



Date un descanso

Ashley Neese

Una invitación revolucionaria para atender a nuestra necesidad fundamental de descanso, renovación, autocuidado y atención plena en un mundo que invita a la hiperproductividad.

Una invitación revolucionaria para atender a nuestra necesidad fundamental de descanso, renovación, autocuidado y atención plena en un mundo que invita a la hiperproductividad.

En una sociedad que constantemente nos dice que hagamos más de todo, que nos esforcemos más y que trabajemos más rápido y que al mismo tiempo nos presiona para que no hagamos nada, *Date un descanso* es un grito apasionado por una vida más regulada, con más recursos y descansada. La experta en bienestar, Ashley Neese, combina ensayos personales, preguntas contemplativas, investigación científica y prácticas somáticas para ayudarnos a interrumpir el estado de urgencia, reflexionar hacia adentro y relajarnos profundamente. Neese da la bienvenida a los lectores que estén dispuestos a cuestionar sus creencias sobre el descanso y ofrece apoyo en torno a los desafíos muy reales del dolor, la culpa y la incomodidad que a menudo surgen cuando intentamos reducir el ritmo.

Neese presenta una serie de prácticas de descanso centradas en el cuerpo para aquellos que se sienten agotados: cultivar un ritmo de descanso/trabajo, hacer baños de naturaleza o tomarte un tiempo sabático de las redes sociales. Aborda los obstáculos comunes que tenemos al comenzar una práctica de descanso junto con los increíbles beneficios para la salud de priorizar el descanso. Además, incluye una serie de recursos holísticos para desarrollar una relación sostenible con el descanso. Estas prácticas funcionan para aquellos que tienen poco tiempo, pero sus beneficios aumentan si las practicas todos los días. Todos tenemos el poder de transformar nuestras vidas desde adentro hacia afuera simplemente disminuyendo la velocidad. Descansar es una de las prácticas más impactantes que podemos adoptar para la autocompasión, el bienestar emocional, el cuidado colectivo y la reparación ambiental. Cuando tomamos unos momentos cada día para hacer una pausa, estamos recuperando la sabiduría innata dentro de nuestros cuerpos y dentro del mundo natural: la sabiduría del descanso.

«En mi clínica veo todo el tiempo el impacto negativo que el estrés crónico puede tener en la salud física de una persona. Y como autoproclamado entusiasta de JOMO (joy of missing out), el libro de Neese nos muestra por qué bajar el ritmo es tan importante y exactamente cómo hacerlo de una manera que facilite el verdadero descanso y crecimiento. Es la guía que no sabíamos que necesitábamos tan desesperadamente», Dr. Will Cole, experto en medicina funcional y autor del bestseller del *The New York Times*, *Intuitive Fasting y Gut Feelings*.

«Ashley Neese es una maestra tan especial que puedes sentir su presencia calmante y hermosa en todas estas páginas. Es exactamente la persona que quieres que te enseñe a descansar de verdad», **Gwyneth Paltrow**

«El enfoque de Ashley sobre el descanso es una extensión natural de su enfoque sobre la respiración, es una invitación sencilla a invitar más suavidad a tu vida, siempre que estés preparado», **Erica Chidi**, cofundadora y directora ejecutiva de LOOM

Fecha de publicación:
15/05/2024

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es

Ashley Neese

Ashley Neese es profesora de respiración y escritora. Ha estudiado con algunos de los maestros más importantes del mundo en yoga, meditación, intuición médica y terapia somática. Ashley se nutre de este profundo pozo de recursos para guiar a las personas de vuelta a sus cuerpos, donde aprenden a cultivar la resiliencia, desarrollar la inteligencia relacional y confiar en la sabiduría interior. Su pasión reside en la creencia de que nuestra curación más profunda se produce cuando aprendemos a escuchar el lenguaje único de nuestros cuerpos. Ashley ha aparecido en revistas como *Elle Japan* y *Nourished Journal*, y en sitios web como *goop*, *Vogue*, *Well+Good*, *MindBodyGreen*, *Jenni Kayne* y *Byrdie*, entre otros. Ejerce la medicina privada en Los Ángeles y en la bahía de San Francisco.

<https://www.ashleyneese.com/>