

---

# Read Free ABRETE A TU CORAZON DE NIO Para Nacer A Ti Mismo

---

As recognized, adventure as competently as experience very nearly lesson, amusement, as well as pact can be gotten by just checking out a ebook **ABRETE A TU CORAZON DE NIO Para Nacer A Ti Mismo** with it is not directly done, you could agree to even more on the order of this life, approximately the world.

We have the funds for you this proper as without difficulty as easy quirk to get those all. We pay for ABRETE A TU CORAZON DE NIO Para Nacer A Ti Mismo and numerous book collections from fictions to scientific research in any way. in the midst of them is this ABRETE A TU CORAZON DE NIO Para Nacer A Ti Mismo that can be your partner.

---

## MVCFIZ - MARTINEZ LAYLA

---

“La Vía del Corazón” es una colección de enseñanzas de Yeshua, fielmente transcritas de las grabaciones de audio originales canalizadas por Jayem. Es el segundo volumen de los cinco textos esenciales de La Vía de la Maestría. Jeshua comparte: “La Vía del Corazón... es ese camino que comienza con un compromiso de sanación y despertar, y se basa en la premisa de que eres perfectamente libre en todo momento. Y todo lo que se experimenta ha sido por su elección. Y en ningún momento ha habido ninguna otra causa.” Su invitación a nosotros es despertar de toda ilusión de que alguna vez hemos estado separados de Dios, y recordar la verdad más profunda de lo que somos: Cristo. Esta es la única versión autorizada, precisamente se dio por primera vez e incluyendo las secciones de preguntas y respuestas originales. Nada se ha añadido en él.

La clave para vivir mejor, ser más feliz y dejar atrás las carencias y sufrimientos es abrirse cada cual a su corazón de niño. El corazón de niño, fuente interior de riquezas incomparables, alianza entre

nuestras múltiples facetas, reúne en sí al niño triste que está herido, al niño creativo que nos susurra que el mundo nos pertenece y, finalmente, al adulto que siempre anda en busca de la felicidad. Para volver a conectar con nuestro corazón de niño, los autores nos invitan a: reconocer nuestros puntos débiles para liberar nuestra fuerza: aceptar nuestro pasado para vivir mejor nuestro presente y seguir adelante creando nuevas experiencias positivas: crear relaciones con los demás que sean auténticas y fuente de realización: despertar nuestras dotes innatas para el asombro y la creatividad. Esta obra, que aborda el conocimiento de uno mismo, el papel de la familia y el lugar que el amor ocupa en nuestra vida, nos invita a iniciar un viaje maravilloso en busca de lo más amoroso y creativo que hay en nosotros: nuestro corazón de niño... para nacer a nosotros mismos, día a día, con más alegría de vivir, más amor y más libertad. Marie-France Ballet de Coquereaumont es creadora de los grupos de realización personal «Corazón de Niño» que anima desde 1990 con su propia técnica de psicoteatro y de sueño despierto. Actriz-ter-

apeuta, se ha formado en diferentes enfoques psicoterapéuticos: psicoterapia analítica (Jung), morfopsicología (es diplomada por la escuela del doctor Corman)... Emmanuel Ballet de Coquereau-mont es animador desde 1994 de los grupos de realización personal «Corazón de Niño». Formado en diferentes enfoques psicoterapéuticos, especialmente el psicoteatro, este monitor de improvisación teatral es también catedrático de Geografía y de Historia.

Evangelios para sanar, libro mítico y fundamental en la obra terapéutica de Alejandro Jodorowsky, se publica ahora en España en una edición revisada. Manteniendo el lenguaje directo de las conferencias originales que ofreció en la Universidad Jussieu en París, el autor va citando fielmente, casi uno a uno, los versículos de los cuatro evangelios («cada frase del Evangelio es perfecta y contiene una enseñanza») para realizar a continuación una interpretación, completamente nueva y radical, de lo que éstos pretenden decirnos. Como el propio autor señala, «esta nueva interpretación, que afecta tanto a la sexualidad de Jesús o de María, al nacimiento y muerte del Cristo, a las bienaventuranzas o a los milagros, intentará proponer una Moral satisfactoria basada en la salud y la belleza; y enseñar a los que estén listos y prestos a mutar, el sagrado regreso a sí mismos».

