



Fecha de publicación:
10/09/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Autocuidado del bueno

Dra. Pooja Lakshmin

Redefine el amor propio sin frases motivacionales ni rituales falsos. Bestseller de *The New York Times* y *The Guardian*.

Redefine el amor propio sin frases motivacionales ni rituales falsos. Bestseller de *The New York Times* y *The Guardian*.

Desde zumos *detox* hasta retiros exclusivos, vivimos en un mundo saturado con promesas de bienestar instantáneo. Pero la Dra. Pooja Lakshmin, psiquiatra y especialista en salud mental femenina, **sabe mejor que nadie que nuestro cansancio colectivo no se soluciona simplemente haciendo listas de gratitud o empezando un curso**. Por el contrario, muchas de estas prácticas acaban por culpabilizarnos de nuestro propio agotamiento sin abordar los problemas estructurales.

Frente a este falso autocuidado, nos propone un viaje de desaprendizaje y de redescubrimiento, para recuperarnos a nosotras mismas y retomar nuestro poder en un mundo que a menudo está en nuestra contra. **Porque el verdadero autocuidado es un proceso interno que nos sitúa al volante de nuestras propias vidas, y eso implica establecer límites, transformar la forma en la que nos hablamos a nosotras mismas y deshacernos de los patrones que nos han estado haciendo daño.**

En este libro, la Dra. Lakshmin nos proporciona herramientas para aplicar verdaderas prácticas de autocuidado, y nos guía a través del trabajo psicológico continuo que nos ayudará a identificar las actividades que nos aportan bienestar y a abandonar las que no lo hacen. Encontrarás estrategias para abordar los problemas más comunes, cuestionarios prácticos, ejercicios para reflexionar en profundidad y consejos para construir tu propia brújula del autocuidado, para así avanzar sin miedo hacia las decisiones difíciles, aquellas en las que está en juego lo que realmente anhelas para vivir una vida alineada con tus valores.

Dra. Pooja Lakshmin

La Dra. Pooja Lakshmin es psiquiatra, colaboradora de *The New York Times* y una voz destacada en la intersección de la salud mental y el género. Tiempo atrás, ella misma fue presa del falso autocuidado durante muchos años, y ha enfocado su carrera en ayudar a otras mujeres a no caer en prácticas peligrosas que aseguran ser la respuesta a todos los problemas de la vida. En su práctica privada, brinda apoyo a mujeres que luchan contra la depresión, la ansiedad, el *burnout* y el perfeccionismo.