Image not found or type unknown

Divina de la Mente

Ana García del Barrio

Un libro para mejorar nuestra vida emocional y laboral, inspirado en el exitoso pódcast de meditación y crecimiento personal *Divina de la Mente*

Ana llevaba una vida normal, con trabajo, amigos y pareja estable, hasta que cayó en una profunda crisis que la llevó a reflexionar sobre el rumbo que estaba tomando su vida y a averiguar qué era lo que estaba fallando.

Hubo dos factores que la salvaron: el yoga y la meditación. Ana recibió esos descubrimientos como un regalo y decidió formarse como *coach* para ayudar a otras personas a encontrar el propósito y la dirección de su vida.

Inspirado en el exitoso pódcast *Divina de la Mente*, este libro de carácter práctico, que nace de las vivencias personales de la autora, nos ofrece todas las herramientas necesarias para transformar nuestro estado emocional cuando lo necesitemos. Mediante ejercicios de autoconocimiento y prácticas inspiradas en la filosofía del yoga y la meditación, Ana García del Barrio nos enseña a calmar nuestra mente y a liberarnos de los miedos y las creencias que nos impiden evolucionar, tanto en la vida en pareja como en el trabajo o en nuestras relaciones sociales.

Un libro para mejorar nuestra vida emocional y laboral, inspirado en el exitoso pódcast de meditación y crecimiento personal *Divina de la Mente*

Fecha de publicación: 12/05/2021

Sello Editorial: Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Ana García del Barrio

Ana García del Barrio es la creadora de *Divina de la Mente,* pódcast de referencia de meditación y crecimiento personal que ha sobrepasado los dos millones de descargas en todo el mundo. Licenciada en Derecho y Administración de Empresas por la Universidad Pontificia de Comillas, comenzó su carrera profesional en consultoría y banca. En 2010 se mudó a Australia, donde continuó trabajando en el sector bancario, hasta que una crisis personal le hizo replantearse la dirección que estaba tomando su vida. Empezó a encontrar respuestas a través del yoga, la meditación y la programación neurolingüística. Ana decidió redirigir su trayectoria profesional hacia el sector de los servicios sociales y se formó como profesora de yoga y meditación y como *coach* de PNL. Desde entonces se dedica a tiempo completo a ayudar a otras personas a través de su consulta, diferentes programas de meditación para el público general y para empresas y el pódcast *Divina de la Mente,* en el que sigue compartiendo sus reflexiones.