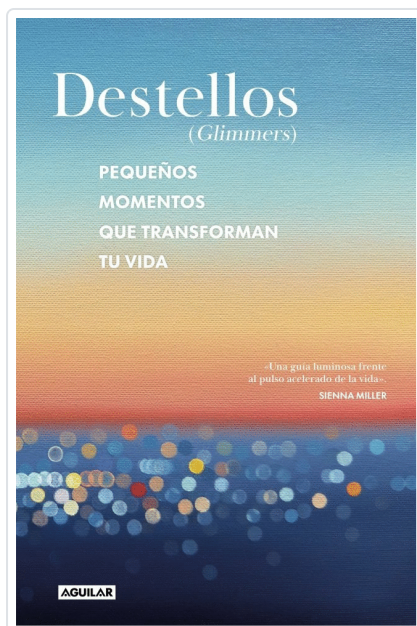


DESTELLOS (GLIMMERS)



Nadia Narain

SINOPSIS

El sol asomando entre las hojas. Una sonrisa compartida con un desconocido. El canto de los pájaros. Cada pequeño momento es un destello capaz de transformar tu bienestar «Una guía luminosa frente al pulso acelerado de la vida». SIENNA MILLER Un destello, o glimmer, puede percibirse como un instante de magia, aunque en realidad es una respuesta física que nace en nuestro interior y que tiene la capacidad de mejorar el estado de ánimo, la salud mental y el bienestar. Un destello es lo opuesto a un detonante: en lugar de activar las alarmas internas, nos envuelve en una profunda sensación de calma y nos recuerda que estamos a salvo. Los destellos son una invitación a habitar el momento presente, a prestar atención a lo que sentimos, a lo que nos rodea y a los lazos que nos unen a los demás. Actúan como señales de seguridad y sosiego para el sistema nervioso, fortaleciendo la resiliencia necesaria para navegar los altibajos de la vida. En este libro, Nadia Narain y Katia Narain reúnen prácticas inspiradas en sus formaciones y en sus experiencias de sanación del sistema nervioso. Su guía cálida y cercana te ayudará a reconocer y cultivar los destellos que te rodean y que te acompañan en tu día a día. Sobre Destellos (Glimmers) han dicho: «Este libro te ayuda a sentirte a salvo en tu propio cuerpo y a abrirte a la vida».

Dra. Nicole Lepera, autora de *Sánate* y *Cómo ser el amor que buscas* «Sensato, inteligente y muy sabio».

Sienna Miller

«¡Quiero regalar este libro a todos mis conocidos!».

Kate Moss

«Un manual para todos sobre la salud desde adentro».

Reese Witherspoon

«Excepcionalmente práctico, auténtico y nada condescendiente. Una especie de Marie Kondo para la mente».

Sunday Times «Un mapa meditado para el autocuidado».

TheIndependent, Mejores libros de autocuidado

«Este compendio de inspiración y consejos para incorporar el autocuidado en la vida contemporánea es hermoso y práctico».

Irish Independent

«Tan revelador e inspirador como sus autoras».

Sam Taylor-Johnson...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788403526518
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2026