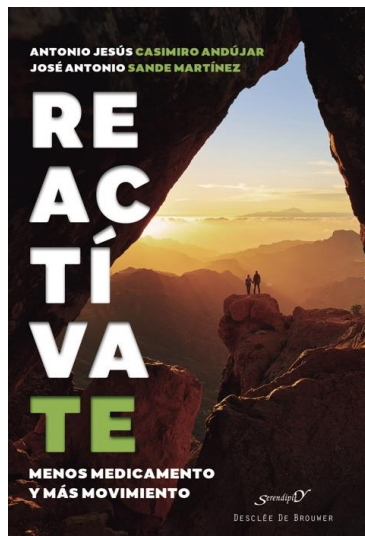


DOSIER DE PRENSA



Reactívate

Antonio Jesús y José Antonio

Formato:	140 mm x 210 mm
Encuadernación:	rústica con solapas
Núm. de pág.:	384
PVP:	22 €
ISBN:	978-84-330-3169-3
Temática:	crecimiento personal, salud y bienestar

SINOPSIS

¿Es el deporte una moda o una necesidad? ¿Es locura o cordura ver a infinidad de personas practicando ejercicio físico en parques, montañas o gimnasios? ¿Lo hacen para evadirse o para encontrarse, por salud o por mejorar aspectos estéticos? ¿Qué sienten en lo más profundo de ellos mismos? De todo ello reflexionamos en estas páginas.

Multitud de publicaciones avalan los beneficios físicos, fisiológicos y psicológicos del ejercicio físico para la salud de las personas, pero este libro va más allá, intentando profundizar en los aspectos emocionales y espirituales vinculados al deporte. Cada día es más evidente la importancia del desarrollo de la salud emocional, fundamentalmente por las carencias en educación emocional desde la infancia y su relación con la práctica deportiva.

Este libro supone la comprensión del ejercicio físico y el deporte como una herramienta excepcional para el equilibrio emocional, personal y relacional, así como para la pacificación de la mente, las emociones y el espíritu. Reactivarse es emocionarse y cargarse de energía a través del movimiento consciente (e-motion), para poder iluminar tu camino y dar luz a los demás, incrementando el autoconocimiento y la autocompasión. No hay mejor modo para estar bien con los demás que estar bien con nosotros mismos.

Un libro imprescindible en la biblioteca de quien quiera crecer como persona



LOS AUTORES

Antonio Jesús Casimiro Andújar, licenciado y Doctor en Educación Física. Profesor titular de la Universidad de Almería. Preparador físico y coach personal de deportistas de alto rendimiento. Premio extraordinario de tesis doctoral. Es autor de numerosos libros y publicaciones. Director de varias tesis doctorales y proyectos de investigación, conferenciante habitual en diferentes eventos nacionales e internacionales, así como consultor en numerosas empresas e instituciones para la promoción de programas de actividad física y salud holística, equilibrio psico-físico, educación emocional y valores a través del deporte, envejecimiento activo... Su web personal: www.activatelavida.com



José Antonio Sande Martínez, maestro de Educación Física y terapeuta emocional con larga trayectoria docente en el ámbito público y privado. Dedicado al mundo de la docencia y de la terapéutica, transmite su conocimiento en clases, conferencias y redes. Ha escrito una docena de libros sobre el mundo emocional y sobre la terapia emocional con Flores de Bach. Su web personal: www.terapiafloralnoray.com

FRASES DESTACADAS

- «La mente es el ordenador plano mental (exterior), mientras la consciencia es el ordenador de los planos emocional e intuitivo (Ser interior). Han de viajar juntas, ya que cada una tiene su rol adecuado».
- «Hay que dejar de aferrarnos a historias mentales y emociones tóxicas, favoreciendo su liberación a través de la aceptación, sin ofrecer resistencia al desapego».
- «La inteligencia emocional es equilibrio entre emoción y razón, facilitando la armonía entre lo que se piensa (cognición) y lo que se siente (emoción), y capacitando para reconocer los propios sentimientos y los de los demás».
- «El estrés crónico provoca alteraciones en el estado de ánimo, en el sistema endocrino e inmune, que conlleva una mayor vulnerabilidad a las infecciones, ataque cardíaco o cáncer».
- «Si una persona no se ama a sí misma de manera sana y equilibrada, el amor que proyecte sobre los otros tampoco lo será».

DECÁLOGO DE EMOCONSEJOS

- 1º Emoconsejo. Principio de la aceptación corporal. Conócete, créate, desarróllate y supérate como ser humano, sin obsesionarte por el aspecto corporal. Activarse es la mejor forma de encontrarse con uno mismo y ayudar al equilibrio psico-físico, siempre y cuando no tenga un fin exclusivamente estético y narcisista.



- 2º Emoconsejo. Principio del desarrollo cognitivo. Debemos educar desde la infancia para un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales: el izquierdo de la planificación o la lógica y el derecho de la creatividad o la imaginación. La práctica físico-deportiva adecuada es imprescindible para ello, incidiendo en el bienestar psicológico y en una mejora del rendimiento cognitivo y académico.
- 3º Emoconsejo. Principio de la prevención. El ejercicio físico placentero, junto a la alimentación en colores (dieta mediterránea), la educación emocional, la meditación y la respiración profunda, son las herramientas perfectas para evitar procesos inflamatorios de bajo grado, origen de la mayoría de las enfermedades crónicas de la sociedad actual.
- 4º Emoconsejo. Principio del atrevimiento. La pereza nos apoltrona en el sillón y nos impide salir de nuestra zona de confort. La clave es tener una actitud positiva, resiliente y humilde para poder afrontar todas las adversidades implícitas al deporte y que suponen un excepcional aprendizaje para la vida.
- 5º Emoconsejo. Principio de la escucha corporal. Debemos estar atentos y escuchar a nuestro cuerpo, ya que suele gritar lo que nos ocurre en el interior. Aquellas emociones y sentimientos que se reprimen interiormente y no se expresan, acaban por resultar dañinas para la salud.
- 6º Emoconsejo. Principio de la cultura física. La actividad física adecuada nos carga de energía en los cuatro planos (físico, mental, emocional y espiritual), para poder iluminar la vida de los que nos rodean.
- 7º Emoconsejo. Principio de la inactividad versus obesidad. Hay que luchar más contra la inactividad que contra el sobrepeso y la obesidad, siendo ésta consecuencia de nuestro estilo de vida. La clave es una actitud proactiva para llevar una vida equilibrada y saludable.
- 8º Emoconsejo. Principio del descanso y el sueño profundo. El ejercicio físico adecuado favorece la actividad del sistema nervioso parasimpático (freno fisiológico) y produce hormonas que favorecen la tranquilidad y el sosiego (dopamina y serotonina), que ayudan a un mejor descanso, puesto que también libera melatonina, que favorece la funcionalidad del ritmo circadiano y ayuda al sueño profundo.
- 9º Emoconsejo. Principio del envejecimiento activo. El ejercicio físico es fundamental para mejorar la función física en el adulto/mayor, prevenir enfermedades crónicas y la incapacidad que estas conllevan.
- 10º Emoconsejo. Principio del crecimiento emocional y espiritual. Emoción y ejercicio van intrínsecamente unidos (e-motion), siendo este un motor indispensable para una vida espiritual y emocionalmente sana. Hay que activarse para encontrarse, lo que favorece el desarrollo de la salud emocional intrapersonal (yo íntimo) e interpersonal (yo social).

Para concertar una entrevista con los autores, no dudes en contactar. ¡Que disfrutes de la lectura!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

