

Fecha de publicación:
16/09/2026

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Email:
gjmogollon@eplaneta.com.pe

Ejercicios japoneses para vivir en armonía. Más allá del ikigai

Francesc Miralles, Héctor García

El libro más práctico sobre rutinas tradicionales japonesas que ayudan a tu bienestar, de la mano de los autores de *El método ikigai*.

El libro más práctico sobre rutinas tradicionales japonesas que ayudan a tu bienestar, de la mano de los autores de *El método ikigai*.

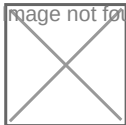
Esta obra es el complemento que faltaba a los libros sobre **ikigai** de Francesc Miralles y Héctor García, pues pone el foco en la vertiente práctica de la cultura espiritual japonesa. Y es que, como ellos mismos dicen en el prólogo, los libros de autoayuda son útiles "siempre que el lector o lectora ponga en práctica, al menos, una parte de lo que se dice en él".

El propósito de este *activity book* es ayudar al lector a **pasar de la teoría a la vivencia**, por lo que han recopilado y preparado **casi 50 ejercicios** inspirados en el estilo de vida y la filosofía japoneses. Como reza su título, se trata de actividades para llevar a cabo en nuestro día a día, pero todas ellas tienen un trasfondo de reflexión importante.

El libro se estructura en cuatro partes, que invitan a ejercitar el interior y el exterior: Mente, cuerpo y espíritu; Artes japonesas; Minimalismo práctico, e Ikigai.

Con una disposición y **diseño extraordinariamente bellos** y armónicos, el propio libro es, en sí mismo, un reflejo de la filosofía que quieren transmitir los autores, fondo y forma se complementan y refuerzan. Una **pequeña joya** que puede transformar tu vida.

Image not found or type unknown



Francesc Miralles

Francesc Miralles es un autor varias veces galardonado que ha escrito numerosos libros de éxito. Nacido en Barcelona, se licenció en filología alemana y ha trabajado como editor, periodista y terapeuta artístico. Actualmente da conferencias en todo el mundo y escribe sobre psicología y espiritualidad en diferentes medios. Autor de *Wabi-sabi* y *Ojalá estuvieras aquí*. Su novela *amor en minúscula* ha sido traducida a 28 idiomas. Su ensayo pionero *IKIGAI: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*, coescrito con Héctor García, ha sido publicado en 44 idiomas, con un millón y medio de ejemplares vendidos en todo el mundo.

Héctor García

Nobuo Suzuki es autor y filósofo. Estudió arte y literatura en Europa antes de comenzar a escribir sobre creatividad y desarrollo personal. En su tiempo libre, disfruta tocando el piano, viajando por el mundo y compartiendo la vida con sus gatos. Su primer libro, *Wabi Sabi para la vida cotidiana*, explora la belleza de la imperfección y cómo este concepto puede transformar nuestra vida. En su segundo título, *Ganbatte: El arte japonés de vencer las dificultades*, profundiza en el poder de la resiliencia en el mundo moderno.