¿Se enfrenta constantemente a los efectos negativos del insomnio, la ansiedad, la depresión u otros factores de estrés en su vida diaria? Tal vez incluso estés tomando medicación para intentar mantenerlos bajo control... pero nada parece funcionar de la manera adecuada. O tal vez ninguna de estas dolencias afecte a tu vida diaria, pero ves que son problemas comunes entre tus amigos y fa-

miliares cercanos, y te gustaría poder ayudar. Tanto si se trata de un viaje personal como si tu objetivo es ayudar a otros a ver la luz, el camino que tienes por delante está a punto de ser mucho más claro. ¿Sabías que la mayor parte de nuestra curación y crecimiento personal tiene lugar en nuestros cuerpos emocional y espiritual? Si no te dedicas también a sanar estas partes de ti mismo, probablemente verás que algunos de tus otros esfuerzos se quedan cortos. Pero eso no significa que las respuestas no estén ahí, no significa que no se pueda ir más allá de todo esto. De hecho, una vez que empieces a mirar en esta nueva dirección, verás que el crecimiento que has estado esperando siempre ha estado dentro de ti. Después de estudiar y practicar el Reiki durante cinco años, aprendí que el crecimiento emocional y espiritual amplifica la curación física y mental muchas veces más rápido que si nos centramos sólo en ello. El Reiki es una de las técnicas de curación más poderosas conocidas por el hombre... y lo mejor es que esta energía nos rodea a todos en cada momento de cada día. No tienes que ser un maestro espiritual experto o un monje trascendental para aprovechar los beneficios del Reiki. Es un proceso muy simple y sencillo una vez que se entienden las técnicas y se empiezan a aplicar los principios. Con esta simple toma de conciencia y cambio de mentalidad, puedes liberar la energía que cambiará toda tu vida para mejor. En este libro encontrarás : - Los principios fundamentales del Reiki ... y por qué esta forma de vida es tan beneficiosa para todos sus practicantes - Una breve mirada a la historia del Reiki (para que puedas entender completamente cómo una forma de vida tan poderosa y fácil se convirtió en lo que es hoy) - Perspectivas innovadoras sobre los diferentes estilos de Reiki, destacan-

do el poder de cada uno y cómo puedes utilizarlos todos en tu beneficio - Cómo puedes utilizar herramientas comunes de Reiki para ayudar a mejorar tu práctica y llevar tu conciencia energética a nuevos niveles - Las aplicaciones más comunes del Reiki - y cómo podrías aplicarlas en tu vida diaria - Cómo puedes utilizar el Reiki para mejorar tu estado de ánimo, independientemente de la situación que tengas delante - Una mirada más profunda al proceso de sintonización: cómo prepararse y qué hacer a continuación ... ¡y mucho más! No importa dónde te encuentres hoy, una vida de relajación y paz interior te está esperando. Si estás preparado para sentirte centrado y con los pies en la tierra en todas tus interacciones diarias, ¡desplázate hacia arriba y haz clic en el botón "Añadir a la cesta" ahora mismo!

Un libro lleno de sabiduría y perspectivas frescas que ayudan a relajarnos, a confiar en la apertura y a descubrir las respuestas a las grandes preguntas que en ocasiones nos sobrevienen. Ábrete a lo inesperado descubre la puerta a una profunda verdad: si permitimos que la Divinidad nos guíe podremos abandonar los miedos, y renunciar a las opiniones de los demás. Tosha Silver te enseñará a actuar de la manera justa, en el momento adecuado, y disfrutando de la maravillosa obra que es nuestra vida. ¿Qué sucedería si la Divinidad estuviera constantemente lanzando señales de humo para llamar nuestra atención? ¿Qué pasaría si hubiera un Principio Organizador Supremo con un sentido del humor muy particular? ¿Y qué tal si cada uno de nosotros tuviera un ardiente amante interior que nos estuviera escribiendo cartas de amor todos los días? Tras veinticinco años de darconsultas y consejos a miles de personas del mundo entero, Tosha Silver recoge en este libro las preocupa-

ciones recurrentes que a todos nos atañen: "¿Cómo dejo de preocuparme?", "¿Cómo puedo sentirme seguro?", "¿Por qué me siento tan solo?" Y la más habitual: "¿Quién soy realmente?" Tanto para el apasionado espiritual como para el escéptico convencido, la autora ha escrito este hermoso libro que está lleno de sabiduría y perspectivas frescas que ayudan a relajarnos, a confiar en la apertura y a descubrir las respuestas a las grandes preguntas que en ocasiones nos sobrevienen.

Paul Ferrini contribuye como nadie a clarificar ese yoga tan occidental y tan nuestro que es el yoga de las relaciones, el arte de saber unirse y también de saber separarse. Este libro nos llama a abrir los ojos en lugar de cerrarlos, y a mirar nuestra vida con humildad e integridad. Y también nos llama a la curación de nuestra vida mediante el perdón y el autoperdón, sin duda las armas más poderosas del tercer milenio. El trabajo de Paul Ferrini ha tocado a miles de personas. Su compromiso inquebrantable con la verdad constituye una guía segura. Ven a escucharla en el Silencio de tu Corazón.

