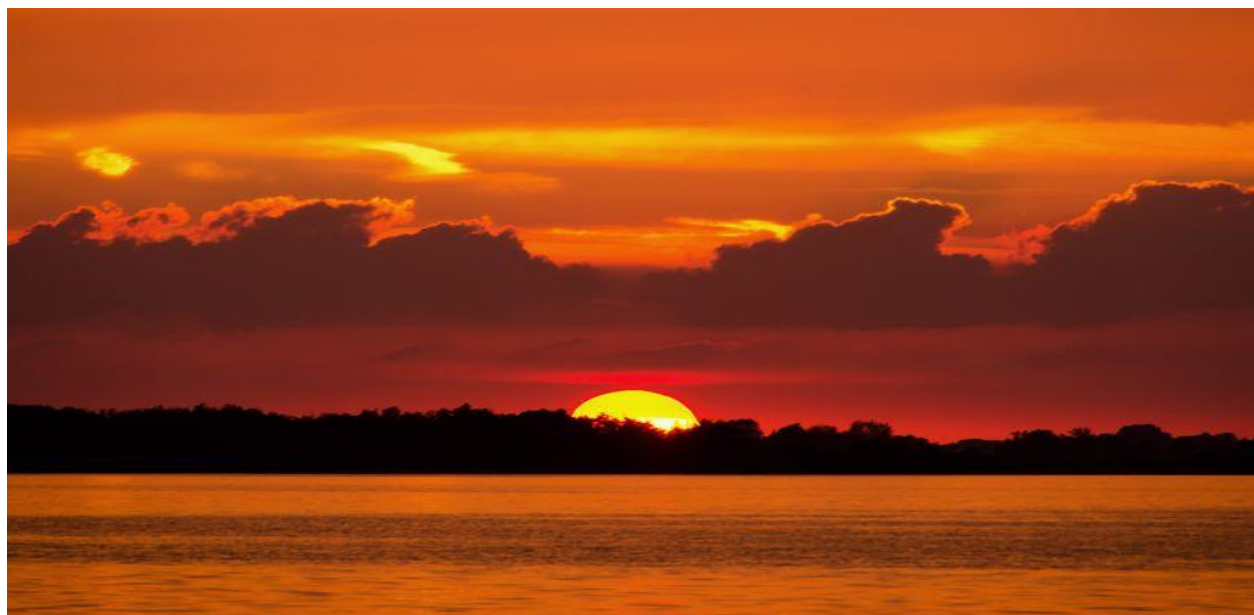


A la venta desde el 6 de marzo de 2024



Anna Fargas

Minimalismo emocional

Elimina el sufrimiento de tu vida

¿Cómo se explica que, en una sociedad que se autodenomina de bienestar, el consumo de antidepresivos no pare de crecer año tras año? ¿Es factible escapar del malestar? ¿Y si el problema es que estás buscando las causas del sufrimiento en el lugar equivocado?

Vivimos bajo la percepción de que la plenitud llega con la adquisición: más logros, más bienes, más relaciones. **Se nos ha inculcado que ciertos pilares, como tener una pareja, una familia y un empleo estable, nos garantizarán felicidad.** Pero en esa frenética búsqueda de más, ¿no estaremos, sin darnos cuenta, incrementando nuestro propio sufrimiento? *Minimalismo emocional* propone una visión renovadora, en la que la clave para dejar de sufrir reside en eliminar deliberadamente aquello que te lastima. **¿Y si dejar de sufrir es posible?**

ENTRE PIEDRAS Y SUSPIROS

Introducción de Ferran Cases

«En esta especie de laberinto al que a menudo llamamos vida, la memoria juega al escondite con las figuras del pasado.

No guardo recuerdo del lugar ni del día en que la figura de Anna se cruzó en mi camino. Tal vez fue un encuentro casual, de esos que brotan en los pasillos de una convención o en una cafetería abarrotada, donde la gente se presenta con una mano extendida y una sonrisa ensayada. Pero de lo que sí estoy seguro, como del norte en una brújula, es de la impronta que dejó Anna desde aquel primer momento, hablando de piedras emocionales con la pasión de un arqueólogo descubriendo un tesoro olvidado.

