

image not found or type unknown



# Proyecto self-care

## Jayne Hardy

**Fecha de publicación:**  
17/09/2019

El *self-care* no es solo una palabra de moda. En este mundo moderno y frenético, es la mejor medida preventiva para combatir el agobio, la salud frágil y el estrés.

**Sello Editorial:**  
Zenith

El *self-care* es descubrir el poder de cuidarte a ti misma. Todo lo que podamos hacer para encontrar espacios y actividades que nos hagan sentir bien es un camino para liberarnos de todo el estrés, el agobio y el cansancio que vamos acumulando, ese que luego termina por pasarnos factura. Los poderes revitalizantes del autocuidado son la clave para sentirnos mejor y este libro, repleto de consejos prácticos, te ayudará explorar lo que el *self-care* significa para ti y a encontrar esos momentos diarios para cuidarte.

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma  
Cordón

**Teléfono:** 93 492 86  
33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Jayne Hardy

**Jayne Hardy** es la fundadora y directora ejecutiva de la fundación The Blurt Foundation, una iniciativa social dedicada a ayudar a aquellos que sufren depresión. Ha hablado y escrito acerca de sus propias vivencias en la BBC, en TEDxBrum, y en publicaciones como el Huffington Post, Grazia y Virgin.com. Ha sido nombrada por Rethink, en su celebración del día internacional de la mujer, como una de las 19 mujeres más inspiradoras liderando el sector de la salud mental.