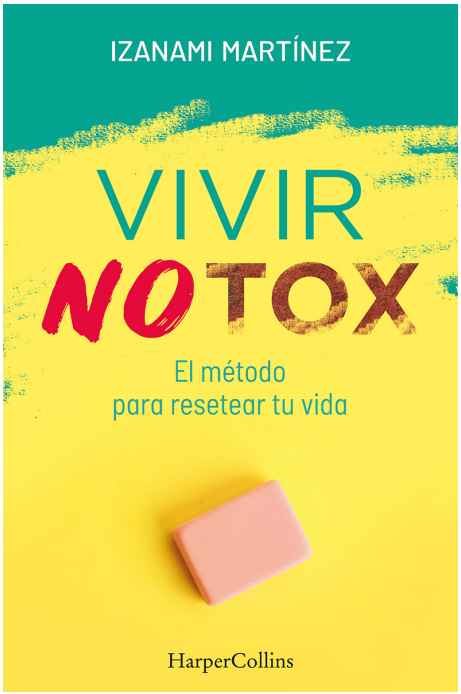

Izanami, Martínez

Vivir notox

Autor: Izanami, Martínez

Harper Collins Iberica

ISBN: 978-84-9139-438-9 / Rústica / 320pp | 140 x 215 cm

Precio: $ 20.300,00

Nadie está condenado a enfermar. Nadie está predestinado a engordar. Nadie está obligado a vivir deprimido. Pero algo no funciona. Cuanto más nos esforzamos, a menos cosas llegamos y, por poco que comamos, siempre volvemos al mismo peso. En la rueda de hámster, los días se repiten idénticos, y querer, disfrutar y crear termina por hacerse cansado. Al final, nos resignamos e intentamos ser lo más felices posible con lo que tenemos, pero ningún placer pasajero puede acallar la incómoda sensación de que vivir de verdad tendría que ser otra cosa. Y lo es. Porque la ansiedad, el sobrepeso y la falta de vitalidad no son inevitables. Porque nuestro estado natural es estar sanos, vitales y felices y tenemos todas las herramientas fisiológicas necesarias para conseguirlo, pero las mismas estrategias de supervivencia que nos han traído hasta aquí como especie, en este nuevo ecosistema, se convierten en el origen de un dolor que nos atrapa en relaciones tóxicas de placer y miedo exacerbados. Y es que todas estas relaciones tóxicas no son más que un reflejo de la relación tóxica que tenemos con nosotros mismos. Por eso, por mucho kale que comamos y mucho yoga que hagamos, si no identificamos el origen del dolor, no resetearemos esa relación y empezaremos a vivir Notox. Porque vivir Notox es ponerse en el centro y vivir de forma consciente, desactivando el modo de supervivencia para desarrollar el potencial de crear la versión más única y extraordinaria de nuestra vida y este libro, la herramienta práctica para conseguirlo.

Cuanto más nos esforzamos, a menos cosas llegamos y, por poco que comamos, siempre volvemos al mismo peso. En la rueda de hámster, los días se repiten idénticos, y querer, disfrutar y crear termina por hacerse cansado. Al final, nos resignamos e intentamos ser lo más felices posible con lo que tenemos, pero ningún placer pasajero puede acallar la incómoda sensación de que vivir de verdad tendría que ser otra cosa.