

**Fecha de publicación:**

27/10/2020

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Y al final no pasa nada

Kathryn Nicolai

El fenómeno internacional que hará dormir a los adultos como si fueran bebés.

Dormir debería ser fácil, pero a veces, aunque cerremos los ojos, no podemos dejar de pensar y pensar, como si nos hubiéramos dejado el acelerador puesto. Gracias a este audiolibro por fin podremos rendirnos a los beneficios de una buena noche de sueño. Con un poco de práctica (y unas cuantas historias) nos despertaremos por la mañana sintiéndonos tan descansados como cuando éramos niños.

Escrito utilizando técnicas del *mindfulness* y recursos de condicionamiento psicológico, este es un audiolibro con un concepto único: historias cortas para adultos que nos sumergen en un mundo amable, agradable y tranquilo, en el que nunca pasa gran cosa, y que nos preparan para dormir profundamente. Los cuentos transcurren apaciblemente y son ideales para bajar de revoluciones y entrar en un agradable estado de calma y bienestar, proporcionándonos un espacio mental seguro y adentrándonos en la sensación que más necesitamos para dormir tranquilos y felices.

Kathryn Nicolai

Kathryn Nicolai es escritora y la creadora del podcast de éxito mundial *Nothing Much Happens*, con más de 10 millones de descargas hasta el momento y disponible en 70 países. Nacida en Michigan, Estados Unidos, lleva contando historias para antes de ir a dormir desde que era una niña. Se graduó en Lengua y Literatura Española y estudió meditación, yoga y *mindfulness* durante años. Estas prácticas han influido profundamente en su carrera como escritora y especialmente en su estilo, atento a los pequeños detalles sensoriales que enriquecen todos sus cuentos.