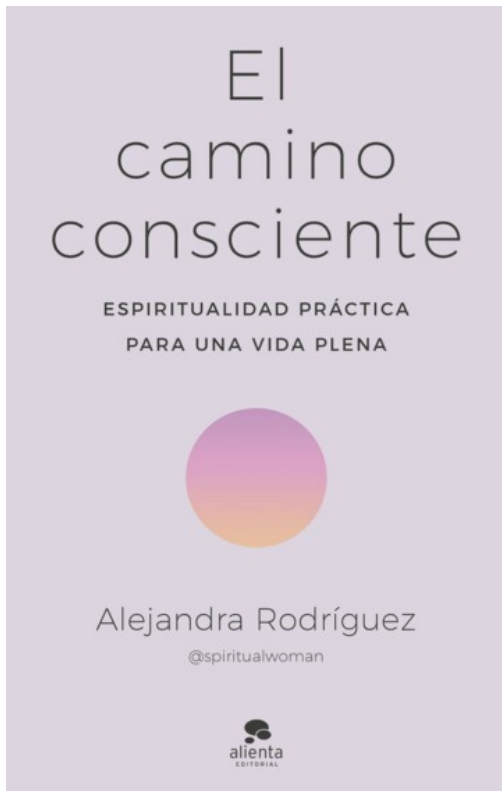




Fecha de publicación:
05/04/2023

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



El camino consciente

Alejandra Rodríguez

Haz frente a la sociedad de la desconexión y la prisa

Una guía para cultivar tu vida espiritual de forma sencilla y práctica

En una sociedad ultraconectada y saturada de estímulos, en la que todo sucede a un ritmo frenético, cada vez más personas se sienten desconectadas de su interior. El miedo, la angustia o la necesidad de hacerse preguntas despiertan nuestra inquietud, y el deseo de cultivar nuestra espiritualidad para experimentar sus beneficios resulta cada vez más acuciante. Pero ¿qué podemos hacer para vivir en armonía?

Tras un intenso trabajo de investigación y práctica personal, Alejandra Rodríguez te proporciona los conocimientos y hábitos necesarios para que puedas trabajar tu conexión espiritual y mantenerla en el tiempo. Todo ello a través de la filosofía *slow*, con la que podrás sumergirte en el análisis y la introspección, y redescubrir la importancia de la actitud y las tareas mundanas o el cultivo del entusiasmo y la meditación como camino hacia la paz.

La búsqueda del amor, las trampas del ego, la consciencia activa o el autoconocimiento son algunas de las cuestiones que aborda este libro. Olvida la tiranía del éxito y los constructos mentales que nos esclavizan y vive una experiencia transformadora.

Alejandra Rodríguez

Alejandra Rodríguez es coach humanista, escritora y directora de su propia escuela online. Más conocida como @spiritualwoman, se dedica al desarrollo personal desde 2016, año en que decidió cambiar su rumbo profesional y promover la espiritualidad y la filosofía *slow* como camino hacia el equilibrio, la calma y el bienestar en una época donde parece reinar siempre la prisa.

Es autora de *Slow Life: guía práctica para un auténtico cambio de vida y 365 reflexiones para tu despertar*.