Sabemos que el ADN contiene la información del desarrollo de la Naturaleza y que esta secuencia está formada por átomos, como todo en la existencia. No existe un solo espacio en nuestra Vida dentro del Espacio-Tiempo que carezca de átomos. Ahora bien, estos, de la misma manera, encierran en sí mismos la información de la Vida Cósmica y Micro-cósmica, tal y como la conocemos. De esta manera, cada día tiene en sí un código genético que puede llevarnos a un cambio, a esas oportunidades o "suertes del azar", como algunos las definen. Una frase guía para cada día, 369 se estructura de acuerdo a una cierta forma psicofi-

siológica para que podamos, jornada a jornada, cambiar esos puentes neuronales que nos hemos programado cerebralmente para Vivir de manera mecánica, permaneciendo dormidos a merced de las masas. A través de unas determinadas herramientas, siguiendo una lectura breve, pero diaria, esta obra pondrá a tu disposición unos mecanismos concretos para emplear tu neuroplasticidad y alcanzar ese Despertar o Renacer tan anhelado que todos buscamos en nuestro interior. Mi querido lector, que hayas leído estas líneas es ya el primer indicio de que dicha cadena de átomos de la existencia te esta mostrando las puertas del cambio.

Un hermoso libro de la sabiduría inspirada en vivir de acuerdo con el poder del corazón con una reunión sin precedentes de 18 grandes maestros espirituales de todo el mundo.

El corazón dorado es una obra que consiste básicamente en una antología de ejercicios prácticos de autoayuda. Su característica esencial es su sencillez y claridad, pues estamos ante una obra divulgativa y práctica, que no presenta ninguna complicación. Para hacer el libro más claro, sencillo y práctico, las técnicas aparecen explicadas de manera pormenorizada, en el sentido de que se guía al practicante transcribiendo el texto íntegro de la práctica, para ahorrarle esfuerzos y allanarle el camino. Junto con la exposición de técnicas, se presenta el mínimo de teoría necesario para entenderlas. Los ejercicios que se proponen abarcan la relajación física, el trabajo con las emociones, y prácticas para aquietar la mente.

A partir del estudio de esta Obra, el lector es invitado a vivenciar un contacto íntimo con Jesús y Su Amor Misericordioso. Con la lectura atenta de cada mensaje,

podrá reconocer que, día a día, fortalecerá en su mundo interno los atributos que son la base para el despertar espiritual y el ingreso en el camino del discipulado y del apostolado crístico. El día 5 de enero de 2013, Cristo Jesús se apareció al vidente Fray Elías del Sagrado Corazón con la Faz de Su segunda venida, el Sagrado y Glorificado Corazón de Jesús, y anunció que, a partir de entonces, comenzaría a transmitir mensajes diarios a la humanidad. El libro Mensajes de Misericordia, de la Editorial Irdin, trae las instrucciones diarias transmitidas por Cristo Jesús en el período comprendido entre enero de 2013 y enero de 2014. Con estas preciosas enseñanzas, el Maestro amplía nuestras consciencias sobre el significado de los tiempos actuales y revela, principalmente, las llaves espirituales para ingresar en Su Reino de Paz. Con cada página, tenemos la gracia de entrar en contacto con el infinito manantial de Amor que brota del Sacratísimo Corazón de Jesús. Sus santas y poderosas Palabras anuncian que aún estamos en el tiempo de Misericordia Divina, un tiempo de Gracias para aquellos que se abran a la transformación de sus vidas a través de la conversión y la reconciliación con Dios. Cristo Jesús manifestó, en el mensaje transmitido el 17 de octubre de 2013: “Recuerden siempre el poder infinito de Mi Palabra. Así, alimentarán a través de Ella, su pequeño espíritu, para que, en la hora definitiva, nada dentro de ustedes pueda sorprenderlos. Recuerden el poder de Mi Verbo Creador y sumerjan su alma en el océano poderoso de Mis Palabras, para que, en su ser, despierte el amor invencible por Mi Presencia Celestial”. A través de Sus Mensajes, Nuestro Señor le revela a la humanidad instrucciones espirituales precisas para el tiempo que vivimos. En un sentido más

oculto, Su Divina Presencia colma de bendiciones nuestros corazones, rescata en nuestro interior la sintonía con Leyes Universales y nos auxilia en el reconocimiento del Propósito Divino para nuestras vidas. De esta forma, el Maestro nos prepara para el momento de Su esperado Retorno, anunciado hace dos mil años.

