

NOVEDAD



Cómo transformar tus heridas en semillas de vida

Un enfoque integrador para el bienestar emocional

Silvia

Editorial: Natural Ediciones

ISBN: 9788412744491

Páginas: 160

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €

SINOPSIS

¿Alguna vez has sentido un temblor invisible en tu interior? Ese nudo en la garganta, ese cansancio que no se quita durmiendo o esa ansiedad que parece no tener nombre. A menudo, tratamos de silenciar estas señales, creyendo que la vulnerabilidad es debilidad. Pero ¿y si ese malestar fuera en realidad una llamada de tu alma pidiendo ser escuchada? Cómo transformar tus heridas en semillas de vida es una invitación íntima y valiente a mirar el dolor sin miedo y a comprenderlo desde una perspectiva integradora, humana y esperanzadora. A través de un lenguaje cercano y simbólico, y apoyándose en aportes de la psicología, la neurociencia, la filosofía y saberes ancestrales, este libro acompaña a cada persona lectora en un viaje de reconexión con su mundo interior. Mediante la metáfora del árbol, sus agujeros y semillas, la autora nos guía por experiencias universales: la desconexión, el estrés, la ansiedad, los vínculos que duelen, el desgaste cotidiano y la soledad. Cada capítulo transforma esas grietas en portales de consciencia, ofreciendo herramientas prácticas, reflexión profunda y una mirada compasiva que valida la vulnerabilidad como una forma de fortaleza. El libro actúa como un mapa para quienes se sienten perdidos, pero intuyen que algo nuevo está por comenzar. En un mundo que exige productividad constante, recuerda que el mayor acto de valentía es volver a una misma persona y habitarla con presencia. ¿Te atreves a mirar dentro? ¿A permitir que tus heridas se conviertan en semillas? Un libro para leer despacio, sentir y volver a casa.