Fecha de publicación:
14/05/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Micromeditar

Lama Rodríguez

Una guía práctica y accesible para integrar la meditación y la conciencia plena en la vida diaria.

Una guía práctica y accesible para integrar la meditación y la conciencia plena en la vida diaria.

En un mundo acelerado y lleno de distracciones, encontrar la calma interior puede parecer una tarea inalcanzable. *Micromeditar* rompe con las ideas preconcebidas sobre la meditación y nos demuestra que el cambio no requiere grandes transformaciones, sino pequeños pasos hacia la conciencia plena. A través de un enfoque accesible y práctico, Salinas introduce el concepto de «micromeditar»: una práctica adaptada al estilo de vida moderno que nos invita a detenernos, respirar y conectar con el momento presente durante breves instantes.

Con un estilo fresco y lleno de humor, el autor comparte su propia experiencia de transformación, abordando las barreras que enfrentamos al iniciar el camino hacia el autoconocimiento. Desde anécdotas personales hasta ejercicios prácticos, *Micromeditar* guía al lector en el proceso de redescubrir la claridad mental, superar patrones reactivos y transformar su relación consigo mismo y con el mundo. Más que un libro sobre meditación, es una invitación a vivir con plenitud, a través de la observación de nuestras emociones, pensamientos y acciones.

Perfecto tanto para principiantes como para quienes buscan profundizar en su práctica espiritual, este libro nos recuerda que no es necesario cambiar radicalmente nuestra vida para encontrar bienestar. Con pequeñas dosis de conciencia diaria, podemos cultivar un estado meditativo que nos acompañe siempre, ayudándonos a soltar cargas innecesarias, abrazar la impermanencia y vivir con una visión renovada y luminosa.

Lama Rodríguez

Tiene su propio periplo de aciertos y de errores, que no es ni mejor ni peor que el de cualquier otro. Cuando acierta, piensa que es cosa suya, cuando se equivoca, piensa que es cosa de su ignorancia.

En cualquier caso, de cabezazo en cabezazo, como un aprendiz muy torpe, y que necesita que la vida le explique todo mil veces, llegó a conocer el mundo del yoga, de la meditación y del *mindfulness*. Y, por circunstancias misteriosas, se convirtió en maestro de ellas. Actividad que compagina con ser aprendiz de las mismas.