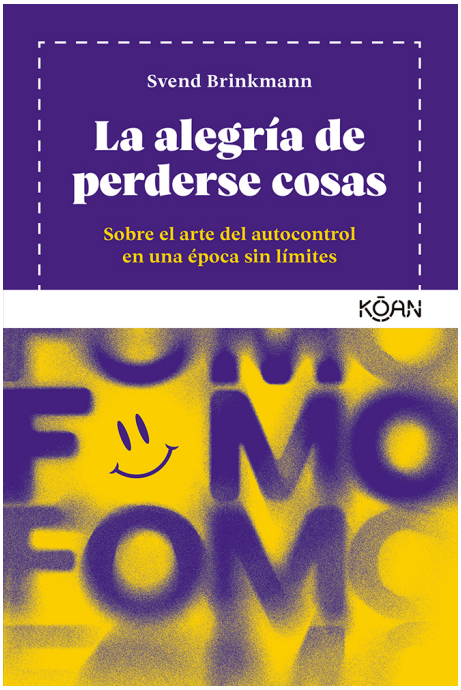

La alegría de perderse cosas

Autor: Svend, Brinkmann

Koan
ISBN: 978-84-18223-87-7 / Rústica / 144pp | 210 x 140 cm
Precio: $ 23.500,00

Un inteligente y provocativo manifiesto en favor del decrecimiento personal y contra la presión moderna por hacer, tener y ser más. Un libro que verdaderamente ayuda.¿Hay algo peor que quedarnos al margen de la última novedad o experiencia? En un mundo obsesionado con hacer más, tener más, consumir más, experimentar más, el «miedo a perdernos algo» o FOMO "nombre del síndrome por sus siglas en inglés", se ha vuelto una epidemia. Pero esta búsqueda incesante de la gratificación y la realización personal no parece hacernos más felices, o más libres.¿Cómo mantener el foco en un mundo lleno de opciones y estímulos? El filósofo y psicólogo danés Svend Brinkmann nos propone recuperar la moderación y el autocontrol para aprender a discernir qué es lo importante, decir que no y perdernos esa multitud de cosas que, en el fondo, nos impiden valorar lo que tenemos, sentirnos bien con quiénes somos y con cómo es nuestra vida.Cultivar la moderación y tener la valentía de comprometernos con algo, dejando de lado las constantes opciones y tentaciones que dominan nuestra sociedad de consumo, nos permitirá desarrollar un modo de vida más satisfactorio y una mejor conexión con nosotros mismos, con los demás y con el planeta que todos compartimos. Un libro necesario que nos recuerda que perderse cosas puede ser una auténtica fuente de alegría.La crítica ha dicho«Un sintético e inteligente manifiesto a favor del decrecimiento personal.» Steven Poole, The Guardian«Una estimulante arremetida contra la presión moderna por hacer y ser más. Defensor del estoicismo frente a la agotadora búsqueda de la autoayuda, Svend Brinkmann ha escrito un libro que realmente ayuda.» Oliver Burkeman, The Guardian«Brinkmann pretende liberarnos de las sobreestimuladas vidas modernas mediante las anticuadas ideas de la contención y la moderación.» Financial Times«Este libro encaja perfectamente en la contracultura de "menos es más" liderada por Marie Kondo, ofreciendo un recordatorio de un mensaje tan antiguo como el tiempo. Valora lo que tienes; no dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno; cultiva tu jardín.» Steven Poole, The Guardian«Este libro te ayudará a aceptar tu vida tal como es ahora mismo. Es

Svend, Brinkmann
Es psicólogo, filósofo, escritor y conferenciante. Nacido en Dinamarca, da clases de Psicología en la Universidad de Aalborg. La publicación de su primer libro, Stand Firm, un éxito de ventas, lo consagró rápidamente como un intelectual destacado y crítico cultural. Ganador del prestigioso premio Rosenkjær, actualmente organiza eventos y da conferencias sobre los problemas clave de la vida moderna. En 2018 publicó Standpoints. Ha aparecido en varios documentales de televisión y ha presentado los programas Live Fast!, de la televisión danesa, y la serie Meaningful Life, de la Radio 1 danesa. Más información en @svendbrinkmann.

inmensamente liberador dejar de intentar y esforzarse por ser "más duro, mejor, más rápido, más fuerte", en palabras de la famosa canción de Daft Punk. En lugar de eso, limítate a ser, a reflexionar, a conservar y celebrar, a disfrutar de tu vida en los términos que tú te dictes.» Content Catnip«Svend Brinkmann nos insta a volver a las viejas ideas de moderación y autocontrol. "Optar por no participar y decir no", escribe, "son habilidades de las que carecemos tanto como individuos como sociedad".» Anne-Laure Le Cunff, Ness Labs«Un argumento poderoso, convincente y muy necesario a favor del autocontrol por motivos pragmáticos, morales, psicológicos e incluso estéticos. No dejes de leer este libro antes de ir de compras, cambiar de trabajo o de relación. Es el mejor ejemplo que he visto de cuándo y por qué menos puede ser más.» Barry Schwartz, autor

¿Hay algo peor que quedarnos al margen de la última novedad o experiencia? En un mundo obsesionado con hacer más, tener más, consumir más, experimentar más, el «miedo a perdernos algo» o FOMO "nombre del síndrome por sus siglas en inglés", se ha vuelto una epidemia. Pero esta búsqueda incesante de la gratificación y la realización personal no parece hacernos más felices, o más libres.