

editorial **K**airós

Fields Millburn, Joshua

Minimalismo

Para una vida con sentido

A los treinta años, Joshua Fields y Ryan Nicodemus, amigos íntimos, dejaron atrás sus carreras profesionales con sueldos estratosféricos, se deshicieron de la mayor parte de sus posesiones materiales y comenzaron a centrarse en lo que verdaderamente importa. El minimalismo es exactamente eso: ir más allá de las cosas superfluas y dar cabida a lo realmente importante de la vida.

En Minimalismo, Joshua y Ryan indagan en su pasado, nublado por el “sueño americano”, saturado de incontables horas de trabajo y una vida a golpe de talonario que los llevó a la depresión. En lugar de intentar descubrir sus pasiones, se anesthesiaban con caprichos efímeros, lo que solo portaba más deudas, estrés y descontento. Tras una serie de sucesos que cambiaron sus vidas, Joshua y Ryan descubrieron el minimalismo, gracias al cual eliminaron los excesos materiales de su vida y pudieron centrarse en las «cosas» verdaderamente importantes: la salud, las relaciones personales, las pasiones, el crecimiento personal y la mejora de la sociedad.



MINIMALISMO

Para una vida con sentido

Joshua Fields Millburn y Ryan Nicodemus



Editorial	Kairós
Colección	Ensayo
Encadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	168
Tamaño	130x200x13 mm.
Peso	198
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788499886329
PVP	17,00 €
PVP sen IVE	16,35 €


9788499886329