

V.I.D.A. de un culo inquieto

Ana Albiol

Un mapa de ruta que te ayudará a conectar con tu interior, a creer en ti misma y a confiar en la V.I.D.A.

Un mapa de ruta que te ayudará a conectar con tu interior, a creer en ti misma y a confiar en la V.I.D.A.

«**Libertad** es saber que soy luz y sombra. Soy imperfecta, vulnerable, valiente, cobarde, generosa y egoísta. Soy simpática, abierta, rancia y cerrada. Soy intensa, superficial, alegre, dramática, humilde y egocéntrica. Lo soy todo.

Libertad es darme cuenta de que he pretendido ser perfecta para cumplir expectativas de otros y complacer a gente que no conozco. Que he actuado por miedo al rechazo. Que tengo derecho a vivir como quiero y que solo una decisión me separa de ello.

Libertad es permitir que mis valores cambien y ser coherente con ellos. Es entender que no tengo nada que demostrar. Que soy digna de amor por el simple hecho de existir. Que estoy aquí para Ser, para aprender y para fluir. Para vivir una V.I.D.A. con propósito, consciente y auténtica.

Libertad es hacerme mis propias preguntas y encontrar mis propias respuestas».

Y esta es mi historia.

Suelto, salto y confío.

Borja Vilaseca

Escritor y agitador de consciencias

«Ana Albiol es una fuerza imparable de la naturaleza. Y este libro, un ejercicio de honestidad y vulnerabilidad radical que no dejará a ningún lector indiferente. Eso sí, no es apto para conformistas, sino para buscadores que se lo quieren cuestionar todo. Absolutamente todo».

Pablo Arribas

Escritor y buscador de ideas

«Una nueva y necesaria forma de hacer desarrollo personal.

Honesto. Valiente. Profundamente inspirador».

Techu Arranz

Trainer en PNL y experta en psicología transpersonal

«Gracias, querida Ana, por este lúcido y sincero viaje. No dejará a nadie indiferente, pues tu alma, tu latido, tus entrañas y tu V.I.D.A. se recrean en cada letra. Una inyección de valor que despertará tu llama interior. Después de leerlo, rendirse no es una opción».

Fecha de publicación:
16/06/2021

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Telefóno: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Telefóno: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Telefóno: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Telefóno: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Telefóno: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Telefóno: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Telefóno: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Ana Albiol

Ana Albiol (Valencia, cosecha del 87), culo inquieto y alma libre desde la incubadora. Cuando tenía 19 años, su inconformismo la llevó a iniciar un viaje interior en busca de su propia definición de libertad. Trece años después, la encontró. Por el camino se convirtió en uno de los referentes más carismáticos del maquillaje en España gracias a su contenido en YouTube y la frescura de sus redes sociales, lo que le permitió impactar en la vida de miles de mujeres y desarrollar su verdadera vocación: la comunicación.

A pesar de su éxito, decidió colgar las brochas en el punto más alto de su carrera para seguir el camino de su corazón y adentrarse de lleno en el mundo del desarrollo personal, formándose con prestigiosos profesionales como Tony Robbins, Gustavo Bertolotto, Techu Arranz, Borja Vilaseca o Sergio Fernández.

Certificada en *coaching* y programación neurolingüística (PNL) y *speaker* de emprendimiento en algunos de los eventos más destacados del panorama nacional, dedica la mayor parte de su tiempo a lo que asegura es su mayor logro profesional: su comunidad.

Tras el éxito de su primer libro, *V.I.D.A. de un culo inquieto,* que vendió más de 10.000 ejemplares, regresa con *A muerte con la V.I.D.A.,* su esperadísimo segundo libro.