Las piedras, no las de un riachuelo pintoresco ni las de una ruina antigua, sino aquellas que llevamos dentro, escondidas en los pliegues del alma. Anna las llamaba piedras emocionales, y con cada palabra, me hacía ver que yo también cargaba con una cantera digna de una tragedia griega. Así me introdujo al concepto del minimalismo emocional, que en mi mente sonaba como una de esas dietas modernas: prometedor, pero con la duda permanente de si acabarías añorando un buen filete de vez en cuando.

Este libro, *Minimalismo emocional*, no es simplemente un manual para aligerar el alma, sino un mapa del tesoro para aquellos valientes que se atreven a navegar en las tumultuosas aguas de sus propias emociones.

Como un buen maestro de esgrima, Anna nos enseña a parar, ripostar y avanzar ante los embates de la vida. Cada página de este libro es una trinchera desde la que observar y comprender nuestras batallas internas. En sus líneas, encontrarás una mezcla de relatos personales, anécdotas con clientes y, por supuesto, ejercicios prácticos que son más entretenidos que una peli de Marvel en su primer visionado, te lo aseguro.

Anna nos guía por un camino donde las piedras emocionales se vuelven más livianas que un suspiro, donde cada paso es un acto de rebeldía contra el desorden emocional que reina en nuestros tiempos.

Este no es un libro que simplemente se lee; es un libro que se vive, que se siente en cada fibra del ser, desafiando nuestras creencias y abriendo nuevas puertas hacia la libertad emocional [...]. Y en esa andadura, con cada piedra que dejas atrás, no solo aligeras tu paso, sino que también encuentras más razones para apreciar el viaje, dejando espacio para aquello que realmente importa. Con este libro entre tus manos, tienes la oportunidad de transformar la teoría en práctica, las palabras en bienestar».

Este libro, *Minimalismo emocional*, no es simplemente un manual para aligerar el alma, sino un mapa del tesoro para aquellos valientes que se atreven a navegar en las tumultuosas aguas de sus propias emociones.



EL MINIMALISMO EMOCIONAL

Hablemos de minimalismo

Lo dijo Mies van der Rohe: menos, es más. El minimalismo, tal como Joshua Fields y Ryan Nicodemus —autores de TheMinimalists.com— lo definen, es **una herramienta para liberar espacio en tu vida y enfocarte en lo que realmente importa**. Es un enfoque de vida que se centra en simplificar y reducir aquello que sobra con el objetivo de priorizar lo esencial y eliminar lo superfluo.

Sus pilares fundamentales incluyen la búsqueda de la simplicidad, la intencionalidad en la toma de decisiones y la liberación de la necesidad de acumular posesiones innecesarias. Se centra en la búsqueda de una vida más significativa, centrada en lo esencial y en el momento presente.

Minimalismo emocional

El minimalismo emocional es una filosofía de vida que se centra en **aplicar las bases del minimalismo a tu mundo interior con el objetivo de eliminar al máximo cargas mentales innecesarias, patrones tóxicos o hábitos que no aportan nada para reducir el sufrimiento en tu vida**.

Al aplicar las bases del minimalismo podemos identificar y eliminar todo aquello que no aporta ningún beneficio a nuestro mundo emocional, pudiendo así simplificar nuestra vida al dejar de lado el exceso de pensamientos, emociones o hábitos negativos. Gracias a este proceso podemos conseguir reducir el sufrimiento, ganar claridad mental y tomar mejores decisiones.

El minimalismo emocional es una herramienta muy poderosa que te ayudará a entender la importancia de identificar y eliminar aquello que está provocando tu sufrimiento.

La importancia de eliminar las piedras

Todas estas piedras limitan tu vida. Ya hemos visto que la suma de todas, o simplemente de algunas, está alimentando tu sufrimiento. Entonces, ¿por qué no aligerar la carga? La clave está en aplicar el minimalismo emocional y eliminar aquello que te sobra. Hazlo simple, vive en el presente, y recuerda: lo que no suma, resta.

