

VIVE Y OLVIDA MODERADAMENTE



Fujii, Dra. Hideko

SINOPSIS

Un libro luminoso, sereno y profundamente humano escrito por una doctora que, a sus más de noventa años, sigue atendiendo pacientes en su clínica de Kioto. Un libro luminoso, sereno y profundamente humano escrito por una doctora que, a sus más de noventa años, sigue atendiendo pacientes en su clínica de Kioto.

La doctora Eiko Fujii, psiquiatra y especialista en medicina oriental (kanpo), abrió su propia clínica a los ochenta y nueve años y, desde entonces, ofrece a diario a sus pacientes pequeñas recetas que alivian el cuerpo y el alma. Hoy, con más de noventa años, continúa trabajando y compartiendo, desde la experiencia y la escucha, una forma de vivir más ligera y consciente.

En este libro, la Dra. Fujii reúne setenta y una lecciones sencillas para aprender a soltar lo innecesario, cuidar de uno mismo y habitar el presente con calma. Con un estilo cercano y directo, invita a dejar atrás las preocupaciones, la comparación constante y el exceso de sacrificio, y a prestar atención a lo verdaderamente esencial.

Una guía de vida amable y reconfortante para quienes buscan bienestar emocional, claridad interior y una relación más serena consigo mismos....



Editorial	NEKO BOOKS
Materia	<Genérica>
EAN	9788410427518
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	210x140x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/06/2026