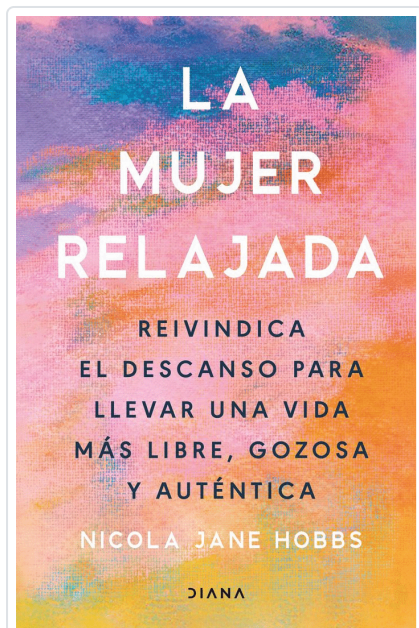


MUJER RELAJADA, LA



NICOLA JANE HOBBS

SINOPSIS

Una mujer tranquila es una mujer poderosa: un manifiesto cálido y revolucionario que invita a las mujeres a liberarse del agotamiento, reivindicar el descanso y reconectar con su poder interior. ¿Has conocido alguna vez a una mujer tranquila? ¿Y tú, querrías ser una de ellas?

En una sociedad que valora la velocidad, la productividad y el perfeccionismo, La mujer tranquila nos propone una revolución radical: parar. Reivindicar el derecho al descanso. Con sensibilidad, evidencia científica y una mirada profundamente empática, la psicóloga e investigadora Nicola Jane Hobbs desmonta la idea de que descansar es una forma de debilidad o pereza, y nos invita a recuperar el descanso como un acto de poder, de salud y de conexión con lo esencial.

Vivimos atrapadas en una cultura que premia el sacrificio y exige que seamos perfectas: madres, parejas, hijas, amigas, profesionales. Corremos para llegar a todo, y aun así nos sentimos culpables, insuficientes, agotadas. Este libro es una invitación a soltar esa carga.

A través de la neurociencia, la psicología y los relatos de mujeres reales, Hobbs traza un camino hacia una forma de vivir más amable, más consciente y más libre. Un camino que nos permite descansar sin culpa ni ansiedad, reconectar con nuestra intuición, cuidar nuestras necesidades y dejar de medir nuestro valor por lo que producimos.

Con rituales sencillos de descanso, prácticas para regular el sistema nervioso y estrategias realistas para afrontar el estrés cotidiano, La mujer tranquila no es una guía para hacer más en menos tiempo, sino una brújula para volver a nosotras mismas. Porque descansar no es rendirse: es un acto de coraje y de amor propio. Y juntas, las mujeres tranquilas podemos cambiar el mundo.

«Este libro es como una exhalación: una autorización para bajar el ritmo, suavizarte y reconectar con quien realmente eres. La mujer tranquila es una invitación a soltar el sobreesfuerzo, romper con el mito de la productividad constante y regresar a un estado de profunda confianza y tranquilidad. Con sabiduría y delicade...



Editorial	DIANA
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788411192859
Status	Disponible
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/10/2025