

**Fecha de publicación:**

12/01/2022

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Meditación para urbanitas

Un libro práctico para introducir la meditación en la vida del urbanita estresado, sin necesidad de conocimientos previos y adaptable a cualquier entorno.

Este libro es para ti, urbanita estresado, que crees que no tienes tiempo ni para descansar.

Ya llevamos unos cuantos años de siglo XXI y no terminamos de aprender que las cosas se pueden hacer de otra manera. A menudo vivimos situaciones de estrés y agobio que nos hacen decir frases como «todo esto me supera» o «no me da la vida». Desde los años ochenta del siglo pasado hemos probado mil y un métodos para buscar la felicidad, y ahora se demuestra que la clave de todo el meollo estaba en la simplicidad, en el *keep calm*.

Vivimos condicionados por la rutina, los horarios, los desplazamientos, las redes sociales o los *inputs* visuales e informativos que recibimos a diario. Debemos, pues, practicar una mirada introspectiva y preguntar a nuestro yo interior qué es lo que quiere, cómo lo quiere y si realmente aquello que quiere se puede conseguir.

Pero es más fácil de lo que parece. No necesitas muchos conocimientos ni instrumentos complicados de conseguir. En este libro te explicaremos cómo y descubrirás que la meditación te ayudará a crear una perspectiva distinta sobre cómo tratar el tiempo presente para poder tomar decisiones más conscientes sobre tu futuro y aprenderás a abrazar de un modo sano y conciliador todos los contratiempos que se te presenten.