“Ámame dentro de ti. Porque yo estoy dentro de ti. En cada parte de ti, en cada célula, yo estoy ahí. Y solamente cuando entras en contacto profundo contigo mismo es que entras en contacto profundo conmigo. Y solamente cuando te amas eternamente es que consigues amarme eternamente. Yo estaré siempre aquí.” -- Jesús ¿Estás buscando una guía espiritual? ¿Tienes problemas personales y no sabes qué hacer? ¿Te preguntas si estás haciendo lo correcto? ¿No estás seguro si tus oraciones son escuchadas? Por medio de un mensaje inspirador canalizado directamente a Alexandra Solnado desde el Cielo, El libro de la luz te ofrece una sabiduría simple pero profunda. Estos mensajes de luz son un intento del cielo para darte consuelo e inspiración. Para encontrar las respuestas sobre las cosas que te preocupan, simplemente haz una pregunta y toma dos letras Arameas de las diecisiete incluidas en el libro. La tabla referencial que se encuentra en el interior te guiará hacia el mensaje indicado que Jesús ha enviado para ti. Los mensajes de luz de este libro están relacionados con temas de la vida como el perdón, amor incondicional, sentimiento de culpa, pérdida, abundancia, riesgo, protección, propósito y muchos más. Utiliza esta guía divina a diario en cualquier momento en que necesites ayuda o sabiduría. Más que un libro, El libro de la luz es una guía para toda la vida.

Mi despertar de la mano de Dios surgió el 06 febrero del 2011, en ese tiempo estaba pasando por enfermedad, según

los doctores mi destino era terminar como un vegetal, al regresar a casa me recosté en mi cama y con lágrimas me dije a mi misma ¿Morir o vivir? y decidí vivir. Ese día por la noche me puse ante Dios y le dije: “Ya no puedo más, haz de mí lo que quieras y que se haga tu voluntad”. Después de esto comencé a escribir por inspiración de Dios. Recuerdo que la primera vez me ganó la risa con un gozo muy grande en mi corazón, ya que estaba recibiendo el Espíritu de Dios. Ya al haber aceptado ser instruida por Dios, Jesús venía a mi encuentro a darme mis terapias físicas usando mis manos y fui sanada por Jesús. En agradecimiento le dije “¡Aquí estoy, que se haga en mí tu voluntad!”. Desde entonces, mi alma y corazón fueron transformados en la gracia de Dios en su amor.

Mi propio testimonio vivo ha sido un viaje. Comenzó de muy joven y ha continuado hasta el día de hoy. Sin embargo, encontrar el coraje para escribir fue difícil. Dejando atrás el miedo, creo que en ese sentido hubo un momento en el que entró esta hermosa fuerza y fue tan poderosa. Un poderoso momento de Amor que solo el Padre Todopoderoso puede brindar, ese empujón que sientes y te dice despierta, no hay que rendirse, te he estado preparando durante mucho tiempo. Cómo no compartir sus dones, la belleza, las letras que vienen como revelación, la palabra que brinda. Es caer en ese primer amor con un Padre Todopoderoso, que, aunque no lo vea, conozco su gracia y definitivamente confirmo sus obras, ya que él proporciona su maravilla y milagros. Este libro pertenece al Padre Todopoderoso, está dedicado a él y a su gloria. Él te da Amor, Fe, Fortaleza y Paz. Es tan hermoso cuando la gracia toca tu alma y ves a la gente sonreír, tocada en tu corazón y

a través de él dada paz y amor. Una inmensa maravilla que proporciona libertad. Solo soy un servidor, un instrumento del Padre Todopoderoso que sirvió durante muchas noches para escribir y se motivó a compartir las bendiciones que él ha dado en mi vida y en colocar en los demás de maneras maravillosas. Le agradezco por llenarnos todos los días de amor, compasión y comprensión, darnos y llenarnos con Sus bendiciones y cuidarnos cada segundo de nuestras vidas. El cambio de actitud, es una posición asumida para un propósito específico, lo que significa un estado mental negativo u hostil, una manera fría, engreída, desafiante o arrogante. Tómese un minuto y reflexione sobre cuántos momentos hemos tenido de estos. Imagínese cómo habría resultado si se hubiera utilizado en una perspectiva diferente. Ya sea, es para una empresa la forma de aplicarlo individualmente... un personal que trabaja positivamente en equipo, crecimiento en número y producción. Quiero decir que no todo puede ser perfecto... de lo contrario, ¿cómo aprenderíamos? Pero es quizás en la forma en que servimos, el cambio puede suceder. Cambiar actitudes, ayudar a otros a sobrevivir y proporcionar amor y bondad en este hermoso viaje de propósito. Es a través de la edificación, donde "edificar" está "diseñado para mejorarte de alguna manera, ya sea moral, educativa o espiritualmente". Como dije antes me encanta aprender, me encanta escuchar especialmente hacia el crecimiento espiritual... lo que agrada al Padre Todopoderoso. A pesar de que deseáramos que todo pudiera ser 100% bueno, se trata de ser humano. Por lo tanto, tenemos nuestros buenos y malos momentos.

