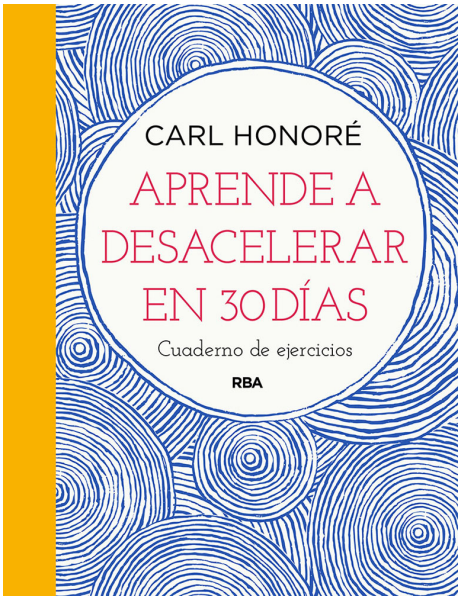

Carl, Honore
(Escocia, 1967) es periodista y licenciado en historia y lengua italiana por la Universidad de Edimburgo. Ha colaborado en publicaciones tanto americanas como europeas, entre las cuales cabe destacar Economist, Observer, Globe, el Miami Herald o el Time Magazine. Además se le conoce como una de las figuras más importantes del llamado slow movement, surgido a mediados de los ochenta para luchar contra el acelerado ritmo de vida actual. Sus libros Elogio de la lentitud y Bajo presión, ambos publicados por RBA, fueron un éxito rotundo de ventas y han sido traducidos a más de treinta idiomas.

Aprende a desacelerar en 30 días

Autor: Carl, Honore

RBA
ISBN: 978-84-9187-600-7 / Rústica / 160pp | 155 x 202 cm
Precio: $ 36.000,00

SLOW es una actitud. Implica anteponer la calidad a la cantidad. Ser consciente, estar presente y vivir el momento. Saborear los minutos y los segundos en lugar de contarlos. Dedicar tu tiempo, energía y atención a las cosas que de verdad importan. Apúntate al método práctico para bajar el ritmo en 30 días. Te sentirás más feliz y saludable, con una mayor conexión, creatividad y dinamismo, y liberarás una versión mejor de ti en tu hogar, en tus relaciones y en el trabajo.

SLOW es una actitud. Implica anteponer la calidad a la cantidad. Ser consciente, estar presente y vivir el momento. Saborear los minutos y los segundos en lugar de contarlos. Dedicar tu tiempo, energía y atención a las cosas que de verdad importan.