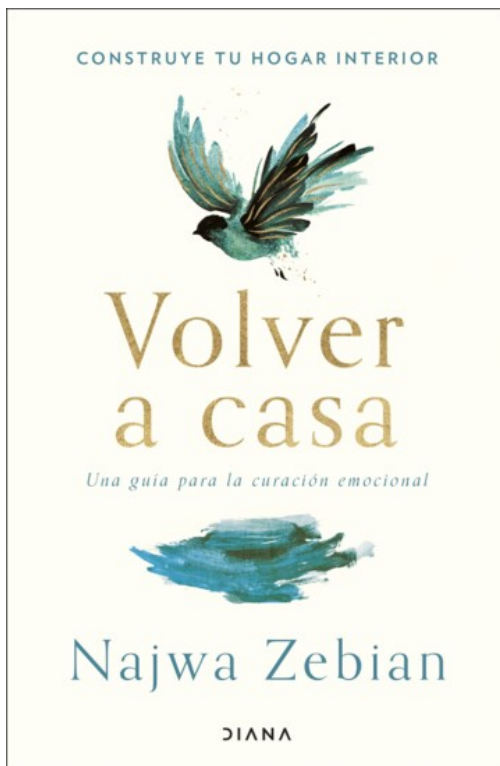


**Fecha de publicación:**

27/04/2022

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Volver a casa

Najwa Zebian

Una de voces femeninas más poderosas en la actualidad nos guía en un viaje emocional en el que aprenderemos a construir un hogar en nuestro interior, un lugar seguro donde sanar, aceptar nuestra vulnerabilidad y descubrir nuestro propio valor.

Un viaje emocional para comprender que el hogar que necesitamos construir se encuentra en nuestro interior. La celebrada poetisa y conferenciante Najwa Zebian nos presenta en esta obra una auténtica guía de curación emocional, una celebración de la autoestima, el poder personal, y la felicidad.

La poderosa metáfora de la «casa interior» es el perfecto reflejo de la transformación personal que emprenderemos con la lectura de este libro, mientras la autora nos revela cómo fue creando sus propias «habitaciones» y nos da las pautas para construir las nuestras:

- **Amor propio:** crea una rutina de cuidado personal individualizada que refleje tus necesidades diarias.
- **Perdón:** date tiempo, reflexión y espacio para aceptar y dejar ir aquello que duele.
- **Compasión:** descubre los tres tipos diferentes de compasión y aprende cómo dejar entrar a las personas manteniendo tus propios límites.
- **Claridad:** elimina los muros que colocaste alrededor de tu auténtico yo.
- **Rendición:** aprende a bajar tus defensas y date espacio para sentir y procesar tus emociones.
- **El jardín de los sueños:** aprende a cultivar tus sueños y a crear tu auténtico camino.

Basándose en sus propias experiencias y con una enorme capacidad de conectar con los lectores, Najwa entreteje recuerdos, poesía y profundas enseñanzas que nos ayudarán a construir un espacio interior de sanación y consuelo. Un lugar donde sentirnos en paz y desde donde vivir, amar y crear sin miedo.

Najwa Zebian

NAJWA ZEBIAN es una activista, escritora, oradora y educadora libano-canadiense. Su búsqueda de un hogar fue el eje central de los primeros años de su vida adulta, una etapa en la que le costó mucho encontrar su lugar en el mundo. Fue profesora y doctoranda en liderazgo educacional. Najwa empezó a escribir con la intención de conectar con sus alumnos, un grupo de jóvenes refugiados. Pero pronto se dio cuenta de que también estaba escribiendo para curar sus propias heridas. Después de autopublicar su primera colección de poesía y prosa, Najwa se convirtió en una inspiración para millones de personas en todo el mundo. Es fundadora de la Soul Academy («Academia del alma») y protagoniza su propio podcast, llamado *Stories of the Soul* («Historias del alma»). Sus obras han sido mencionadas en *The New York Times*, *Glamour*, *Elle Canada* y *HuffPost*, entre otros. Su charla en TEDx «Finding Home Through Poetry» («Encontrar tu hogar a través de la poesía») ha tenido más de 100000 visualizaciones.