

SLOW LIFE

GUÍA PRÁCTICA
PARA UN AUTÉNTICO
CAMBIO DE VIDA

Sufres el síndrome del eterno ocupado? ¿Quieres alcanzar todos tus propósitos en tiempo récord? ¿Te preguntas si el camino que llevas es el correcto? ¿Si es posible salir de este materialismo que nos ahoga? ¿Sientes que hay demasiados vacíos en tu vida? ¿Crees que vas demasiado deprisa y sin posibilidad de pisar el freno? ¿Necesitas un detox digital? ¿Te permites pequeños placeres cotidianos? ¿Te aceptas tal y como eres? Tienes en tus manos la posibilidad de dar un giro a tu vida y de reprogramar tu rumbo.

Si tienes la sensación de que todo a tu alrededor lleva un ritmo cada día más acelerado y de que el tiempo parece contagiado por el virus de la prisa; si te cuesta desconectar de las redes sociales y de la cantidad de flujo de información que surge a tu alrededor; si hace tiempo que no te das el lujo de pasear, de leer, de pedalear más lento, de perder el tiempo, en definitiva, de VIVIR... Permíteme invitarte a tomar un camino diferente, una experiencia única, una oda al equilibrio. Un proceso de desaceleración y búsqueda de la felicidad consciente que solo es posible a través del autoconocimiento y el trabajo integrativo del cuerpo, la mente y el espíritu.

En este libro encontrarás reflexiones, ejercicios y propuestas para ayudarte a configurar, a tu gusto y sin ninguna prisa, tu propia *Slow life*.

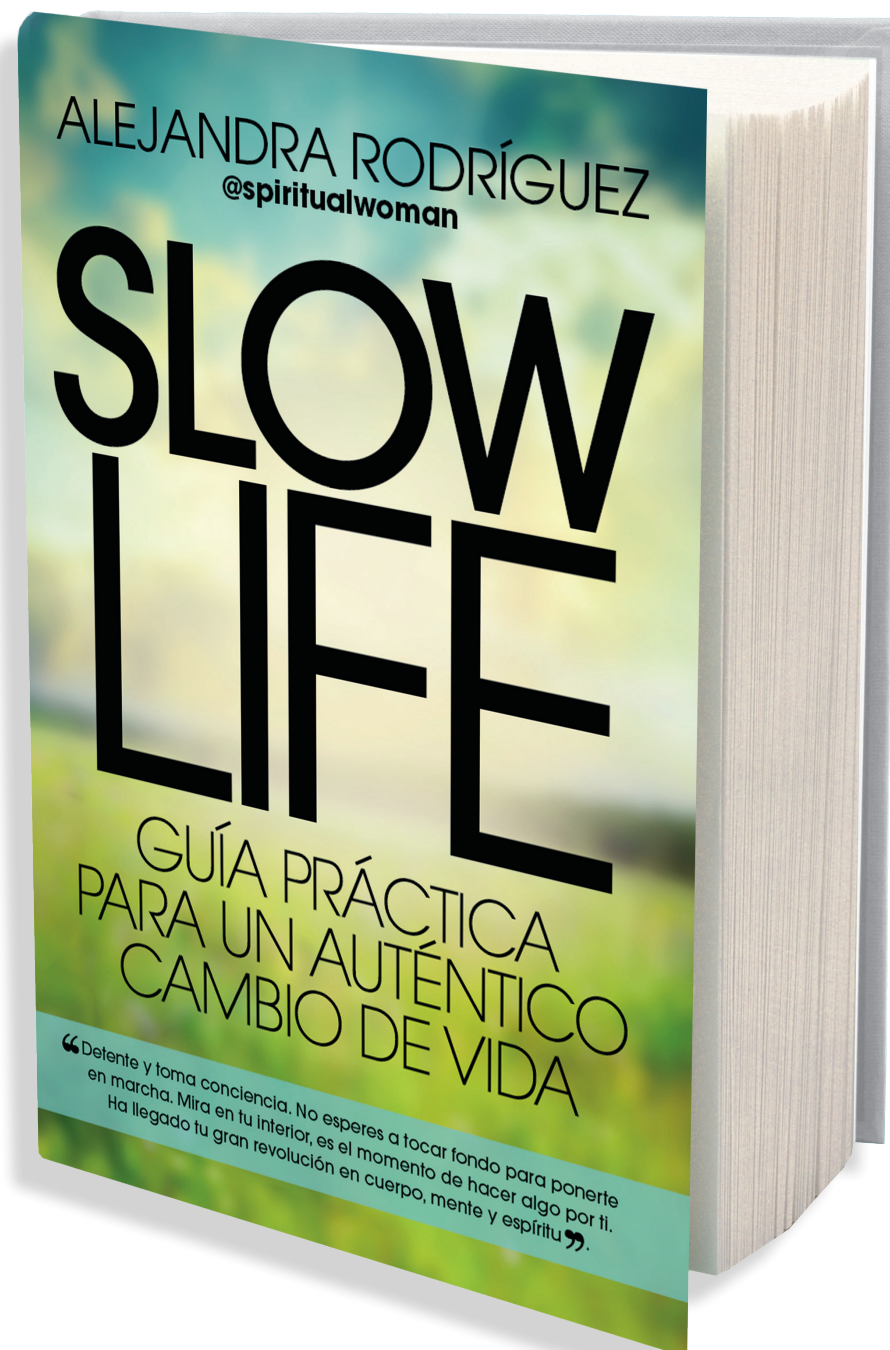
Atrévete a experimentar el placer de vivir despacio para llegar muy lejos.



Alejandra Rodríguez
Licenciada en Derecho,
Máster en Derecho Privado,
Máster en Asesoría Jurídica de Empresas, Técnico en Coaching Personal y amante de la psicología, la filosofía y el yoga. Iniciada su carrera profesional como jurista, tras unos años de ejercicio, experimenta un fuerte cambio de perspectiva llegando a desarrollar una espiritualidad inusual.

Tras ello decide cambiar de rumbo y utilizar sus conocimientos y experiencias para guiar y ayudar a otras personas. En la actualidad se dedica al coaching personal y espiritual, y a la creación de contenido para su blog www.spiritualmood.com, redes sociales y distintos medios.

“
En este libro encontrarás reflexiones y propuestas cuyo objetivo es ayudarte a configurar, a tu gusto y sin ninguna prisa, tu propia slow life.
”



•Desarrollo personal

•Editorial Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

ISBN: 978-84-17057-10-7

IBIC: V

PRECIO: 19,95 €

PÁGINAS: 240

FORMATO: 14,5 x 22 cm

Rústica con solapas



9 7884 17 057107