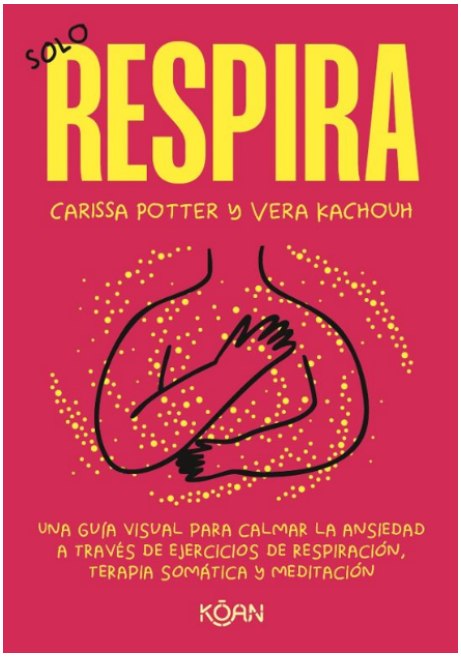

9 788410 358423

Carissa, Potter

Carissa Potter es artista y creadora de People I've Loved, un estudio que celebra la conexión humana a través del arte y la palabra. Su trabajo explora la intimidad, la vulnerabilidad y la ternura como formas de resistencia. Ha colaborado con el SFMOMA y el De Young Museum, y es autora de It's OK to Feel Things Deeply y How to Heal from Heartbreak. Vive y trabaja en Oakland, California.

riverside agency

Solo respira

Autor: Carissa, Potter
Autor: Vera, Kachouh

Koan
ISBN: 978-84-10-35842-3 / Rústica / 192pp | 180 x 120 cm
Precio: $ 30.900,00

SAL DE LA CABEZA. VUELVE AL CUERPO Una guía para crear tu propio ritual de calma, a tu ritmo y en sintonía con tus tiempos. Doce respiraciones por minuto. Más de veinticinco mil al día. Y casi nunca les prestas atención. Cuando estás en medio de una emoción desafiante, puede ser difícil encontrar la salida. Incluso si la sensación no es especialmente intensa —como una ansiedad leve, la incapacidad de frenar los pensamientos o conciliar el sueño—, a veces necesitas herramientas que te ayuden a salir de la cabeza y volver al cuerpo. Solo respira reúne ejercicios de respiración, meditación y terapia somática con espacio para anotar cómo te ha funcionado (o no) cada uno. Organizado en secciones según el tiempo que requieren los ejercicios, de un minuto a una hora, es el truco antiestrés que todo el mundo necesita para diseñar su propia rutina de calma. Por grandes que sean tus emociones en ese momento, te ayudará a respirar para atravesarlas.

Solo respira reúne ejercicios de respiración, meditación y terapia somática con espacio para anotar cómo te ha funcionado (o no) cada uno. Organizado en secciones según el tiempo que requieren los ejercicios, de un minuto a una hora, es el truco antiestrés que todo el mundo necesita para diseñar su propia rutina de calma.