



Fecha de publicación:
14/09/2022

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Vuela

Silvia Carré

Un manual práctico para afrontar y superar los miedos que nos plantea la vida.

Dije basta después de vivir años con el miedo a volar y dejar perder oportunidades y experiencias únicas. Me llevó demasiado tiempo decidir afrontarlo, y es que imaginar mirar el miedo a la cara realmente da cierto vértigo. Montaigne decía «a lo que tengo más miedo es al propio miedo». Le doy la razón. Decidir superar mi miedo a volar es lo mejor que he hecho, me ha cambiado la vida. Y mirando atrás, ha sido infinitamente más fácil de lo que había imaginado. Y apasionante. Y es que no sólo ganas el pulso a tu miedo sino también a ti mism@, a tu propia mente.

En todos estos años he acompañado a personas a superar sus miedos, tanto aeronáuticos como vitales. He percibido que se repiten determinadas fases y me he basado en ellas para crear una propuesta de ruta por si te pudiera ser de utilidad. Es una ruta que he transitado y experimentado. Y que me ha funcionado. Pero no es la única. Dentro de cada fase encontrarás recursos relacionados. A partir de ellos, todo está por crear.

Te aliento así pues a adentrarte en este libro con ganas de buscar tus propias respuestas y de explorar dentro de ti. Siéntete libre para crear. Prueba, experimenta, persevera, actúa. Recoge lo que encuentres por el camino, deja en la roca árida lo que no te sirva, agarra fuerte con tus poderosas garras lo que ya sabes que te funciona, más todo aquello que acabas de descubrir y que aún tienes que probar. Crea tu propio plan para volar. ¡Vuela!

Descubre más sobre la autora y sobre el libro en silviacarre.com/vuela

Silvia Carré