

image not found or type unknown



La guía para vivir mejor

Fecha de publicación: Una visión fascinante de las culturas del mundo para ser feliz
28/04/2021

Sello Editorial:
GeoPlaneta

Lonely Planet conoce como nadie el mundo, sus gentes, sus culturas, sus tradiciones. Para celebrar la vida y aportar al lector la esperanza de vivir mejor, el principal prescriptor mundial de contenidos de viaje presenta el compendio definitivo para descubrir qué hacen los pueblos de nuestro planeta para mejorar su bienestar y ser felices.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Este increíble libro ofrece una visión fascinante de la psique nacional de **más de 80 países** y es una práctica caja de herramientas para vivir una vida mejor, más feliz y plena.

Teléfono: 91 423 37 11

Cada nación y sus pueblos tienen perspectivas propias sobre cómo lograrlo, y de esas ideas se nutre este libro. Estas ideas abarcan desde ritos de iniciación hasta ejercicios, de hábitos sociales a consejos dietéticos y de costumbres tradicionales a rituales modernos. A pesar de la gran diversidad, muchos temas son recurrentes: la importancia de la **tolerancia** o, dicho de otra forma, la **celebración de la diferencia**; la **salud** de la familia y la fuerza de la **comunidad** como fundamentos sobre los que descansa el sentido individual de bienestar o el poder restaurador de la **naturaleza**.

Email:
lescudero@planeta.es

Algunas ideas sobre cómo vivir bien ya han conquistado el mundo: la práctica del **yoga** y la **meditación**, por ejemplo, que hace tiempo que se han extendido desde los *ashrams* del norte de la India a las salas de conferencias del sur de California.

Otras han alcanzado la globalización más recientemente. En los últimos años, el concepto danés de **hygge**, una sensación acogedora o de confort, ha prendido en la imaginación del mundo; lo mismo ha ocurrido con la práctica japonesa del **shinkrinyoku**, ahora más conocida como baños de bosque.

Pero muchas de las ideas recogidas en estas páginas son **poco conocidas y poco o nada adoptadas** fuera de su cultura de origen, lo cual se antoja una **oportunidad**, porque, además de proporcionar inspiración para mejorar el bienestar personal, ofrecen una perspectiva nueva sobre los países en los que se originan.

Con este libro, Lonely Planet quiere motivar al lector a **experimentar de primera mano la sabiduría de otras culturas** para vivir una **vida más sana y feliz**.