



El libro del Niksen

Olga Mecking

Los holandeses habitan uno de los países más felices del mundo. Su secreto: el niksen, el arte de no hacer nada.

El estrés y el agotamiento son los males de nuestro siglo. ¿El antídoto? El niksen, un concepto holandés que significa, literalmente, «no hacer nada». Pero, ¿cómo podemos estar ociosos sin sentirnos culpables? Nuestra necesidad constante de trabajar y de ser productivos nos genera aún más estrés, lo que conlleva una disminución de la productividad. Por lo tanto, practicar la holgazanería tiene muchos beneficios, tanto emocionales como físicos.

En este ingenioso libro, Olga Mecking ofrece consejos para que adoptes el niksen en el trabajo, en casa y en tu tiempo libre, y da las claves para que disfrutes de las pequeñas pausas de la vida y logres ser más feliz, más productivo y más creativo.

Fecha de publicación:

20/10/2021

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Olga Mecking

Olga Mecking es una periodista y traductora polonesa que reside en los Países Bajos. Escribe para *The New York Times*, *The Guardian*, la BBC y *The Atlantic* y colabora con muchos otros medios. Escribió un artículo para *The New York Times* que reveló el concepto de niksen a nivel internacional y que se compartió más de 100.000 veces.