

EL MÉTODO CATFULNESS

Paolo Valentino

FELICES COMO UN GATO
EN 7 SEMANAS

Los gatos comen cuando tienen hambre, beben cuando tienen sed, duermen cuando tiene sueño y viven el presente, instante a instante. No tratan de complacer a nadie, salvo a ellos mismos, y consecuentemente hacen más felices a los que les rodean.

Es algo así como lo que enseña el *mindfulness*, el arte de vivir conscientemente el presente. Algo que los gatos practican desde siempre. Nosotros, sin embargo, tendemos a llenar nuestros días con compromisos y ocupaciones, siempre persiguiendo algo más, como si la vida que estamos viviendo no fuera suficiente. Todo ello nos imposibilitan vivir el presente y disfrutarlo. Si los seres humanos aprendiéramos a observarnos mejor, sin duda viviríamos en un mundo más sereno. Como dijo Sigmund Freud: “El tiempo que pasamos con los gatos nunca es tiempo perdido”.

El método Catfulness es un programa de siete semanas que aúna las enseñanzas del *mindfulness* con la sabiduría de nuestros amigos los felinos. Poniendo en práctica unos sencillos consejos, aprenderemos a conectar con nuestra vida cotidiana, a vivir instante a instante y a sorprendernos ante las maravillas que nos rodean y la belleza de nuestra vida. Además, nos libramos del estrés y redescubriremos el placer de la felicidad.

Para y relájate

Valora la rutina

Aprende a decir que no

Si quieres algo, dílo

Cambia de perspectiva

No busques siempre en otra parte

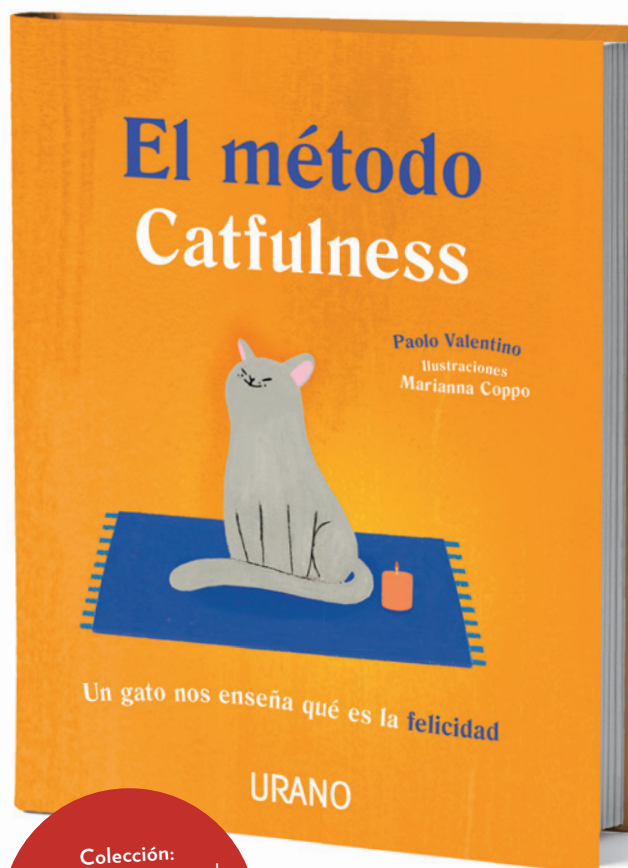
La ternura es una fuerza

Sé agradecido

No te pongas muchas normas

Sé independiente

¡Miau!



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 8€
96 páginas

Lanzamiento:
mayo de 2017

URANO

www.edicionesurano.com

Paolo Valentino

es un autor italiano nacido en 1892 en Rho, en la provincia de Milán. Tras varios años dedicados al periodismo local y cultural, empezó a trabajar como colaborador en la industria editorial, especializado en narrativa para adultos y niños, y en poesía. Además de *El método Catfulness*, ha publicado libros de poesía y narrativa. Actualmente vive en Milán con sus dos gatos.

