



wabi sabi

Tomás Navarro

La nueva tendencia de Japón para disfrutar de una vida imperfecta, pero igualmente rica y simple.

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.

Fecha de publicación:

16/10/2018

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tomás Navarro

Tomás Navarro es un psicólogo enamorado de las personas. Es el fundador de una consultoría y de un centro de bienestar emocional. En la actualidad reparte su tiempo entre la escritura, la divulgación, la formación, la consultoría y los procesos de asesoramiento y *coaching* personal y profesional. Se mueve entre Andorra y Barcelona, y ha publicado con gran éxito *Tus líneas rojas*, *Piensa bonito*, *Wabi-Sabi*, *Kintsukuroi*, y *Fortaleza emocional*. Sus obras han sido traducidas a varios idiomas, entre ellos: inglés, francés, chino, holandés, ruso y polaco.