



La montaña eres tú

Brianna Wiest

Cómo transformar el autosabotaje en automaestría

«Tu montaña es el obstáculo entre tú y la vida que quieres vivir. Enfrentarlo también es el único camino hacia tu libertad y conversión [...] Tal vez sabes qué es tu montaña. Quizás es la adicción, el peso, las relaciones, los trabajos, la motivación o el dinero. Quizá no lo sabes. A lo mejor es una vaga sensación de ansiedad, baja autoestima, miedo o un descontento general que parece impregnar todo lo demás».

Brianna Wiest

Fecha de publicación:

18/08/2022

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Las montañas simbolizan los grandes desafíos que enfrentamos, en especial aquellos que parecen imposibles de superar. Para conquistar la cumbre es necesario aprender a identificar y cambiar las conductas que nos llevan al autosabotaje.

Por medio del conocimiento y la aceptación de nuestros hábitos más dañinos, el desarrollo de inteligencia emocional, la liberación de experiencias pasadas a nivel celular y el aprendizaje de actuar como nuestro yo del futuro podemos abrir nuestro propio camino hacia cualquier cima. **Al final, la montaña no se moverá, seremos nosotros quienes lograremos conquistarla.**

Audiolibro narrado en español neutro



Brianna Wiest

Brianna Wiest es una escritora y poeta estadounidense. Es la autora de los *best sellers* internacionales *101 Essays That Will Change the Way You Think*, *The Mountain Is You* y *When You're Ready, This Is How You Heal*, los cuales se han traducido a más de 14 idiomas. Su trabajo sobre *mindfulness*, espiritualidad y desarrollo personal ha aparecido en publicaciones como *Forbes*, *The Huffington Post*, *USA Today* y *Thought Catalog*. Brianna también es autora de dos colecciones de poesía, *Salt Water: Poems On Healing & Wholeness* y *Ceremony: Poetry & Prose*. A través de su obra ayuda a las personas a reescribir sus narrativas para desarrollar y alcanzar su potencial interior.