



## **ESTAR BIEN PARA VIVIR MEJOR** **Guía para la serenidad y la vitalidad**

**Ramón P. Villaamil**

***Edit. Planeta, 2015***

Prologado por el célebre divulgador científico, Eduard Punset, el libro ofrece una cuidada selección de técnicas, disciplinas y reflexiones para alcanzar el equilibrio entre la vitalidad física y la serenidad mental y espiritual.

El autor, empresario y consultor en el sector del bienestar, lleva décadas dedicado a la investigación y experimentación en todo tipo de prácticas relacionadas con el bienestar mental y espiritual, ha estudiado y practicado la mayoría de las escuelas, tanto occidentales como orientales, y basa su obra en la búsqueda del bienestar, concepto que define como “ese estado en el que se disfruta de un equilibrio entre vitalidad y serenidad”. El libro orienta en la práctica del ejercicio, para qué hacerlo y qué ejercicio deberíamos hacer; trata los métodos de relajación así como los aspectos relacionados con la nutrición, el sueño o el sexo.

Para él, el bienestar es “como una banqueta de tres patas: si falla alguna de ellas, la banqueta se cae. Una pata es el bienestar físico; otra, el bienestar mental, y la tercera el bienestar espiritual. Más vale repartir el tiempo y la energía entre los tres; es esencial trabajarlos juntos” ■