

image not found or type unknown



¡Basta!

John Naish

Fecha de publicación:

11/06/2008

Cómo dejar de desear siempre algo más

Sello Editorial:

Ediciones Martínez

Roca

Cómo dejar de desear siempre algo más

A lo largo de millones de años, la humanidad ha utilizado una brillante y exitosa estrategia de supervivencia. Si nos gusta algo, vamos en busca de más: más estatus, más comida, más información, más cosas. Entonces, de nuevo buscamos más. Así es como sobrevivimos al hambre, las enfermedades y los desastres para colonizar el mundo. Pero ahora, gracias a la tecnología, de repente hemos conseguido más de todo lo que jamás podremos llegar a usar, disfrutar o darnos el lujo.

Lamentablemente, eso no detiene nuestros esfuerzos por conseguir más, a pesar de que nos está volviendo enfermos, cansados, obesos, enfadados y llenos de deudas. Consume nuestras ecologías personales y también la ecología mundial, por lo que necesitamos desarrollar urgentemente un sentido de la suficiencia. Nuestra cultura continúa diciéndonos que todavía no tenemos todo lo necesario para ser felices cuando, de hecho, lo que necesitamos es cultivar una nueva aptitud: la habilidad de disfrutar de las recompensas que nos rodean. Basta explora cómo el cableado de nuestro cerebro neolítico nos espolea a construir un mundo de sobreabundancia que nos mantiene enganchados al «más». Su autor, John Naish, explica cómo a través de la adopción del arte de la suficiencia, podemos romper con este círculo demoledor. Con diez capítulos que analizan temas como el exceso de comida, de información o de cosas en general, el autor expone las causas del problema y nos ofrece unos consejos prácticos para conseguir decir ¡basta!

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

John Naish