



Fecha de publicación:
30/06/2025

Sello Editorial:
Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Meditaciones para mortales

Oliver Burkeman

El autor de *Cuatro mil semanas*, la nueva voz de la conciencia para una sociedad desquiciada por los objetivos imposibles.

El autor de *Cuatro mil semanas*, la nueva voz de la conciencia para una sociedad desquiciada por los objetivos imposibles.

¿Cómo aceptar los límites intrínsecos de nuestra existencia? ¿Cómo tomar buenas decisiones cuando siempre estamos desbordados? ¿Y si, para ser verdaderamente productivos, tuviéramos que dejar que las cosas sucedan en lugar de provocarlas? En su nuevo libro, Burkeman insiste en la importancia de liberarse de los ideales y los retos inalcanzables y propone un cambio de paradigma adoptando el *imperfeccionismo* como filosofía de vida. Si *Cuatro mil semanas* abordaba la aceptación de los límites de la existencia humana, este nuevo libro nos enseña a volver a lo esencial y escapar de la presión constante de una sociedad que nos empuja a la acumulación. Inspirado en la sabiduría de los antiguos maestros, la literatura clásica, la religión y la psicología, ofrece herramientas prácticas para redescubrir el sentido de la vida. Concebido como un retiro espiritual de 28 días, esta obra es una guía esclarecedora para establecer objetivos alcanzables y llevar una vida más sana, libre y feliz.

Oliver Burkeman

Oliver Burkeman es un escritor y periodista británico que, actualmente, vive en Nueva York. Su trabajo ha sido reconocido en varias ocasiones, fue nominado al Premio Orwell en 2006 y nombrado Joven Periodista del Año por The Foreign Press Association. Es autor de varios éxitos de ventas como *El antídoto: felicidad para gente que no soporta el pensamiento positivo*, *Help! How to Become Slightly Happier and Get a Bit More Done* y del best seller internacional, *Cuatro mil semanas: gestión del tiempo para mortales*. Asimismo, también escribe la popular columna semanal de psicología de *The Guardian* «This Column Will Change Your Life», en la que trata todo tipo de cuestiones vinculadas al mundo de la psicología, la filosofía y la salud mental, entre otros.

@oliverburkeman