

Cómo estar relajado en un mundo confuso

JAVIER SALINAS GABIÑA

Anímate a hacer el mundo menos confuso y disfruta por fin de la vida.



Estar todo el día estresado, está sobrevalorado. Rodeados de insatisfacción, de objetivos inalcanzables y de un mundo que no nos llena.

Una vida más hermosa y serena también es posible. Cultiva una mente tranquila y abierta que te ayude a afrontar los retos de la vida con calma, mejorar tus decisiones rumbo a la felicidad.

Tienes al alcance de tu mano las soluciones para una vida plena: tu manera de sentir y tu manera de relacionarte con tu corazón y tu mente.



Javier Salinas entre aciertos y errores avanza por la vida. Cuando acierta, piensa que es su responsabilidad, cuando se equivoca, piensa que es cosa de su ignorancia. De tropiezo en tropiezo como un aprendiz muy torpe y que necesita que la vida le explique todo mil veces, se adentró en el mundo del yoga, de la meditación y el mindfulness. Y, por circunstancias misteriosas, se convirtió en maestro de ellas. Actividad que compagina con ser aprendiz de las mismas.

PRÓLOGO. JAVIER SALINAS

¿Sientes demasiadas veces que el mundo va demasiado deprisa y que no das abasto? ¿O te sorprendes demasiado a menudo con las mandíbulas apretadas incluso cuando deberías estar relajada o relajado?

En los últimos tiempos parece que siempre hay que estar haciendo algo. Muchas veces da igual el qué, pero algo. Parece que hemos pasado de ser el Homo sapiens a ser el Homo faber. Tenemos que hacer algo todo el tiempo, sin que sepamos muy bien por qué lo hacemos ni para qué.

Con las nuevas tecnologías, nos hemos convertido en unos adictos de la estimulación. Si no recibimos algo que mantenga nuestro cerebro en marcha, este comienza a mostrar signos de adicción. Si estás sentado al sol, parece no ser suficiente. Si estás con tus seres queridos, parece no ser suficiente.

Si tienes las necesidades básicas cubiertas, parece no ser suficiente. De hecho, nada parece ser suficiente.

Todo lo que conseguimos comienza a ser insuficiente al segundo siguiente. Porque nos damos cuenta de que no es eso lo que buscamos.

Sin embargo, como no nos permitimos parar y observar cuál es el motivo de esta insatisfacción, continuamos repitiendo una y otra vez esta búsqueda del sentido destinada al fracaso.

Pretendemos buscar la calma, la relajación y el sentido de nuestras vidas al final del camino, cuando es justamente lo contrario. Ellas son el comienzo del camino para llevar una vida plena.

En este libro no se ofrece algo más que hacer, para añadir a la larga lista del Hacer, sino un conjunto de ideas y de reflexiones que te lleven a estar en paz con la vida como es.

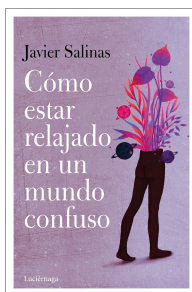
La vida no es un lugar del que escapar. Sino el lugar donde puede darse tu despertar hacia la comprensión de una manera más bella de vivir.

El otro día pasaba por delante de un camión de bomberos que estaba tratando de contener una fuga de agua. Ellos charlaban entre sí y uno dijo:

—Un día más para amar.

No sé por qué lo dijo, ni cuál era el contexto. Pero no lo decía de manera irónica. Sus compañeros le escucharon asintiendo.

Pues eso es lo que se propone en este libro. Convertir nuestras locas y apresuradas vidas en vidas para amar.



Cómo estar relajados en un mundo confuso

Autor: Javier Salinas

Editorial: Ediciones Luciérnaga

Formato: 10 cm x 15 cm

220 páginas- Rústica con solapas

PVP: 11,95 €

A la venta el 6 de octubre de 2020

Para más información a prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es

www.planetadelibros.com – www.edicionesluciernaga.com - [@LuciernagaEd](https://www.instagram.com/LuciernagaEd)