Ediciones Luciérnaga

En librerías desde el 4 de abril de 2017

Ediciones Luciérnaga

PIENSA en positivo
VIVE en positivo

HERRAMIENTAS PARA CULTIVAR EL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

José Gregorio González

- **Esta obra nos introduce con sencillez en el potencial transformador de las técnicas más efectivas para situarnos en el camino del desarrollo personal, de la plenitud y de un horizonte de mayor bienestar físico y emocional.**

- **José Gregorio González nos invita a despojarnos de prejuicios y absurdas limitaciones y a que incorporemos a nuestra cotidianeidad el buen humor y la risa, los abrazos y el pensamiento positivo. Las saludables herramientas que se desarrollan a lo largo de este libro se complementan entre ellas y nos revelan una nueva forma de vivir.**

- **Descubre los beneficios del chocolate, de los germinados y de la dieta mediterránea; experimenta con las recomendaciones milenarias para la salud y la prosperidad que propone el feng shui; modela tu mente en positivo con la programación neurolingüística, ¡y atrévete a coquetear con la magnífica ley de la atracción!**

El libro que necesitabas para equilibrar cuerpo y mente y alcanzar aquello que todos ansiamos: ser más felices.

Ediciones Luciérnaga

El bienestar personal se ha convertido en una de las grandes prioridades de nuestro tiempo y todos buscamos la forma de introducir cambios positivos en nuestra vida y sanar cuerpo y mente. Para ello lo más importante es conectar con uno mismo a través de alguna de las diversas terapias y métodos alternativos que existen. José Gregorio González lleva muchos años trabajando e investigando en terapias personales y desarrollo personal. En este libro ha reunido todas los consejos y técnicas que nos pueden ayudar a conseguir el bienestar físico y emocional.

Estas páginas se alejan de esnobismos y rebuscados argumentos para proponernos, por ejemplo, que nos despojemos de prejuicios y absurdas limitaciones e incorporemos a nuestra cotidianeidad el **buen humor, la risa y el pensamiento positivo**; nos invitan a **reordenar nuestro hogar** para convertirlo en un entorno más confortable y energéticamente propicio, así como que logremos pautar, sin esfuerzo y con mucho gusto, una **alimentación más saludable**. El autor introduce también con sencillez el potencial transformador de técnicas como el **mindfulness, las constelaciones familiares, el eneagrama o la filosofía del flujo.**

Desde la nutrición (más sana, sabiendo qué comemos y cómo comerlo mejor) pasando por el ejercicio físico, el autor va analizando los diferentes aspectos de nuestro cuerpo, de nuestra casa y de nuestro comportamiento que pueden conducirnos al bienestar: **la nutrición, el feng shui, la psicogeografía, el pensamiento positivo, la influencia de la música o las mascotas en nuestra vida, las terapias mediante el arte, la música o el teatro, el mindfullness, las constelaciones familiares, el eneagrama de la personalidad**.

En el libro se abordan pautas generales de alimentación saludable, indagando en las bondades de los germinados, de los probióticos, del chocolate, de la dieta mediterránea…, lo conveniente que pueden resultar los adaptógenos y las razones para reconsiderar el consumo de leche y azúcar, por ejemplo. Nos invita a tomar conciencia del lugar en el que vivimos y trabajamos, de las energías naturales y artificiales que pueden estar afectando a nuestra salud y rendimiento: la orientación de la cama, los materiales de construcción, la calidad del aire que respira o el efecto de aparatos eléctricos y dispositivos portátiles en nuestras vidas.

