

50 MANERAS DE SALVAR TU VIDA

Javier Salinas

MINDFULNESS PARA LA VIDA COTIDIANA

El nuevo libro de Javier Salinas, el autor que nos cautivó con *Felicidad, manual de instrucciones*, no pretende cambiar la dura realidad sino transformar nuestra perspectiva.

Con el tono cercano y fresco que caracteriza su obra, Javier Salinas nos propone cincuenta meditaciones prácticas para distintas situaciones de la vida diaria, algunas complicadas («meditación para cuando te enfrentas a una ruptura sentimental»), otras divertidas («meditación para cuando no tienen tu pizza favorita»), todas reveladoras («meditación para cuanto crees que tú eres perfecto y los demás hacen las cosas mal»).

Salinas saca la meditación a la calle, o a la vida normal, para **afrentar las situaciones de la vida moderna desde una perspectiva consciente, dejando de repetir automatismos que nos dañan**. Es decir, dejando de reaccionar a las situaciones para pasar a responder a ellas de una manera más inteligente. Entendiendo por inteligencia todo aquello que contribuye a hacernos más felices a nosotros y a los demás. **Para acompañarte en este revelador recorrido, el libro incluye poemas y canciones que invitan a reconocer la belleza de la vida, así como ejercicios «mágicos» inspirados en el mindfulness que transformarán nuestro estado interior.**

Por más que creas que solo a ti te han tocado las cartas malas del universo, lo cierto es que la felicidad no depende de las circunstancias externas sino de la capacidad de crear amor y compartirlo con los seres que te rodean. Vivir la vida en presente, haciéndonos responsables de las decisiones que tomamos en cada instante. Crecer y mejorar a cada paso, escuchando los dictados del corazón, para tomar la ruta que lleva a la felicidad y a la plenitud. Ese es el punto de partida de **50 formas de salvar tu vida**, un manual inspirado en el *mindfulness*, original, inteligente y rebosante de humor.



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 12€
128 páginas

Lanzamiento:
octubre de 2017



Javier Salinas

es escritor, traductor, asesor editorial y profesor de escritura creativa y yoga. Se licenció en Filología Hispánica y Derecho por la Universidad Complutense de Madrid, donde también cursó estudios de doctorado en Literatura Española Contemporánea.

Ha vivido en diversas ciudades de Europa, donde ha enriquecido su bagaje tanto literario como espiritual. Javier es el autor de *Felicidad, manual de instrucciones*, un libro que ha tenido una excelente acogida entre los lectores, pero también disfruta de gran reconocimiento como autor de ficción y poesía. Entre sus libros destaca *Los hijos de los Masai*, por cuya traducción al alemán le fue concedido el premio Rolf Dieter Brinkmann 2004. En 2007 obtuvo la beca de creación literaria del Kunststiftung NRW de Düsseldorf y, en 2014, la beca de creación Villa Concordia de la ciudad alemana de Bamberg. Actualmente reside en Barcelona.