



Cine, emociones y Descodificación Biológica: una conexión inédita en el nuevo libro de Ángeles Wolder

En su segundo libro, El reflejo de nuestras emociones, que será presentado en marzo en la Casa del Libro de Madrid, la autora nos invita a ver reflejada nuestra propia historia y sentimientos a través de más de 200 películas analizadas.

¿Has pensado en cómo el cine puede actuar de espejo para nuestras emociones? Los fotogramas de las películas a menudo nos acercan a las emociones que escondemos o maquillamos en el inconsciente.

Por diferentes razones, desde pequeños aprendimos a no expresar lo que nos pasa, y nos convertimos en expertos en reprimir lo que nos duele. Afortunadamente contamos con un recurso formidable para reconectar parcelas de nuestra historia que han quedado bloqueadas en el tiempo: el cine.

El reflejo de nuestras emociones es el primer libro que une la Descodificación Biológica (herramienta de acompañamiento emocional que ayuda a identificar cómo afectan al cuerpo y mente las vivencias no expresadas) con el cine.

En este libro, la directora del Instituto Ángeles Wolder, Fisioterapeuta y Antropóloga, ha analizado más de 200 películas actuales y antiguas de 26 países, además de documentales y series de televisión. Con todo este material, Ángeles propone conocernos mejor a partir del reflejo de nuestra propia historia en las historias del cine y así descubrir qué conflictos han modelado nuestro camino de vida. A partir de ese momento, la propuesta es resignificar nuestras vivencias y elegir otra manera de vivir, en caso de que lo deseemos.

El libro dispone de un emocionario, donde el lector puede elegir entre más de 80 sentimientos y situaciones de vida que desee trabajar, y encontrar directamente las películas asociadas a cada uno. Al final de cada capítulo hay ejercicios prácticos para que el lector pueda trabajar sus emociones.

El reflejo de nuestras emociones nos invita a descubrir -o volver a ver- distintas historias prestando atención al lenguaje de nuestro cuerpo, para así detectar los sentimientos y emociones que más nos afectan y tomar conciencia sobre quiénes somos para poder evolucionar.

Ángeles Wolder es directora y fundadora del Instituto Ángeles Wolder, autora también del libro *El arte de escuchar el cuerpo*. Es un referente en el sector de la Descodificación Biológica y su trabajo es reconocido en muchos lugares del mundo. Cuenta con más de 30 años de experiencia docente y desde hace más de una década se centra en comprender y observar cómo el ser humano y la humanidad gestionan los conflictos emocionales.

“Una película actúa como agitador de la propia historia en el momento en que nos acerca y contacta con partes que tienen un tono similar a lo que hemos vivido”

Ángeles Wolder.

Presentación del libro en Madrid

Ángeles Wolder te invita a la presentación su libro *El reflejo de nuestras emociones*, que se realizará el día 7 de marzo en la Casa del Libro de Madrid. La entrada al evento es gratuita. Es necesario confirmar tu participación enviando nombre completo al correo electrónico prensa@institutoaw.com antes del 4 de marzo.

Datos del evento:

- **Fecha:** 7 de marzo del 2019
- **Hora:** de 19:00 h a 20:00 h
- **Lugar:** Casa del Libro - Calle Gran Vía, 29, 28013 Madrid

¡Esperamos contar con tu presencia!

Si deseas recibir más información o si estás interesado en coordinar una nota con Ángeles, no dudes en contactarme.

Atentamente,

Helena Lopes

Responsable de Prensa y Comunicación

prensa@institutoaw.com | T. +34 93 412 71 00 | M. +34 636 29 46 29