

NO SOY VAGO, ESTOY EN MODO AHORRO DE ENERGÍA



Dancing Snail

SINOPSIS

El éxito de no ficción que conquistó Corea Tirado en el suelo mientras escoleas el móvil. Acurrucado en la cama para la segunda siesta del día. Tumbado en el sofá viendo la tele. No eres vago: estás en modo ahorro de energía. En un mundo obsesionado con el trabajo y la productividad, este libro reivindica el descanso y el «no hacer nada» como un acto de autocuidado. Porque parar no es una debilidad ni un fallo personal, sino una forma esencial de recargar el cuerpo y la mente. «Cuando descansamos, debemos hacerlo sin culparnos: solo así podremos recuperar energías para el día siguiente. (...) Así que, al menos este fin de semana, ¿qué tal si nos damos un capricho y perdemos el tiempo?». Tras varios años luchando contra la depresión y el agotamiento emocional, la autora e ilustradora Dancing Snail descubrió la importancia de tratarnos con compasión y de cuidar nuestra salud mental cuando la vida pesa. Para esos días en los que no te sientes motivado, atraviesas un bajón o simplemente no te apetece hacer nada, este libro ofrece palabras reconfortantes sobre la soledad, la vida adulta, el exceso de pensamientos y mucho más. Con capítulos breves e ilustraciones adorables, No soy vago, estoy en modo ahorro de energía te da permiso —por fin— para descansar sin sentirte culpable....



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	[VFJB] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD CONCRETOS
EAN	9788403526716
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	140x215x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2026