



Fecha de publicación:
30/11/2019

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Dan-sha-ri: ordena tu vida

Hideko Yamashita

Quédate solo con lo necesario y... ¡encuentra la felicidad!

«¿Necesita mi yo presente las posesiones que ahora mismo tengo? Si la respuesta es no, ¿por qué me cuesta tanto deshacerme de estas cosas que he ido acumulando durante años, y que a fecha de hoy sigo guardando? ¿Qué es lo que me lleva a hacerlo?»

Hideko Yamashita, precursora en Japón del *dan; sha; ri* (*dan* = rechazar las cosas innecesarias; *sha* = deshacerse de las cosas inútiles que uno posee; *ri* = detectar el deseo insano por las cosas innecesarias), nos enseña a deshacernos de todo aquello que no es útil en nuestra vida y que no nos aporta nada esencial: desde la ropa que nos sobra en los armarios a esa relación que vamos arrastrando por costumbre, pero que no nos llena. **Danshari** es conocerse uno mismo a través del orden.

O dicho de otro modo: al poner orden en los trastos de la casa, ponemos orden también en los trastos del corazón.

Hideko Yamashita

Nació en Japón. Cuando estudiaba en la universidad, descubrió los tres pasos del Dan-sha-ri a través del yoga. Años más tarde, al visitar un templo, tuvo una revelación y comprendió no solo lo que verdaderamente significa el minimalismo, sino también cómo se podían aplicar esos preceptos del yoga a nuestros hogares y vidas. Así fue como nacería su libro, Dan-sha-ri: ordena tu vida, que ha vendido más de cuatro millones de ejemplares en todo el mundo.