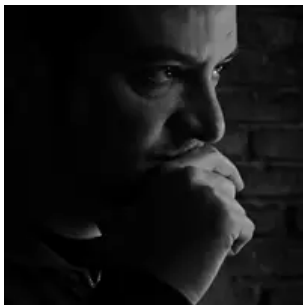




Fecha de publicación:
10/06/2026

Sello Editorial:
Planeta Gifts

Contacto de prensa



Ejercicios japoneses para vivir en armonía. Más allá del ikigai

Francesc Miralles, Héctor García

El libro más práctico sobre rutinas tradicionales japonesas que ayudan a tu bienestar, de la mano de los autores de *El método ikigai*.

El libro más práctico sobre rutinas tradicionales japonesas que ayudan a tu bienestar, de la mano de los autores de *El método ikigai*.

Esta obra es el complemento que faltaba a los libros sobre *ikigai* de **Francesc Miralles y Héctor García**, pues pone el foco en la vertiente práctica de la cultura espiritual japonesa. Y es que, como ellos mismos dicen en el prólogo, los libros de autoayuda son útiles “siempre que el lector o lectora ponga en práctica, al menos, una parte de lo que se dice en él”.

El propósito de este *activity book* es ayudar al lector a **pasar de la teoría a la vivencia**, por lo que han recopilado y preparado **casi 50 ejercicios** inspirados en el estilo de vida y la filosofía japoneses. Como reza su título, se trata de actividades para llevar a cabo en nuestro día a día, pero todas ellas tienen un trasfondo de reflexión importante.

El libro se estructura en cuatro partes, que invitan a ejercitar el interior y el exterior: Mente, cuerpo y espíritu; Artes japonesas; Minimalismo práctico, e Ikigai.

Con una disposición y **diseño extraordinariamente bellos** y armónicos, el propio libro es, en sí mismo, un reflejo de la filosofía que quieren transmitir los autores, fondo y forma se complementan y refuerzan. Una **pequeña joya** que puede transformar tu vida.

Francesc Miralles

Francesc Miralles es un referente en el campo del desarrollo personal y ha escrito numerosos libros de éxito internacional. Nacido en Barcelona, se licenció en Filología Alemana y trabajó varios años como editor y en una agencia literaria.

En la actualidad da conferencias en todo el mundo y escribe en medios como *El País Semanal* y *Cuorpomente* además de trabajar en la Cadena SER y RNE. Entre otras obras, es autor de la novela *amor en minúscula*, traducida a veintisiete idiomas, y coautor del ensayo *Ikigai*, traducido a setenta idiomas, que ha ocupado los primeros puestos de *bestsellers* en Estados Unidos, Reino Unido, Países Bajos, Turquía y la India, donde ha permanecido dos años como número uno en las listas.

Héctor García

Nobuo Suzuki es autor y filósofo. Estudió arte y literatura en Europa antes de comenzar a escribir sobre creatividad y desarrollo personal. En su tiempo libre, disfruta tocando el piano, viajando por el mundo y compartiendo la vida con sus gatos. Su primer libro, *Wabi Sabi para la vida cotidiana*, explora la belleza de la imperfección y cómo este concepto puede transformar nuestra vida. En su segundo título, *Ganbatte: El arte japonés de vencer las dificultades*, profundiza en el poder de la resiliencia en el mundo moderno.