



Vivir con los cinco sentidos

Gretchen Rubin

Descubre cómo sintonizar con tus cinco sentidos puede llevarte a una vida más feliz, consciente y plena

La autora del bestseller número 1 del *New York Times* *The Happiness Project* nos descubre un sorprendente camino hacia una vida con más energía, creatividad, suerte y amor: sintonizando con los cinco sentidos.

Gretchen Rubin llevaba más de una década estudiando la felicidad y la naturaleza humana. Entonces, un día, una visita a su oftalmólogo le hizo darse cuenta de que había estado pasando por alto un elemento clave de la felicidad: sus cinco sentidos. Había pasado tanto tiempo metida en su cabeza que había dejado que las sensaciones vitales de la vida pasaran desapercibidas. Esta epifanía la sacó de un estado de nebulosa preocupación y la llevó a un mundo redescubierto a través de la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto.

En este viaje de autoexperimentación, Rubin explora los misterios y las alegrías de los cinco sentidos como camino hacia una vida más feliz y consciente. Basándose en la ciencia más avanzada, la filosofía, la literatura y sus propios esfuerzos por poner en práctica lo que aprende, investiga el profundo poder de sintonizar con el mundo físico.

Fecha de publicación:
08/05/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Desde los sencillos placeres de apreciar la magia del ketchup y añadir canciones favoritas a una lista de reproducción, hasta esfuerzos más aventureros como crear un ritual diario de visita al Museo Metropolitano de Arte y asistir a la Universidad del Sabor, Rubin nos muestra cómo experimentar cada día con profundidad, deleite y conexión. En el ajetreo de la vida diaria, descubre que los cinco sentidos nos ofrecen una forma inmediata y sostenible de animarnos, calmarnos y comprometernos con el mundo que nos rodea, así como una manera de vislumbrar el alma y tocar lo trascendente.

Vivir con los cinco sentidos es una absorbente historia de descubrimientos llena de profundas ideas y sugerencias prácticas sobre cómo potenciar nuestros sentidos y utilizar nuestro poder de percepción para vivir una vida más plena y enriquecedora y, en última instancia, cómo movernos por el mundo con más vitalidad y amor.

«Este libro inspirador incitará a los lectores a abrirse al mundo que les rodea»,
Booklist

«Ahora mismo, lo que más necesita el mundo es gente que haya recuperado el sentido común, que se haya reencontrado con el poder y la sabiduría de su cuerpo. *Vivir con los cinco sentidos* de Gretchen Rubin —tejido de investigación, práctica y una historia convincente— nos invita a participar en el cambio sísmico hacia una vida basada en las sensaciones, la vitalidad y la inteligencia innata», Glennon Doyle, autora del bestseller del *New York Times* número 1 *Untamed* y fundadora de Together Rising

«*Vivir con los cinco sentidos* es una gran oportunidad para pasar tiempo en la inimitable compañía de Gretchen Rubin. Pero también es una guía inspiradora y práctica para vivir el momento. Muchos libros han intentado enseñarnos el poder del presente. Pero Rubin crea sus propias herramientas y forja su propio camino, uno que los lectores seguramente querrán seguir», Susan Cain, autora de *Bittersweet* y *Quiet*, número 1 en ventas del *New York Times*.

«¡Qué maravillosa llamada de atención! Gracias a Gretchen Rubin, he notado más, saboreado más, probado y oído más, y eso ha hecho que mi vida sea mucho más interesante. Lo único que lamento es haber leído el libro electrónico *Vivir con los cinco sentidos* en lugar de la tapa dura. Me perdí la oportunidad de sentir el papel, de oír el sonido de las páginas al pasar», A.J. Jacobs, autor del bestseller del *New York Times* *The Year of Living Biblically*.

«Un viaje encantador a través de la ciencia y la experiencia de captar plenamente los sentidos del olfato, el gusto, el tacto, la vista y el oído», Adam Grant, autor del bestseller del *New York Times* número 1 *Think Again* y presentador del podcast de TED *Re:Thinking*.

«Vemos, pero ¿cuántas veces vemos de verdad? Saboreamos las cosas, pero ¿cuántas veces las saboreamos de verdad? *Vivir con los cinco sentidos* nos abre a la belleza oculta del mundo al permitirnos ver y sentir en alta definición. Al utilizar



Gretchen Rubin

Gretchen Rubin es una de las observadoras de la felicidad y la naturaleza humana más influyentes y sugerentes de la actualidad. Es conocida por su capacidad para transmitir ideas complejas —desde la ciencia a la literatura, pasando por historias de su propia vida— con ligereza y claridad.

Es autora de numerosos bestsellers, como *The Happiness Project* (El proyecto de la felicidad), *Better Than Before* (Mejor que antes), y *The Four Tendencies* (Las cuatro tendencias), que han vendido millones de ejemplares en más de treinta idiomas. Su libro más reciente es *Vivir con los cinco sentidos*.

También es presentadora del popular podcast Happier with Gretchen Rubin y fundadora de la galardonada aplicación Happier, que ayuda a la gente a seguir sus hábitos para aumentar la felicidad.

Gretchen Rubin ha sido entrevistada por Oprah, ha cenado con el Premio Nobel Daniel Kahneman, ha paseado del brazo del Dalai Lama, ha publicado artículos sobre su trabajo en una revista médica, ha aparecido en el *New Yorker* y ha participado en *Jeopardy*. Después de empezar su carrera de abogada, se dio cuenta de que quería ser escritora mientras trabajaba para la jueza del Tribunal Supremo Sandra Day O'Connor. Criada en Kansas City, vive en Nueva York con su familia.