Sin detallar y antes de entrar en materia, ¿qué piedras sientes que cargas en tu mochila? ¿Cuáles son aquellas cosas que están limitando tu vida? La mayoría de las veces, las piedras que contribuyen a que tu sufrimiento sea más grande pueden pasar fácilmente desapercibidas porque parecen pequeñas o insignificantes a primera vista.

Por ejemplo, la pereza. En primera instancia, podría parecer inofensiva o incluso justificada como una manera de descansar. Sin embargo, al no comprender la naturaleza acumulativa y las consecuencias de la pereza, podemos permitir que genere un impacto negativo en nuestras vidas.

Cuando caemos en patrones de pereza, tendemos a postergar tareas y responsabilidades. Esto no solo genera retrasos y una acumulación de tareas pendientes, sino que también puede afectar a nuestra autoimagen y confianza. Al ir posponiendo las cosas, es probable que comencemos a vernos a nosotras mismas como menos capaces o menos dignas de éxito, lo que a su vez puede llevar a una espiral de procrastinación y baja autoestima. Con ello se produce un efecto parecido a la bipartición: de una piedra acaban saliendo dos.

Eliminar el sufrimiento de tu vida es un proceso sencillo pero complejo. Es decir, es fácil de entender, pero difícil de implementar. Al liberarte de tus piedras, experimentarás claridad mental y paz interior. Verás como tus pensamientos, emociones y acciones se alinean con tu nuevo camino. Los viejos hábitos desaparecen, y te abres a oportunidades que antes no imaginabas.

Al ir aligerando la carga de tus piedras, verás como tu sufrimiento va desapareciendo y sentirás que alcanzas un nuevo estado de libertad emocional en el que podrás enfocarte en lo que realmente importa y tomar mejores decisiones que te acerquen a la acción mientras te alejan del estancamiento. Piensa en despertar cada día con energía y vitalidad, emocionándote al darte cuenta de que el sufrimiento ha desaparecido de tu vida. ¿Te imaginas?

Lo bonito de **este proceso** es que **es continuo y evolutivo**. A medida que avanzas, descubrirás que la toma de conciencia y la comprensión de aquello que causa tu sufrimiento te permitirá tomar decisiones más conscientes sobre lo que deseas conservar y lo que quieres eliminar de tu mochila. Verás que incluso **puede ser un proceso divertido**.



SUMARIO

- Entre piedras y suspiros
Todo es más fácil
1. Declaración de intenciones
 2. ¿Por qué sufres?
 3. El minimalismo emocional
 4. Identifica las piedras de tu mochila
 5. Herramientas para el cambio
 6. Decálogo para una buena vida
 7. Conclusiones

SOBRE LA AUTORA

ANNA FARGAS publicista y coach, amante de la lectura, comprometida con el crecimiento personal y el aprendizaje continuo, es sinónimo de vitalidad y energía.

Su necesidad por calmar su malestar interno la llevó al coaching. Acreditada como Professional Certified Coach (PCC) por la International Coach Federation (ICF), en Mindfulness (MBSR), termina con el Master PNL, certificado Internacionalmente por The Society of NLP, organismo cocreado por el doctor Richard Bandler, padre de la PNL, entre otras formaciones. Sus experiencias vitales son el motor de su crecimiento y defiende que una vida mejor es posible, si te lo curras.



MINIMALISMO EMOCIONAL

Elimina el sufrimiento de tu vida

Anna Fargas

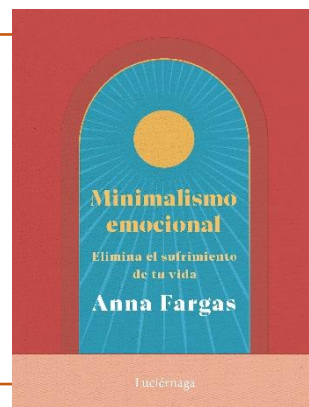
Ediciones Luciérnaga, 2024

12.5 x 16.5 cm. / 400 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 11,95 €

A la venta desde el 6 de marzo 2024



Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero - Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 619 212 722 - lescudero@planeta.es