que sufres es porque tú así lo eliges. Si observas tu vida encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La única razón por la que eres feliz es por que tú decides ser feliz. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento."

**[La solución de los telómeros: Aprende a vivir sano y feliz](#)**  
de [Elizabeth Blackburn](#) (Autor), [Elissa Epel](#) (Autor),



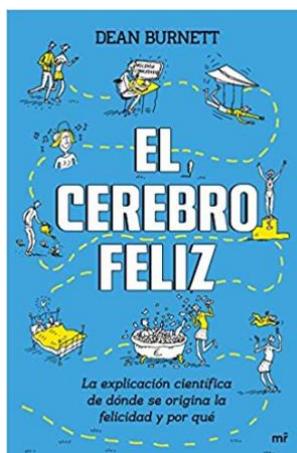
***La solución de los telómeros es un riguroso estudio sobre el poder que tienen nuestras relaciones interpersonales -de amor, amistad, familiares- para detener el envejecimiento celular de la mano de una Premio Nobel. Recomendaciones científicas para enriquecer la vida y mejorar la salud.***

**Elizabeth Blackburn** es Premio Nobel de Medicina y la descubridora de la **telomerasa** y del papel que desempeñan los telómeros en el proceso de envejecimiento.

**Elissa Epel** es la psicóloga que ha investigado cómo determinados hábitos pueden proteger nuestros telómeros, reducir las enfermedades y mejorar nuestra vida.

***La solución de los telómeros* hará que nos replanteemos nuestra vida cotidiana. Es el primer libro en el que se explica cómo envejecemos a nivel celular y cómo podemos introducir pequeños cambios para lograr que nuestros cromosomas y nuestras células sigan sanos y nos permitan vivir más tiempo sin enfermedades y disfrutar de una vida llena de energía y sentido.**

**[El cerebro feliz: La explicación científica de dónde se origina la felicidad y por qué](#)** de [Dean Burnett](#) (Autor), [Santos Mosquera, Albino](#) (Traductor)

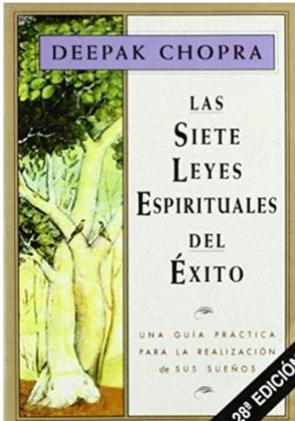


¿Quieres ser feliz? Si es así, sigue leyendo. ¡Este libro tiene todas las respuestas!

Pues no, lo sentimos, no es cierto, pero tiene algunas preguntas muy interesantes, y al menos alguna respuesta que también lo es.

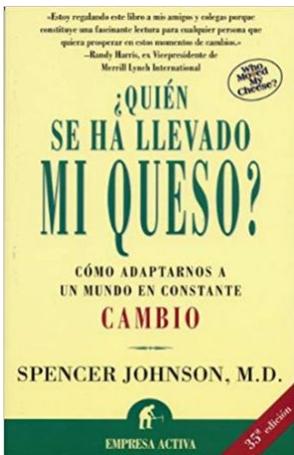
En *El cerebro feliz* el neurocientífico Dean Burnett profundiza en nuestro ser más privado para investigar qué causa la felicidad, de dónde viene y por qué estamos tan desesperados por aferrarnos a ella. Las preguntas que plantea son, precisamente, las que abordan una parte importante de lo que significa ser un humano moderno.

[Las Siete Leyes Espirituales Del Exito](#), de [Deepak Chopra](#) (Autor), [Alejandro Pareja](#) (Traductor)



Basado en las leyes naturales que gobiernan la creación, este libro destruye el mito de que el éxito es producto del trabajo duro, de unos planes precisos o de una ambición sin límites. Deepak Chopra nos ofrece la alternativa desde una perspectiva diferente: el conocimiento y aprendizaje de vivir en armonía con las leyes naturales traerá a nuestras vidas un caudal fluido de felicidad y abundancia. Las siete leyes espirituales del éxito es una obra que usted apreciará constantemente, ya que entre sus páginas podrá encontrar las claves que le permitirán obtener el éxito en todos los aspectos de su vida. Un libro de éxito que ha batido récords de ventas por los millones de lectores en todo el mundo que se han inspirado en su sencillez y sabiduría.

[¿Quién se ha llevado mi queso?](#) de [Spencer Johnson](#) (Autor)

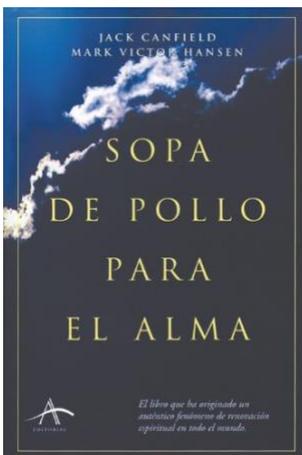


Había una vez dos ratoncitos y dos hombrecillos que vivían en un laberinto. Estos cuatro personajes dependían del queso para alimentarse y ser felices. Como habían encontrado una habitación repleta de queso, vivieron durante un tiempo muy contentos. Pero un buen día el queso desapareció...