Reseña -----  
 ----- Rafael utiliza,  
 en esta ocasión, un título esperanzador

para sumergirnos en el subsidio litúrgico del tiempo de Adviento-Navidad; para ayudar a las comunidades cristianas en la elaboración de los textos bíblicos de cada domingo. El libro da pautas, ofrece reflexiones, lecturas bíblicas; es una magnífica guía para quienes tienen que preparar celebraciones y oraciones personales y comunitarias.

¿Qué conseguirás con ello? • Descubrirás el poder de la gratitud en ti y tu capacidad para cambiar tu mundo • Sentirás cómo iluminas a las personas que te rodean con tu alegría y gratitud, sin juicios ni penas • Verás cada vez más el "medio vaso lleno" en vez de "medio vaso vacío" • Serás consciente de todas las bendiciones que hay a tu alrededor • Activarás tu poder creador para lograr tus sueños únicamente siendo lo que eres, un ser plenamente agradecido Agradece sin límites y disfruta de como toda tu vida se transforma: verás florecer el amor que hay en ti y cambiarás tu percepción del mundo. ¡Atrévete a VIVIR en grande con la magia de la gratitud, recuperando tu poder interior y construyendo la vida que deseas!

En este libro se plantea una visión renovada del sentido y modo de gestionar el descanso en una sociedad caracterizada por la velocidad, la tensión, el estrés, la fatiga, el cansancio y la prisa. Su lectura es una invitación a investigar y ahondar en el propio descanso. Descansar es la acción de descansar para ser. A través de ella, la persona puede recuperar su centro, retornar a su identidad más profunda, renovar su materia-energía y reavivar su espíritu para ser devuelta al mundo con una nueva calidad de presencia. Aunque versa sobre el descanso, éste no es un libro para dormir sino para despertar. Despertar a una nueva comprensión del papel nuclear del descanso

en una vida más humana, saludable y gozosa. Despertar a una reconsideración del descanso, no como lujo sino como necesidad y no sólo como derecho sino también como obligación con el propio cuerpo y con el resto del mundo, al tiempo que como necesidad política y urgencia cósmica. Se aborda el descanso siguiendo los latidos y rasgos específicos de cada una de las cuatro estaciones del año. Asimismo se incluye la descripción de un buen número de ejercicios y experiencias de descanso, en las que se reconoce y promueve el silencio como su expresión más relevante y significativa. José M<sup>º</sup> Toro (Lora del Río, 1961) es maestro de enseñanza primaria, actualmente en excedencia voluntaria y dedicado a tareas de formación de diversos colectivos, especialmente en el ámbito de la educación y en el sanitario. Ha dictado numerosas conferencias y seminarios así como cursos específicos y ponencias en buena parte de las ciudades y universidades de nuestro país. Su libro *Educación con Corazón*, publicado por esta misma editorial y traducido ya al portugués, está conmocionando los espacios educativos y es lectura obligada en varias Facultades de Ciencias de la Educación y Escuelas de Magisterio. Es autor también de los libros *La Vida Maestra* y *La Sabiduría de Vivir*.

Hijo, continuemos nuestra plática. Aunque la paternidad perfecciona al hombre, como todo padre aspiro que seas mejor que yo... ¡Quiero lo que tú elijas para ti! Con el corazón en la mano te pido que no permitas que nada te separe de tu verdad y de lo que eres, que no se te pase tu tiempo deseando tenerlo todo, sin darte cuenta que no te falta nada: Siéntete satisfecho, pero lucha siempre para que lo bueno sea mejor, sabes lo que vales, así que ve y consigue lo que mereces. Procura el ayer no seguir

cargándolo hoy... Pero tampoco el mañana, ya que este solo existe en nuestra imaginación. El cómo llegues a ser un hombre, es algo que deberás hacerlo por ti mismo, tú tienes el poder de crear tu vida, y para bien o para mal, ya lo estás utilizando. Busca continuamente tu bienestar personal, no responsabilices a nadie por tus actos ni por tu felicidad, aprende a disfrutar todo sin importar la situación que estés viviendo: ¡Da lo mejor de ti! Todo lo que hacemos, día a día nos va encaminando a que seamos o no felices, y es ahora el mejor momento para disfrutar de tu vivir, porque en algún momento esto se convertirá, como todo, en un simple recuerdo. Sé que este manual no es infalible, pero de todo corazón espero te sirva. Tu tiempo es ahora, estás al principio del resto de tu vida: Vive como tú quieras. Sé un mejor Tú... ¡Elige ser feliz!

