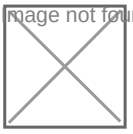
Image not found or type unknown



Fecha de publicación:
24/02/2021

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 91 423 37 11

Email:
lescudero@planeta.es

Niksen

Annette Lavrijsen

Aumenta tu creatividad, tu estado de ánimo y productividad reduciendo el ritmo y estando ocioso.

Niksen significa literalmente no hacer nada, o estar ocioso.

El niksen trata sobre disfrutar de las pequeñas pausas de la vida. Es fácil de encajar en tu día a día, y esencial para cuidarte a ti mismo. **Es hora de ir más despacio y vivir bien, a la manera holandesa.**

Cuando aprendas a cultivar el niksen gracias a este libro, podrás:

• Romper los mitos de que estás demasiado ocupado, o que no hacer nada es una locura.

• Encontrar nuevas formas de relajarte, ir más despacio y combatir el estrés.

• Comunicar honestamente tus límites y reajustar tus prioridades.

• Crear un santuario que sea todo tuyo.

• Dominar el equilibrio entre el trabajo y la vida privada.

• Aumentar tu creatividad, tu estado de ánimo e incluso la productividad.

• Criar una familia feliz y ser mejor amigo.

Annette Lavrijsen