

image not found or type unknown



Diario de las emociones. Pon color a tus emociones (Nueva edición)

Fecha de publicación:
13/03/2018

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Anna Llenas

Identificar aquello que sentimos parece fácil, pero en realidad no lo es tanto. Nos han enseñado a pensar, a actuar, a decidir, pero... ¿y a sentir?

Al más puro estilo *Destroza este diario*, Anna Llenas nos propone una serie de ejercicios prácticos para dar rienda suelta a tu creatividad, canalizar tus emociones negativas y comentar las positivas para alcanzar un mayor bienestar. Y es que el acto creativo, más que producir una profunda satisfacción, es un recurso muy útil para exteriorizar las inquietudes y favorecer un cambio significativo en la persona.

Para emprender esta tarea tan solo necesitas lápices de colores y muchas ganas de experimentar y pasarlo bien. No hay que saber pintar, solamente debes expresar tus distintos estados de ánimo dibujando libremente y aprovechar este proceso creativo como catalizador de tus sentimientos.

Esta nueva edición a todo color de *Diario de las emociones* se convertirá en tu vía de expresión emocional, desarrollo personal y autoconocimiento.

image not found or type unknown



Anna Llenas

Anna Llenas es ilustradora y autora de libros. También es psicoterapeuta a través del arte y especialista en educación emocional. Su sensibilidad y creatividad sin límites la han llevado a explorar y a formarse en diferentes campos como el de la Publicidad, el Diseño Gráfico, la Psicología y la Arteterapia.

Gracias a su visión personal y profunda ha conseguido conectar siempre con mayores y pequeños trasladando todo su imaginario y conocimientos a sus obras, ya sean libros, lienzos, materiales didácticos infantiles, etc.

Pasó sus primeros años en el mundo de la publicidad pero un día decidió emprender un rumbo propio, más artístico y personal. Lo describe, como un camino más honesto con lo que es y con lo que ha venido a hacer. Desde entonces, escribe e ilustra libros, diseña productos originales e imparte charlas y cursos sobre creatividad y emociones.