



Libroterapia, Jordi Nadal

La ciencia confirma cada día más los beneficios de los libros. Los estudios demuestran que los efectos de la lectura pueden equipararse a los de la meditación y la medicina. Los lectores duermen mejor, mantienen niveles más bajos de estrés y depresión y más altos de autoestima que los no lectores. Leer prolonga la vida y nos cambia de una forma esencial; la buena ficción expande nuestros horizontes, nos ayuda a entender mejor a los demás, nos vuelve empáticos. Cada capítulo de *Libroterapia* es una fórmula para acercarnos a los autores, los contextos, los fragmentos y las reflexiones que han servido a Jordi Nadal —autor y editor de estas y de muchas páginas más— como bálsamo en los momentos difíciles y como guía para cada decisión importante. Este libro es un recetario para vivir más vidas que la propia, que servirá para confirmar la validez de las palabras de Montesquieu: «No he sufrido nunca una pena que una hora de lectura no me haya quitado».

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,

// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/sant-jordi/jordi-nadal>