Image not found or type unknown

Honjok. El arte de vivir en soledad

Francie Healy, Crystal Tai

Un libro práctico con estrategias y consejos para aprender a hacer planes solo.

Honjok es el término surcoreano para aquellos que se identifican como solitarios. Vivir y estar solo es un fenómeno global creciente alimentado en parte por el aislamiento que pueden conllevar las redes sociales y la tecnología y por el hecho de que cada vez más personas optan por permanecer solas. Este bello y oportuno libro invita a considerar los beneficios que puede presentar el vivir una vida en soledad. Te llevará a un viaje de autorreflexión que te guiará hacia el interior a través de la investigación y la observación. Aprenderás sobre tu verdadero ser, tus deseos y necesidades mientras exploras la soledad, tu propio valor y la libertad desde dentro hacia fuera. A través de este proceso puedes conseguir el bienestar necesario para establecer tus propios límites y dirigir tu vida de una manera auténtica y significativa.

Fecha de publicación: 01/09/2020

Sello Editorial: Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 91 423 37 11

Email: lescudero@planeta.es

Francie Healy

Francie Healey nació en la Costa Este y estudió Sociología y Justicia Penal. Su búsqueda de una experiencia personal más profunda la llevó a mudarse a Nuevo México para realizar un máster en Orientación. A esto le siguió el trabajo en un hospital psiquiátrico, un centro comunitario de salud mental y una clínica de metadona, siempre orientada hacia la salud mental. La autora quería ayudar a las personas que luchan para mejorar y poder sentirse lo mejor posible, y ejerció también como consejera en una consulta privada. En este libro pretende trasladar su experiencia como consejera para que pueda llegar y ayudar a más gente.

Crystal Tai