

image not found or type unknown



# La montaña eres tú

**Brianna Wiest**

**Fecha de publicación:**

18/01/2023

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

El fenómeno editorial internacional que arrasa en TikTok. La autora que ha ayudado a millones de mujeres a ganar autoestima

**En pocos años, y gracias al apoyo de unos lectores entusiastas que han inundado las redes sociales con sus reflexiones y consejos, Brianna Wiest ha pasado del anonimato a vender más de un millón de ejemplares y ser número uno en países como Alemania, Estados Unidos o Canadá. En este inspirador libro, Wiest nos ofrece las claves para identificar nuestros mecanismos de autosabotaje y nos enseña a eliminarlos para alcanzar así la vida que queremos.**

Durante siglos, la imagen de la montaña se ha utilizado como metáfora para simbolizar los grandes desafíos a los que nos enfrentamos, en especial aquellos que parecen imposibles de superar. Para conquistar la cumbre es necesario hacer un profundo trabajo interno que consiste en identificar y modificar las conductas que nos llevan al autosabotaje. Por medio del conocimiento, de la aceptación de nuestros hábitos más dañinos, del desarrollo de la inteligencia emocional y de la liberación de experiencias pasadas a nivel celular podemos abrir nuestra propia ruta hacia la cima. Al final, la montaña no se moverá, seremos nosotros quienes lograremos conquistarla.

**«Tu montaña es el obstáculo entre tú y la vida que quieres vivir. Enfrentarlo también es el único camino hacia tu libertad y conversión.»**

image not found or type unknown



## 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.