

QUIERO ESTAR TRANQUILO

CÓMO DESESTRESARSE



Autor: Harriet Griffey

Páginas: 144

Formato: 12,8 x 15,6 cm

Encuadernación: tapa dura

Idioma: castellano

Referencia: L50

ISBN: 978-84-945743-6-8

PVP: 14 €

Fecha de publicación: mayo de 2017

Colección:

Ecléctica

Librooks

¿Te sientes estresado? ¿Sobrepasado? ¿Nervioso?
Quiero estar tranquilo te enseñará a generar el espacio necesario para respirar e integrar la tranquilidad en tu vida cotidiana.

QUIERO ESTAR TRANQUILO

En el mundo actual, con su permanente exigencia de conexión y actividad las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana, se nos hace cada vez más difícil encontrar momentos para la tranquilidad. *Quiero estar tranquilo* te explica justamente cómo generar el espacio necesario para respirar y romper ese ciclo de perpetua actividad.

Optar por vivir en el momento y de un modo más consciente mejorará de forma esencial tu salud, tus relaciones y la manera en que abordas la vida y el trabajo. Entender y desarrollar la capacidad del cuerpo para desacelerar y relajarse te ayudará a hacer realidad esa transformación en tu vida. Serán solo unos pequeños gestos, pero producirán grandes cambios.

Quiero estar tranquilo ofrece soluciones novedosas y prácticas que abarcan la conexión cuerpo-mente, técnicas de respiración o sencillos ejercicios de visualización y meditación. Asimismo, muestra cómo integrar la tranquilidad en el colegio, en el trabajo y en las relaciones personales, a fin de suprimir el estrés, reenfocarse y conseguir más con menos esfuerzo. Elige la tranquilidad.

HARRIET GRIFFEY

Harriet Griffey es periodista, escritora y autora de numerosos libros centrados en la salud. Además de *Quiero estar tranquilo*, también es autora de *Concéntrate: lo último para no perder el tiempo en el trabajo, los estudios y la vida personal* (Ediciones Temas de Hoy, 2011), *Duerme bien esta noche* (Aboitiz-Dalmau, 2005) y *El placer de la siesta* (Alhambra, 2006). Asimismo, escribe habitualmente sobre salud y otros temas en la prensa británica. Su primera formación fue la de enfermera, y es también orientadora acreditada en Youth at Risk (www.youthatrisk.org.uk), una asociación benéfica de ayuda a los jóvenes.

Librooks

LIBROOKS BARCELONA S.L.L.

Riego 13 - 08014 Barcelona

T +34 930 110 110

www.librooks.es