



Fecha de publicación:

04/01/2021

Sello Editorial:

Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



Fuertes, libres y nómadas

Elsa Punset

Una brújula clara y práctica para vivir y navegar en estos tiempos extraordinarios.

«Son las dos de la madrugada y miro el baile de las llamas en la estufa. Me siento en paz. Nada ni nadie me espera. La pandemia cerró de un portazo todo aquello que me tenía tan ocupada: familia, viajes, trabajo... Nunca había vivido así, sin correr decidida hacia algún lugar o con alguna excusa. No sabía parar. Hasta ahora. Por fin puedo quitarme el escudo, deponer las armas, quedarme desnuda. Cayó el telón, se apagó la música.»

Desde hace unos meses, todo está cambiando: nuestro modo de trabajar, de relacionarnos con los demás y de tratar el mundo que nos rodea. Probablemente no volveremos a tener, en el resto de nuestra existencia, una oportunidad tan clara y urgente para transformar nuestras vidas y, con ella, el mundo en el que vivimos.

En este audiolibro inspirador y lleno de propuestas narrado por la autora, Elsa Punset nos plantea de manera práctica qué hacer para formar parte del cambio, gestionar la ansiedad y reinventarnos con el mundo que viene. El anhelo de este audiolibro es que «cuando seas viejo o vieja y los huesos te duelan, cuando te mires a un espejo y te hagas la pregunta: “¿habré traicionado al niño que llevo dentro?”» la respuesta sea que has sabido despertar a ese niño soñador, fuerte, libre y nómada.

Elsa Punset

Elsa Punset es escritora, divulgadora y una de las voces más reconocidas en el ámbito de la inteligencia emocional y el crecimiento personal. Autora de varios bestsellers para adultos, como *Una mochila para el universo*, *El libro de las pequeñas revoluciones* o *Felices*, y también de otros para niños, traducida a más de quince idiomas y con millones de lectores en todo el mundo, combina una formación extensa en filosofía, humanidades y educación con una larga trayectoria en divulgación emocional.

Este libro nace de su propia experiencia con el cambio, la pérdida y los nuevos comienzos. De su trabajo con miles de personas, de su escucha atenta y de una certeza profunda: todos necesitamos, en algún momento, una guía serena para volver a empezar.

www.elsapunset.com

[@elsapunset](https://www.instagram.com/elsapunset)

[Facebook.com/ElsaPunset/](https://www.facebook.com/ElsaPunset/)