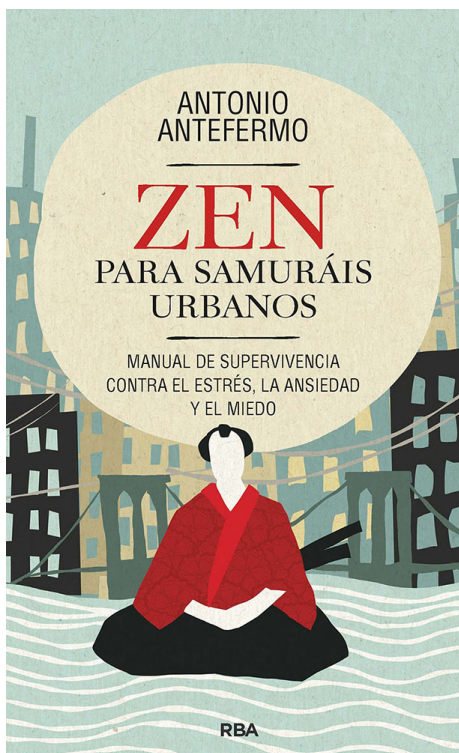




#### **Antonio, Antefermo**

Es psicólogo, practicante de artes marciales y un apasionado de la cultura oriental. Dedicado a la divulgación del mindfulness, ha integrado los principios de la milenaria sabiduría zen en el tratamiento de los problemas de ansiedad y en cómo avanzar en la senda del autoconocimiento y la gestión de nuestras emociones.

**riverside**  
agency

## **Zen para samuráis urbanos**

Autor: Antonio, Antefermo

RBA

ISBN: 978-84-11-32306-2 / Rústica / 224pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 50.000,00

Aprende a controlar las emociones negativas como un samurái. Los samuráis, conocidos por sus valores dentro y fuera del campo de batalla, deben su fama de guerreros invencibles no tanto a la fuerza física como a la capacidad de mantener una mente serena y lúcida incluso en las situaciones más difíciles. En este libro, pensado como un manual de autodefensa frente al estrés, la ansiedad y los miedos, el autor, experto psicólogo y divulgador, expone algunos conceptos fundamentales extraídos de la actitud zen ante la vida que se pueden trasladar a nuestra realidad cotidiana y que son útiles ante los desafíos que cada cual afronta en su día a día. La lectura de esta obra, que combina hábilmente metáforas sugerentes, píldoras de sabiduría y ejercicios, nos enseña cómo avanzar por la senda del autoconocimiento y la gestión de nuestras emociones hasta convertirnos en verdaderos samuráis urbanos capaces de vivir con mayor bienestar y plenitud. Un libro práctico y con ilustraciones con un toque oriental para hacer frente al estrés, la ansiedad y los miedos que nos atenazan en la vida cotidiana. El libro combina de forma atractiva y sugerente principios de la psicología y de la actitud zen ante la vida. Con ejercicios que ayudan al lector a avanzar en el autoconocimiento y la gestión de las emociones.

Los samuráis, conocidos por sus valores dentro y fuera del campo de batalla, deben su fama de guerreros invencibles no tanto a la fuerza física como a la capacidad de mantener una mente serena y lúcida incluso en las situaciones más difíciles.