

image not found or type unknown



# Sana tu vida desde dentro

**Alicia Sánchez Pérez**

**Fecha de publicación:**  
12/05/2021

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

Alicia Sánchez, autora de *Todo es posible* y *Tus sueños te están esperando*, nos presenta *Sana tu vida desde dentro*, una guía en la que la nos propone una nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos para lograr un mayor equilibrio emocional.

**Todo lo que sucede en el exterior es un reflejo de lo que nos sucede en nuestro interior.**

*Sana tu vida desde dentro* es un manual para aprender a resolver los conflictos que experimentamos en nuestra vida tomando conciencia de que todo parte de nuestro interior, de nuestra forma de pensar e interpretar lo que nos pasa.

Vivimos desconectados de nosotros mismos o desbordados por nuestras emociones negativas, atrapados e indecisos en una rueda de miedo y angustia que no sabemos cómo parar.

Lo que pensamos nunca es lo que deberíamos pensar...

Lo que sentimos nunca es lo que deberíamos sentir...

Lo que hacemos nunca es lo que deberíamos hacer...

Lo que nos ocurre no es lo que debería ocurrir...

Lo que es no debería ser así...

Este libro nos ofrece las herramientas necesarias para romper aquellos esquemas de pensamiento que nos mantienen atrapados en la negatividad y el desánimo y lograr así el equilibrio y la serenidad que nos permita vivir plenamente.

image not found or type unknown



## Alicia Sánchez Pérez

**Alicia Sánchez** se define como una mujer fascinada por la vida. Camina por ella llena de curiosidad por todo. Utiliza la cotidianidad para aterrizar las ideas que tantas veces hemos leído, y las comparte. Dice que la vida cada día le enseña que todo es tan simple...

Su afán por comprender el mundo que la rodea y su constante búsqueda interior la han conducido por un increíble camino de autodescubrimiento y crecimiento personal que ha puesto al servicio de los demás. En sus conferencias transmite el sencillo punto de vista que ha descubierto a través de sus experiencias. La vida es su maestra y su escuela.

Es autora de *Separación consciente* (Zenith, 2022), *Tus deseos te están esperando* (Zenith, 2022), *Sana tu vida desde dentro* (Zenith, 2021), *Todo es posible* (Zenith, 2018), *La voz de tu cabeza* (Zenith, 2019), *El experimento* y *Ser árbol*. Es la voz de la Escuela Alicia Sánchez, plataforma donde comparte todo lo que aprende en su vida.