

DESCONECTAR PARA RECONECTAR

Suze Yalof Schwartz

Suze Yalof Schwartz es la creadora del método Unplug, una técnica moderna y motivadora que simplifica la práctica de la meditación.

La meditación es una práctica que ayuda a desconectar de la distracción y experimentar el instante presente. Ni más ni menos. No requiere una postura concreta ni una duración determinada. Lo que es mejor: no hay una forma «correcta» de meditar, ni siquiera una incorrecta. ¡Todas son buenas! Los estudios demuestran que la meditación es el secreto para llevar una vida más saludable, feliz y mucho más eficaz: reduce la ansiedad, el estrés, la depresión, los ataques de pánico, la tendencia a comer compulsivamente y el dolor. Cuando meditas, tu sistema inmunitario mejora, se mantiene más joven, se duerme de un tirón e incluso se tiene mejor aspecto. Meditar mejora la memoria, ayuda a tomar mejores decisiones, aumenta la compasión. Literalmente, transforma el cerebro.

Suze Yalof Schwartz nos presenta el método Unplug, una técnica sencillísima para empezar a meditar al momento. Con este libro aprenderemos la logística básica de la meditación: cómo, cuándo, dónde, qué hacer con los pensamientos y cómo vencer los obstáculos. También nos presenta las bases de otras técnicas de meditación, para que descubras cuál encaja mejor con cada uno, junto con una serie de meditaciones exprés que podremos usar a lo largo del día cada vez que lo necesitemos.

Una guía directa y desenfadada para que cualquier persona, por ocupada que esté, pueda desconectar, recargar las pilas y disfrutar de los sorprendentes beneficios de la meditación al momento.



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 15€
192 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2017



Suze Yalof Schwartz

Es la directora y fundadora de Unplug, el primer estudio de meditación secular, que ofrece una variedad de clases sencillas y eclécticas en Los Angeles, California. En 2012, Suze descubrió una meditación de tres minutos que cambió su vida para siempre. Antes de eso trabajaba como editora de moda y «gurú del estilismo» para *Vogue*, *Elle*, *Marie Claire* y *Glamour Magazine*. Cuando empezó a interesarse por la meditación, descubrió que no existía un lugar donde empezar a practicar de inmediato, sin necesidad de participar en cursos, talleres y retiros. Tras horas de clases, lecturas y estudio con algunos de los maestros más importantes del mundo, creó Unplug, un método básico y moderno que simplifica la poderosa práctica de la meditación.

“ Este libro trata de ti, y de cómo puedes mejorar tu vida desconectando unos minutos al día a través de la meditación. Supongo que si has escogido este libro será porque has oído hablar de los beneficios de la meditación y quieres probar, pero sin entrar necesariamente en el misticismo y el discurso new age que normalmente la acompaña. Y eso es exactamente lo que te ofrezco. Aprenderás a meditar en menos de cinco minutos y notarás los resultados de inmediato. ”

URANO

www.edicionesurano.com