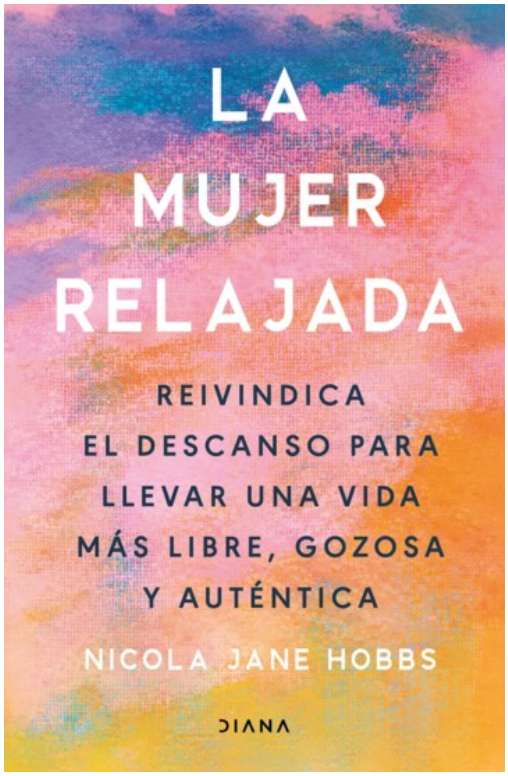


Fecha de publicación:
01/10/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La mujer relajada

Nicola Jane Hobbs

Una mujer tranquila es una mujer poderosa: un manifiesto cálido y revolucionario que invita a las mujeres a liberarse del agotamiento, reivindicar el descanso y reconectar con su poder interior.

Una mujer tranquila es una mujer poderosa: un manifiesto cálido y revolucionario que invita a las mujeres a liberarse del agotamiento, reivindicar el descanso y reconectar con su poder interior.

¿Has conocido alguna vez a una mujer tranquila? ¿Y tú, querrías ser una de ellas?

En una sociedad que valora la velocidad, la productividad y el perfeccionismo, *La mujer tranquila* nos propone una revolución radical: parar. Reivindicar el derecho al descanso. Con sensibilidad, evidencia científica y una mirada profundamente empática, la psicóloga e investigadora Nicola Jane Hobbs desmonta la idea de que descansar es una forma de debilidad o pereza, y nos invita a recuperar el descanso como un acto de poder, de salud y de conexión con lo esencial.
Vivimos atrapadas en una cultura que premia el sacrificio y exige que seamos perfectas: madres, parejas, hijas, amigas, profesionales. Corremos para llegar a todo, y aun así nos sentimos culpables, insuficientes, agotadas. Este libro es una invitación a soltar esa carga.
A través de la neurociencia, la psicología y los relatos de mujeres reales, Hobbs traza un camino hacia una forma de vivir más amable, más consciente y más libre. Un camino que nos permite descansar sin culpa ni ansiedad, reconectar con nuestra intuición, cuidar nuestras necesidades y dejar de medir nuestro valor por lo que producimos.
Con rituales sencillos de descanso, prácticas para regular el sistema nervioso y estrategias realistas para afrontar el estrés cotidiano, La mujer tranquila no es una guía para hacer más en menos tiempo, sino una brújula para volver a nosotras mismas. Porque descansar no es rendirse: es un acto de coraje y de amor propio. Y juntas, las mujeres tranquilas podemos cambiar el mundo.

«Este libro es como una exhalación: una autorización para bajar el ritmo, suavizarte y reconectar con quien realmente eres. La mujer tranquila es una invitación a soltar el sobreesfuerzo, romper con el mito de la productividad constante y regresar a un estado de profunda confianza y tranquilidad. Con sabiduría y delicadeza, este libro te devuelve a ti misma: a esa versión que camina por la vida con alegría, libertad y una paz inquebrantable». Amber Rae, autora bestseller de *Loveable: One Woman's Path from Good to Free*

«Desde la primera página de *La mujer tranquil*a, sentí cómo se me aflojaban los hombros, mi respiración se hacía más lenta y mi mente se abría. Revelador, profundamente empoderador y lleno de compasión, este libro ayudará a cualquier mujer que se sienta desbordada, quemada o desconectada del asombro y la alegría. Me convenció de que relajarse también puede ser un acto feminista: una fuente de liberación que hasta ahora había estado oculta. ¡Que empiece la revolución de las mujeres tranquilas!» Danielle Friedman, autora de *Let's Get Physical: How Women Discovered Exercise and Reshaped the World*

«Este es el libro que necesitaba y no sabía que necesitaba. Desde la primera línea, me sentí vista y comprendida en lo más profundo. Si tú también has pasado la vida haciendo, corriendo, logrando, empujando hacia adelante pese al cansancio y la saturación, este libro es para ti. Con palabras cálidas, comprensivas e inspiradoras (y con datos), Nicola ofrece a todas las mujeres agotadas el permiso que llevamos años esperando: mereces relajarte. Estoy deseando regalárselo a mis amigas y leerlo con ellas». Mary Catherine Starr, autora de *Mama Needs a Minute!*

«*La mujer tranquila* no es solo un libro; es un manifiesto. Es una llamada de atención. Un grito de guerra que no te invita a hacer más, ser más o tener más, sino a relajarte y habitarte tal como eres. Las palabras de Nicola son un bálsamo. Todas las mujeres deberían leer este libro». Jamie Varon, autora bestseller de *Radically Content: Being Satisfied in an Endlessly Dissatisfied World*



Nicola Jane Hobbs

Nicola Jane Hobbs es psicóloga e investigadora especializada en el vínculo entre el estrés, el descanso y el bienestar femenino. Con un máster en psicología del deporte y más de una década de experiencia acompañando procesos de bienestar femenino, integra su formación científica con prácticas de yoga, meditación y terapia corporal. Fundadora de The Relaxed Woman, una plataforma digital de bienestar con más de 120.000 seguidoras, ofrece cursos, talleres y recursos online para ayudar a las mujeres a sanar del agotamiento y reconectar con su energía vital. Su enfoque combina ciencia, espiritualidad, autocompasión y feminismo. La mujer tranquila es su obra más personal y transformadora hasta la fecha. Vive en Brighton (Reino Unido) con su pareja y su hijo.