Recopilatorio que incluye las guías argumentales de *Kingdom Hearts*, *Kingdom Hearts: Chain of Memories*, *Kingdom Hearts II* y *Kingdom Hearts 358/2 Days*. No son guías de cómo pasarse un juego, sino una narración de su argumento, haciendo especial hincapié en las conversaciones. La adaptación es algo libre, pudiendo tener variaciones con respecto al texto original, para hacer más amena la lectura y arreglar posibles errores de traducción. Además, se han añadido explicaciones y opiniones en los casos en que pudiera ser necesario. Al final de cada libro se incluye un código para poder ver la guía argumental en su versión web, con imágenes del juego y comentarios de los lectores. Esta es la versión digital. Para más información, visita [MakoSedai.com/guias-argumentales](http://MakoSedai.com/guias-argumentales), donde podrás ver otras versiones y leer los primeros capítulos de forma totalmente gratuita.

Si sueles pensar ¿Por qué a mí? “Siem-

pre me toca" "Parece que atraigo las desgracias" "Que mala suerte tengo" "Si me sucediera..." "Si esto fuera distinto en mi vida..."... No se trata de ver si tienes razón o no, si lo piensas, si son ideas que te rondan por la cabeza... Tienes un déficit de Autoestima. La autoestima es la diferencia entre lo que crees que eres, y lo que crees que deberías ser; la diferencia de cómo valoras tu vida, y la que deseas, o cómo crees que debería ser. Atenta, la Autoestima es la cimentación de toda tu estructura emocional, un déficit de autoestima acaba, si o si, en una distorsión emocional. Y la vida emocional es la que hace que seas feliz o no, que disfrutes de la vida o no, la que hace que tengas una vida que te satisface, o tienes como una sombra interna. Numerosas investigaciones han demostrado que las personas, que tienen una buena Autoestima, se sienten bien consigo mismas y bien en la vida; capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y responsabilidades que ésta les plantea, y por lo tanto consigue sus objetivos, y mayores logros en su vida. Este libro es un método práctico para aumentar la Autoestima. Los libros de autoayuda, suelen ser traducciones de libros escritos en otras lenguas, lo cual hace que su comprensión sea difícil, y muy conceptuales que no sabemos cómo aplicar. Este método, por etapas, está escrito directamente en español, y con ejercicios para ir superando las diferentes etapas, y alcanzar una Autoestima óptima. Es válido tanto para terapeutas profesionales, como para auto-terapia. Si me escribes, un email (con prueba de compra) te puedo mandar para que te descargues en .pdf las diferentes etapas, por separado. Contenido: ETAPA 1 - AUTOESTIMA CONCEPTOS Autoestima /El proyecto del yo / ¿Qué es el autoconcepto? / ¿Qué es el déficit de autoestima?

/Características de una alta autoestima /Conclusión ETAPA 2 - LA CRÍTICA PATOLÓGICA ¿Qué es y cómo actúa? / ¿Cómo surge? /El poder destructivo de la crítica está en función de / ¿Por qué escuchamos a la crítica? /EJERCICIO ETAPA 3 - CONTRARRESTAR LA CRÍTICA Desarmar la crítica /Anulación de la crítica / EJERCICIO ETAPA 4 - AUTOVALORACIÓN PRECISA Y REALISTA EJERCICIO ETAPA 5 - INTERPRETACIÓN DISTORSIONADA Y TÉCNICAS PARA COMBATIRLAS Distorsiones del pensamiento /Técnicas para combatirlas ETAPA 6 - COMPASIÓN Compasión /Aspectos /EJERCICIOS ETAPA 7 - LOS DEBERÍA DE Los debería de /Como se forman los valores / La tiranía de los debería de /Cómo afectan los valores a tu autoestima /Descubre tus deberías de /Eliminación del debería ETAPA 8 - LOS ERRORES Los errores /Frente al error ETAPA 9 - LAS NECESIDADES Y COMO PEDIRLAS Necesidades legítimas /Actitud ante los deseos /Dificultades ante los deseos ETAPA 10 - CRÍTICA EXTERNA SU VALOR Y RESPUESTA Respuesta ETAPA 11 - AUMENTANDO LA AUTOESTIMA La visualización y su influencia en la autoestima /Porque funciona la visualización /EJERCICIOS de visualización /Reglas para que las visualizaciones incrementen la autoestima /SESIONES de autoestima  
 ¿Hace mucho tiempo, nosotros los humanos usamos una forma de comunicación y de sentir que no tenía ninguna conexión con el cerebro; de hecho, provenía de un espacio sagrado dentro de nuestro corazón. "¿Qué beneficio traería encontrar este lugar de nuevo en un mundo donde la religión más importante es la ciencia y la lógica de la mente?" "Acaso no conozco yo este mundo, donde las emociones y los sentimientos son como ciudadanos de segunda clase? Si, lo conozco. Pero mis maestros me han pedido que les recuerde quiénes