Ediciones Luciérnaga

Extracto del prólogo
José Gregorio González

"Con optimismo, con motivación, con ilusión, enfocando lo positivo, receptivos a echarnos unas risas, experimentar gratitud y explorar nuestro potencial sin despreciar el de los demás… Ésa es la idea latente a lo largo de este libro, un libro que ha sido escrito precisamente en esa atmósfera motivacional y entusiasta. Un libro que nace en muchos de sus capítulos en el seno de transformadoras vivencias personales, de providenciales y luminosos encuentros que han puesto luz a muchas sombras e iluminado caminos que sugerir.
(…)
Podríamos definir este libro como un conjunto de sugerencias, recomendaciones y consejos para llevar una vida más saludable, con mayores niveles de bienestar global, capaz de sanear nuestro organismo, timonear nuestras emociones e iniciar caminos de superación y autoconocimiento. Parece muy pretencioso, cosa que espero que el lector tienda a juzgar con algo de benevolencia, máxime considerando que en todo momento he procurado sustentar las aportaciones con referencias a los avales científicos y vivenciales sobre las que descansan las mismas. También podríamos optar por ver este libro como una suerte de «botiquín» o «manual» al que acudir en caso de querer mejorar algún aspecto de nuestras vidas…
(…)
Aquí hay argumentos y pautas para empezar a vivir el ahora, para relajarnos y meditar gracias al mindfulness… presentando caminos que pueden mejorar nuestra capacidad de comunicación y explorar quiénes somos por medio del arteterapia, de las constelaciones familiares, la PNL o del eneagrama de la personalidad. Incluso, con tanto optimismo corriendo por nuestras venas, nos atrevemos a sugerirle en el último capítulo, amigo lector, que coquetee con la «magia» y le dé una oportunidad a eso que se ha dado en llamar la Ley de la Atracción y la infinita abundancia del Universo… Quién sabe, por probar no perdemos nada.

EL AUTOR *JOSÉ GREGORIO GONZÁLEZ*

José Gregorio González es periodista y un activo compilador e investigador de anomalías científicas. Desde 1991 escribe sobre ellas en el periódico El Día, colaborando habitualmente con las revistas Enigmas, Año Cero e Historia de Iberia. Actualmente presenta en Canarias Radio La Autonómica el programa "Crónicas de San Borondón". Ha publicado una docena de libros, entre las que destacan Canarias Misteriosa, Canarias, territorio del misterio, Cómo realizar un viaje astral y Guía mágica de Canarias, además de otros ensayos sobre enigmas de la historia y de la naturaleza. Las terapias complementarias y el desarrollo personal tienen también un papel protagonista en su trayectoria profesional.

Ediciones Luciérnaga

ÍNDICE

Un atracón de chocolate

Capítulo 1. Nutre, alimenta y disfruta
Cuidando de nuestro temple

Capítulo 2. Hogar, dulce y sano hogar
En busca de la casa saludable. Del feng shui a la psicogeografía

Capítulo 3. Piensa en positivo… y abraza mucho
Optimizando la maquinaria

Capítulo 4. Ríe, respira, musiquea, mascotea, sexea…
En sintonía con el bienestar

Capítulo 5. Pinta, baila, escribe, interpreta…
El arte hecho terapia

Capítulo 6. Medita o, casi mejor, mindfulnea un rato…
Cómo tomar las riendas y sacar partido de «estar presente»

Capítulo 7. Explorando el linaje
El revelador camino de las constelaciones familiars

Capítulo 8. Eneagrama, la apuesta más heavy
Descubre tus sombras con el eneagrama de la personalidad

Capítulo 9. Aprendiendo a fluir
Construyendo la felicidad

Capítulo 10. Reinicia el sistema….
Reprográmate en positivo

Capítulo 11. Coquetea con la magia
Experimenta el universo con la ley de la atracción

Bibliografía y saber más

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

PIENSA EN POSITIVO VIVE EN POSITIVO
Herramientas para cultivar el bienestar físico y emocional
Autor: *José Gregorio González*
Editorial: Ediciones Luciérnaga
Formato: 15 cm x 23 cm
256 páginas
Rústica con solapas
PVP: 14,95€
A la venta el 4 de abril de 2017

Para más información a prensa y entrevistas con el autor:
Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga
Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es
www.planetadelibros.com – www.edicionesluciernaga.com - @Luciernaga_Ed