



riverside
agency

El poder del asombro

Autor: Katrin, Sandberg

Autor: Sara, Hammarkrantz

Koan

ISBN: 978-84-18223-66-2 / Rústica / 200pp | 210 x 140 cm

Precio: \$ 27.500,00

Un recorrido fascinante por el arte de sentir asombro, un sentimiento que nos da placer y felicidad en el momento, pero que además aporta sentido a nuestras vidas. Esta guía práctica nos permite descubrir las fuentes del asombro, sus efectos y beneficios, y nos invita a ampliar nuestra mirada y saborear la magia de la vida. ¿Qué es lo que nos causa asombro? ¿Lo bello?, ¿lo imposible?, ¿lo grande?, ¿lo pequeño?, ¿lo que desafía nuestra mente? El asombro es mucho más que el deslumbramiento ante una puesta de sol. Es un camino hacia la sanación, la empatía, el sentido y la pertenencia. Cultivar el asombro nos convierte en personas más saludables, menos estresadas, más presentes, creativas y generosas, más conscientes del otro y del medioambiente. En este libro, las autoras desgranar el significado del asombro y nos acercan los resultados de los estudios científicos más recientes para revelarnos su sorprendente poder curativo. Y nos explican por qué es un sentimiento especialmente importante en el mundo actual. Esta obra nos invita a redescubrir y explorar de una manera práctica el asombro en nuestra rutina cotidiana, dejando que influya de forma positiva en nuestra salud, en nuestra forma de ser y de pensar. Simplemente, ha llegado el momento de permitir que el asombro tenga más espacio en nuestras vidas. «No puedes pensar en el asombro, solo puedes experimentarlo.» Annelie Pompe, aventurera «No subestimes el poder de la piel de gallina.» Dacher Keltner, profesor de psicología y pionero en la investigación sobre el asombro

Un recorrido fascinante por el arte de sentir asombro, un sentimiento que nos da placer y felicidad en el momento, pero que además aporta sentido a nuestras vidas. Esta guía práctica nos permite descubrir las fuentes del asombro, sus efectos y beneficios, y nos invita a ampliar nuestra mirada y saborear la magia de la vida.



Katrin, Sandberg

KATRIN SANDBERG es coach, formadora en autoliderazgo y comunicación auténtica. Es cofundadora de la mayor red sueca de mujeres, 4good, y autora del libro Hitta din sanna story (Encuentra tu verdadera historia). A Katrin le maravillan la belleza de las flores, los cambios de luz y las personas que piensan de forma diferente y son verdaderos agentes de cambio. Más información en: @theaweffect @storycoachen