son ustedes realmente. Ustedes son más que un ser humano, mucho más, porque dentro de sus corazones hay un lugar, un lugar sagrado donde el mundo puede literalmente ser hecho de nuevo a través de una cocreación consciente. Si me lo permiten, les mostraré lo que me ha sido mostrado a mí. Comenzando con la mente Viendo en la oscuridad Aprendiendo de las tribus indígenas El espacio sagrado del corazón La unidad del cielo y la tierra Dejando la mente y entrando al corazón La meditación del espacio sagrado del corazón El Mer-Ka-Ba y el espacio sagrado del corazón Cocreación consciente desde el corazón conectado a la mente Drunvalo Melchizedek

Lex de Sande narra una cautivadora historia de amor de la que fue testigo un verano durante la realización de unos cursos de yoga y meditación en un monasterio budista. En el relato se entrelaza el erotismo con el humor, el romanticismo con la espiritualidad. Muchos de sus protagonistas están inmersos en un proceso de toma de consciencia para llevar a cabo una transformación personal que les guiará al inicio de una nueva vida. Como asegura el autor: "Las utopías comienzan por un sueño, y como todos sueñan que pueden volar, acaban volando". A lo largo de estas páginas, se suceden personajes que irán desvelando sus pasados llenos de aventuras y viajes alrededor del mundo. Así se narran las peripecias de un artista ciego que pinta sueños, un monje que parece levitar, un lama que desaparece en medio del incienso, las aventuras de una esposa atrapada en la lujuria que colecciona camareros sumisos, un marido dominado por los celos, un psiquiatra libidinoso que seduce a sus pacientes, un cocinero envenenador, un banquero convertido en bróker especialista en timos, una mística mujer que parece sufrir una meta-

morfosis al convertirse en una nube de mariposas celestes, un cartomántico invidente que a través de su tarot ve el futuro y un jesuita que ha regresado de la muerte, entre muchos otros. Los amantes toman refugio en sus corazones y se encuentran en la cueva de las luciérnagas, donde ella se quita la blusa dejando al descubierto su espalda. La luz bioluminiscente de aquellos insectos en gestación ilumina su piel desnuda y aparece el dibujo tatuado del loto azul invisible. ¿Le hace el amor por la espalda, recorriendo con sus labios el tallo para llegar a los pétalos detrás de la nuca, mientras sus dedos despiertan cada uno de sus siete chacras, hasta que un grito de placer recorre la columna vertebral de la cueva y ambos despiertan de su sueño mineral.

Lía Abrante, excampeona a nivel mundial de Natación Sincronizada. Entrenadora de Orcas en el Loro Parque de Tenerife. Vió su vida truncada en el instante que sufrió un Ictus Cerebral, cuando estaba realizando un espectáculo con las orcas, quedándose paralizada de la parte derecha de su cuerpo y afásica. Es una historia de trabajo, tropiezos, caídas y obstáculos. Pero también de perseverancia, insistencia y mucha motivación para reconstruir los despojos que quedaron de Lía después de sufrir tres Ictus seguidos en tan sólo once días. El inquebrantable espíritu de lucha demostrado por Lía, su coraje, sus ganas de aprender de nuevo lo que antes ya sabía hacer (caminar, hablar, leer, escribir) han hecho renacer en ella una nueva Lía que hemos redescubierto ante las situaciones adversas. Nos ha enseñado que el pesimismo y la inseguridad, obstaculizan la meta, y que con fuerza y determinación, se puede alcanzar el resultado. Nos ha demostrado que ha sabido superar las barreras que la vida le ha puesto, creciéndose cada

día más. Este testimonio escrito desde el corazón de su madre, es un homenaje a una gran superviviente.

