**图 书 推 荐**

****

**中文书名：《去爱，然后放手》**

**英文书名：TO LOVE AND LET GO**

**作 者：Rachel Brathen**

**出 版 社：Gallery**

**代理公司：WME/ANA/Vicky Wen**

**页 数：224页**

**出版时间：2019年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：传记回忆录**

**内容简介：**

蕾切尔·布拉顿（Rachel Brathen）——“瑜伽世界的国际力量”——她通过《纽约时报》（ *New York Times* ）畅销书《瑜伽女孩》（YOGA GIRL）同世界各地的人们分享了积极的情绪和鼓舞人心的信息，并视其为一种使命。

这一次，她凭借即将出版的回忆录《去爱，然后放手》（ TO LOVE AND LET GO）为世界各地的读者们呈现了一个感人至深、鼓舞人心的故事，讲述了如何通过瑜伽应对悲剧、不幸和改变。

在前往加勒比海参加瑜伽静修的途中，蕾切尔·布拉顿（Rachel Brathen）晕倒在机场，随后被送往医院进行紧急阑尾切除手术。术后，当她睁开眼睛时却发现她的男朋友正在病床边哭泣，她立刻意识到发生了可怕的事情。她很快便得知在她晕倒的同一时间，她最好的朋友在一起车祸中丧生。

接下来的两年，伴随着订婚和事业的发展，这本该是她人生中最快乐的一段时光，蕾切尔却经历了一次又一次的考验。从失去最好的朋友到祖母因病离世，再到母亲出人意料的自杀举动，蕾切尔发现自己深深地陷入了抑郁的情绪。当她发现自己怀孕时，蕾切尔决定将怀孕当作自己自愈和重生的契机。

蕾切尔透过这部引人入胜的回忆录分享了自己抗击、克服抑郁的方法，同时与读者们分享了她看待生与死、爱与恐惧、为人母、为人女的意义，以及瑜伽神奇的复原力量。

它定会启发你，势必将吸引加布里埃尔·伯恩斯坦（Gabrielle Berns）和格伦·道尔（Glennon Doyle）的书迷们。

**作者简介：**

**蕾切尔·布拉顿（Rachel Brathen）：**土生土长的瑞典人，世界著名的瑜伽教练，她指导瑜伽静修并在全球各地授课。欲了解更多详情，请关注她的Instagram账号@Yoga\_Girl或者YogaGirlBook.com。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发送至：文清（Vicky Wen）**

安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872
电话：010-82449185

传真：010-82504200

Email: Vicky@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002