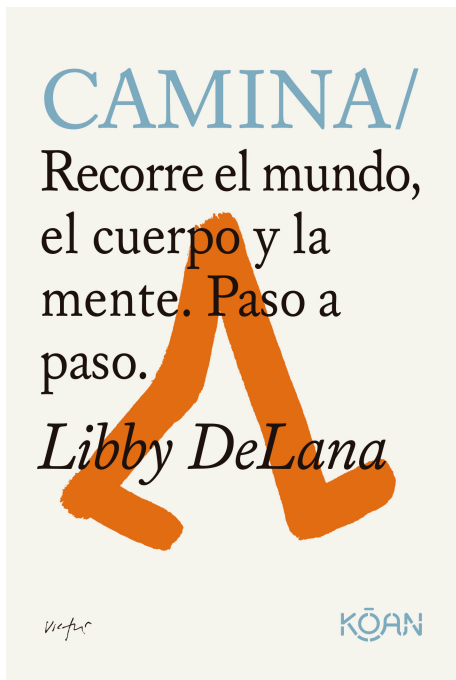




Libby, Delana

Libby DeLana es una galardonada directora creativa que ha desarrollado su carrera en el ámbito de la publicidad. Fue directora de diseño en MullenLowe durante quince años, y cofundadora de la agencia boutique Mechanica. Su trabajo ha merecido numerosos premios de la industria, y ha aparecido en publicaciones como PRINT Design Annual, Fast Company, Graphis y Communication Arts. Es una defensora del liderazgo femenino, aspirante a piloto, novata pescadora con mosca, fanática de una taza de té y madre de dos hombres altos, inteligentes y amables. Camina es su primer libro.

riverside
agency

Camina

Autor: Libby, Delana

Koan

ISBN: 978-84-18223-74-7 / Rústica / 128pp | 180 x 120 cm

Precio: \$ 33.500,00

Una guía inspiradora y reflexiva, con maravillosas fotografías, que nos invita a descubrir el efecto transformador de caminar diariamente. Una forma de autocuidado radical. «Un libro sabio y conmovedor que transmite con fuerza una sencilla verdad: poner un pie delante del otro es un acto transformador. DeLana escribe con perspicacia, corazón e ingenio.» Cheryl Strayed, escritora Una mañana de 2011, Libby DeLana salió de su casa para dar un paseo. Al día siguiente hizo lo mismo. Y al siguiente, también. Desde entonces, no lo ha dejado. Paso a paso, lleva recorridos más de cuarenta mil kilómetros, el equivalente a una vuelta al mundo. Un gesto tan sencillo como caminar se ha convertido en un hábito diario que ha cambiado su vida para siempre. En este libro, Libby comparte la naturaleza transformadora de esta práctica tan simple como poderosa. Caminar cada día te ayudará a: Reconectar con el mundo que te rodea Procesar los pensamientos Mejorar tu bienestar físico y emocional Desbloquear la creatividad Camina es una herramienta de navegación esencial para indagar quiénes somos y ponernos en marcha hacia dónde queremos ir. Con impresionantes fotografías, esta guía inspiradora y reflexiva es una invitación a salir y ver a dónde nos lleva el camino.

Una mañana de 2011, Libby DeLana salió de su casa para dar un paseo. Al día siguiente hizo lo mismo. Y al siguiente, también. Desde entonces, no lo ha dejado. Paso a paso, lleva recorridos más de cuarenta mil kilómetros, el equivalente a una vuelta al mundo. Un gesto tan sencillo como caminar se ha convertido en un hábito diario que ha cambiado su vida para siempre.