Si estás listo para soltar toda esa energía negativa que ya no te sirve, continúa leyendo... 7 títulos incluidos: 1. Zadkiel 2. Metatrón 3. Rafael 4. Miguel 5. Jofiel 6. Uriel 7. Discernimiento espiritual ¿Estás cansado de que la energía de otras personas te desvíe de tus sueños y objetivos? ¿Alguna vez has querido expresar lo que sientes sin que la energía del exterior te afecte de manera negativa? Muy a menudo dejamos que la energía tóxica invada nuestros límites. Lamentablemente esto no nos permite vivir nuestras vidas al máximo. Pero ¿y si aprendieras a dejar que los Arcángeles te guíen para transformar tu energía negativa en poder angelical que enriquecerá tu vida por siempre? ¿Y si pudieras aprovechar esa abundancia de poder y energía y hacerte inquebrantable como una montaña? Solo un grupo reducido de personas sabe cómo usar los secretos de la limpieza kármica para mejorar sus vidas. Aquí tienes una guía completa para transformar tu vida con los arcángeles. Descubrirás cómo invocar a la Llama Violeta y crear más abundancia, amor y paz. Conectarse a la frecuencia de los Arcángeles no es un privilegio, sino una necesidad imperiosa. Vivir una vida abundante, plena, feliz y libre de energías dañinas que invaden tu espacio es más sencillo de lo que crees. Todo es energía. Pon tus manos juntas y frótalas fuertemente durante unos segundos. Luego sepáralas lentamente. ¿Sientes ese cosquilleo? ¡Es energía! Esa es tu aura que irradia alrededor de tus manos. Esto es solo una parte de todo lo que aprenderás: El arcángel que DEBES invocar antes que a cualquier otro ángel ¡así no corres el riesgo de invitar a entidades negativas! La verdadera razón por la que

no puedes liberar tus bloqueos espirituales y cómo resolverlo El elemento que pasamos por alto y puede ser fatal para una conexión exitosa con los Arcángeles El eficaz secreto de protección para protegerte de la negatividad y de las energías malignas de forma adecuada Los elementos esenciales para una limpieza kármica pasiva Las frases más poderosas de limpieza kármica para lograr el perdón verdadero El motivo por el que los Arcángeles no han podido ayudarte antes y una forma fácil de solucionarlo Por qué sigues viendo números repetidos y qué hacer al respecto. ¡BONUS! AUDIO DE MEDITACIÓN GUIADA DE DIEZ MINUTOS ¡GRATIS! Y mucho más... Tómate un momento para imaginar cómo te sentirás una vez que hayas purificado tus sentimientos negativos y puedas aprovechar la inspiración y sabiduría para manifestar la vida que realmente deseas. La energía de Arcángeles no se limita a un grupo reducido de personas que pasan horas meditando todos los días. Esta guía te permitirá invocar a Arcángeles, incluso si eres no creyente, si nunca has meditado, o si nunca has leído un libro espiritual. Si tienes dificultades para lograr tus sueños y quieres invocar la sabiduría divina para desatar tu verdadero destino, desplázate hacia arriba y haz clic en Compra ahora!

VUELVE A CONECTARTE CON LA ESENCIA DE TU CORAZÓN ¿Te has encontrado con grandes maestros en tu vida? Los grandes maestros son aquellas personas que están conectadas con su corazón. En este libro conocerás cómo son y cómo actúan las personas más puras y auténticas de nuestro planeta. A través de ello, encontrarás las vías, para llegar tú también a vivir la vida desde la ilusión. Lo que no des en tu vida, lo perderás. Vive desde lo profundo de tu corazón. ¡A TRÉVETE A ILUSIONARTE POR LA VIDA!

Si buscas formas positivas y efectivas de desarrollar un sano sentido de la autoestima, esta será tu guía de referencia. Es la cuarta edición del clásico más vendido de Matthew McKay, revisada y actualizada. Presenta una aplicación innovadora de la terapia de aceptación y compromiso para la autoestima y utiliza la terapia cognitiva conductual para crear un cambio positivo que nos ayude a prosperar. Además contiene nuevos capítulos sobre

cómo cultivar la compasión, el perdón y el amor incondicional e información de vanguardia sobre la plasticidad cerebral y cómo el sueño, el ejercicio y la nutrición afectan a la autoestima. Aprenderá cómo diferenciar entre la autoestima saludable y la no saludable, cómo descubrir y analizar declaraciones personales negativas, y cómo crear autodeclaraciones nuevas, más objetivas y positivas para apoyar su autoestima.