

LIBROS

Piensa en ti

TRAS UN TIEMPO DE DESCONEXIÓN, ES HORA DE PREPARAR LA MENTE PARA VOLVER A LA RUTINA. SOLO TIENES QUE DEDICARLE UNOS MINUTOS AL DÍA Y ADOPTAR UNA ACTITUD ZEN. ESTOS LIBROS TE AYUDAN.

Por PILAR MANZANARES

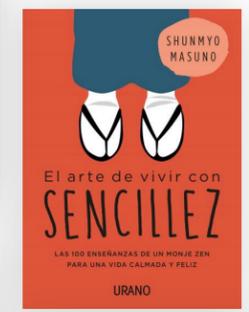


FOTO: GETTY IMAGES.

PROYECTO SELF-CARE

Jayne Hardy
Editorial Zenith (17 €)
 Descubre el poder del self-care con la ayuda de Jayne Hardy, impulsora de The Blurt Foundation, iniciativa para evitar caer en la depresión y ayudar a quienes la padecen. A través de sus propias vivencias, la autora se ha convertido en una de las mujeres más inspiradoras en temas relativos a la salud mental. Con los consejos prácticos de este libro, nos inicia en los poderes revitalizantes del autocuidado a través de pequeñas elecciones que repercuten en nosotras y nos ayudan a mantener el equilibrio.

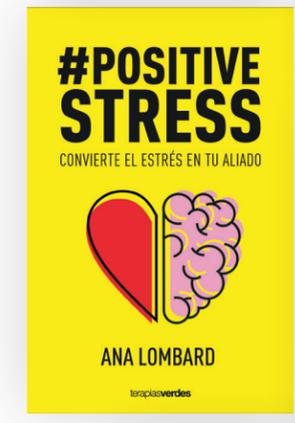
Comienza el nuevo curso buscando espacios y actividades que te hagan sentir bien a diario. Pensar en ti no es ni egoísta ni narcisista.



EL ARTE DE VIVIR CON SENCILLEZ

Shunmyo Masuno
Editorial Urano (10 €)
 Todas sabemos lo que es el zen, pero ¿lo practicamos? No hace falta retirarse a un monasterio, como nos enseña este sacerdote que dirige uno de los templos más antiguos de Japón. Basta con unos pequeños cambios en nuestra rutina que nos llevarán a una existencia más sencilla y calmada. Recetas como despertarse 15 minutos antes para estirar la columna y respirar lentamente antes de tomar una taza de té, deshacerse de lo viejo antes de comprar algo nuevo, ordenar la mesa de trabajo y colocar los zapatos uno junto al otro al descalzarnos nada más entrar en casa son algunas de sus enseñanzas. Disfruta la vida a pequeños bocados.

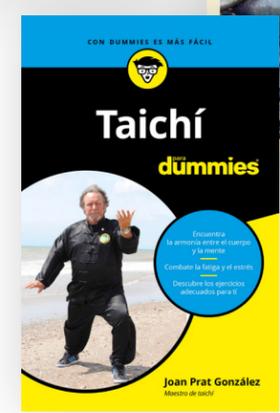
¡Funciona! Sobre todo nos encanta reservar diez minutos para el vacío. Aprender a dejar la mente en blanco nos ayuda a conocernos en profundidad, porque así aflora nuestro yo interior. Lleva un tiempo conseguirlo, pero merece la pena.



#POSITIVE STRESS

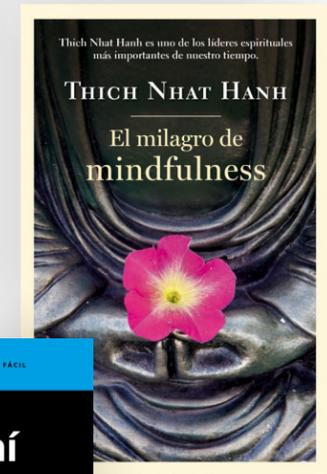
Ana Lombard
Editorial Terapias Verdes (14 €)
 Terapeuta especializada en gestión del estrés a través de técnicas como la meditación, Lombard nos guía por este diario que incluye ejercicios prácticos para reencontrar la calma mental y gestionar el estrés, una respuesta positiva de nuestro organismo que, mal gestionada, puede llegar a bloquearnos y agotarnos. Desde el primer capítulo, en el que aprenderás a identificar y evaluar tu nivel de estrés, irás descubriendo otra forma de afrontar la vida siendo dueña de tus emociones.

Si aún no has practicado el arte de la meditación, te resultará sencillo iniciarte con las propuestas en este libro. Oxigena tu cuerpo y, sobre todo, tus pensamientos.



TAICHÍ PARA DUMMIES

Joan Prat González
Editorial Para Dummies (17 €)
 La lectura de este libro no sustituye las clases con un maestro de esta arte marcial, pero sí te aporta las herramientas para introducirte en una disciplina que proporciona bienestar a cuerpo y mente. Además, para las que nunca tenemos tiempo, el libro cuenta con rutinas útiles y fáciles de hacer en casa, salpicadas de la sabiduría de una técnica que enseña a simplificar las cosas difíciles para entenderlas y conseguir una mayor rapidez de juicio. **Sorprendente el 'kung fu de los ojos', cuatro ejercicios que ayudan a relajar los nervios oculares tras un día pegada al ordenador o forzando la vista en exceso.**



EL MILAGRO DE MINDFULNESS

Thich Nhat Hanh
Editorial Zenith (16 €)
 Nueva presentación del bestseller de este monje budista, en el que nos invita a realizar unos sencillos ejercicios para aprender el arte del mindfulness. Tareas tan simples como lavar los platos a mano siendo conscientes de lo que hacemos, sin querer acabar pronto una tarea tediosa, o degustar una mandarina gajo a gajo, disfrutando de su sabor y su textura sin pensar en nada más son pequeños pasos que nos ayudan a encontrar nuestra paz interior. **Las anécdotas que intercala y la calma que transmiten sus reflexiones sobre las acciones que nos invita a llevar a cabo con plena consciencia son ya un oasis de sabiduría y tranquilidad.**