

image not found or type unknown



La libertad interior

Gaspar Hernández

Fecha de publicación:
02/06/2020

Descubrir quiénes somos es el camino para ser auténticamente libres.

Sello Editorial:
Diana

He aquí un pequeño gran libro sobre la auténtica libertad, la libertad interior. Tomando como referencia a algunos de los grandes maestros de la psicología y la espiritualidad, Gaspar Hernández va desgranando los obstáculos que nos impiden ser auténticamente libres. Algunos de ellos son el miedo, la mayoría de pensamientos, lo que nos decimos durante el día a día, o el personaje que creemos ser y que confundimos con nuestra verdadera identidad.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

En un tono muy cercano, a medio camino entre el diario y el ensayo, nos explica los pasos para lograr la «libertad sin límites» de la que hablaba el psicólogo Antonio Blay Fontcuberta. La libertad de reducir los condicionamientos que nos afectan y decidir cómo sentirnos ante cualquier situación ya reside en nosotros, solo debemos encontrarla.

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Gaspar Hernández

Gaspar Hernández (Girona, 1971) es escritor y periodista. Ganador del Premio Josep Pla por su novela *El silencio*, libro de ficción más vendido en Cataluña en el año 2009, dirige y presenta el programa *L'ofici de viure* (El oficio de vivir) en Catalunya Ràdio.

www.gaspar-hernandez.com
@gaspahernandez