



¿Crees que te conoces bien?

EL TURISTA INTERIOR.

Ruth Berger. URANO.

256 págs. 14 €.

ESTE COMPLETO COMPEN-

DIO de técnicas de transformación y autoconocimiento incluye los principales métodos para modificar la conciencia, desde los que proceden de antiguas tradiciones espirituales, como la meditación, el yoga o los mantras, hasta los actuales, como la terapia bioenergética, el eneagrama o la psicoterapia corporal. Cada uno se acompaña de una explicación, una introducción histórica y actividades sencillas.



¿Deseas mejorar haciendo el bien?

ACTIVA TU BONDAD.

Shari Arison. OBELISCO.

120 pág. 9 €.

ESTA OBRA INCLUYE numerosos ejemplos de historias personales que nos inspiran para mejorar y transformar

nuestra vida y la de quienes nos rodean. La autora, Shari Arison, líder de un imperio empresarial y filantrópico extendido por todo el mundo, comparte sus descubrimientos y sus experiencias acerca de cómo una vida perfecta solo llega a conseguirse cuando se logra ese delicado equilibrio personal entre el acto de dar y el de recibir. Detalla, asimismo, a lo largo del libro, cómo ha podido integrar en todos los aspectos de su vida y de su carrera profesional el gran poder que confiere el hecho de hacer el bien.



¿Es posible crear lo que nos pasa?

E²: POTENCIA TU ENERGÍA.

Pam Grout. ZENITH.

192 pág. 14,95 €.

EN LUGAR DE CONFIAR EN LA FE,

el autor propone una serie de experimentos que demuestran que la realidad es maleable, que la conciencia supera a la materia y que puedes dar forma a tu vida con tu mente. Prueba una serie de principios: existe una fuerza o campo invisible de infinitas posibilidades en el que tú influyes y del que recibes cosas en función de tus creencias y expectativas. En otras palabras, estás conectado a todo y a través de tu mente puedes influir en la materia.