Esta fábula simple e ingeniosa puede aplicarse a todos los ámbitos de la vida. Con palabras y ejemplos comprensibles incluso para un niño, nos enseña que todo cambia, y que las fórmulas que sirvieron en su momento pueden quedar obsoletas. El "queso" del relato representa cualquier cosa que queramos alcanzar "la felicidad, el trabajo, el dinero, el amor" y el laberinto es la realidad, con zonas desconocidas y peligrosas, callejones sin salida, oscuros recovecos... y habitaciones llenas de queso. Escrito por un autor de fama internacional, este relato

está prologado por un renombrado consultor empresarial. Sus enseñanzas han servido de inspiración en todo tipo de compañías y organizaciones empresariales.

[Sopa de pollo para el alma](#) de [Jack Canfield](#) (Autor), [Mark Victor Hansen](#) (Autor)



El libro que ha originado un auténtico fenómeno de renovación espiritual en todo el mundo.

Estas historias auténticas, recogidas por Jack Canfield y Mark Victor Hansen a lo largo de sus más de veinticinco años de experiencia como comunicadores y consejeros, han ayudado a millones de personas a lograr una vida más serena y feliz.

El fenómeno editorial que se inició con la publicación de *Sopa de pollo para el alma* ha tenido como resultado más de 30 millones de ejemplares vendidos de toda la serie y traducciones a 34 idiomas. Estas historias de esperanza, inspiración y triunfo del espíritu humano han conseguido llegar al corazón de personas de todos los tipos y edades y les han ayudado a mejorar sus vidas.

**Jack Canfield** lleva toda su vida compartiendo sus principios para mejorar el rendimiento y la autoestima con todo tipo de audiencias, ya sean empresas, profesionales, personalidades o simples ciudadanos de todo el mundo. Es graduado de Harvard y tiene varios doctorados honoríficos en Psicología.



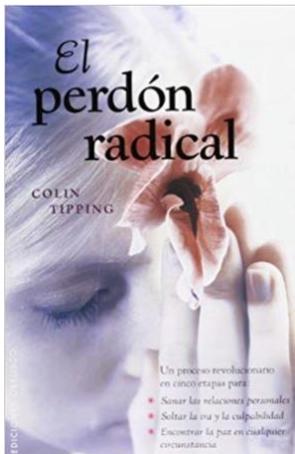
[El monje que vendió su Ferrari](#): Una fábula espiritual de [Robin Sharma](#) (Autor)

***El monje que vendió su Ferrari es una fábula espiritual que, desde hace más de quince años, ha marcado la vida de millones de personas en todo el mundo.***

A través de sus páginas, conocemos la extraordinaria historia de Julian Mantle, un abogado de éxito que, tras sufrir un ataque al corazón, debe afrontar el gran vacío de su existencia. Inmerso en esta crisis existencial, Julian toma la radical decisión de vender todas sus pertenencias y viajar a la India. Es en un monasterio del Himalaya donde aprende las sabias y profundas lecciones de los monjes sobre la felicidad, el coraje, el equilibrio y la paz interior.

Con esta historia tan especial e inolvidable, Robin Sharma nos enseña, paso a paso, una nueva manera de enfocar la vida personal, profesional y familiar. Nos muestra lo importante que es emprender un recorrido vital con una dirección clara, con pasión y armonía interior.

\*\*\* Más de 5 millones de libros vendidos.



[El perdón radical](#) (NUEVA CONSCIENCIA) Tapa blanda de [COLIN TIPPING](#) (Autor), [Lucía Colón, Dolores](#) (Traductor)

Este libro te lleva, a través de los cinco estadios del Perdón Radical, a sanar las heridas del pasado y superar rápidamente los duelos y las emociones de cada día en las que, de otro modo, tal vez te quedarías atrapado por mucho tiempo. Descubrirás en él cómo tratar las emociones negativas, el enfado, el miedo y el resentimiento, y convertirlas en amor incondicional, gratitud y paz. También aprenderás a renunciar a tu papel de víctima y abrir tu corazón sin riesgos. Este método no requiere conocimientos previos ni habilidades especiales, tampoco precisa de la intervención de gurú alguno. El Perdón Radical no es una técnica que altere la mente ni una estructura moral que te imponga la obligación de perdonar. Se

vivencia como una transformación de conciencia o un movimiento de energía, a la vez en uno mismo y en la propia situación. La fuerza más radical es la del perdón. Visite este link: [www.perdonradical.es](http://www.perdonradical.es)