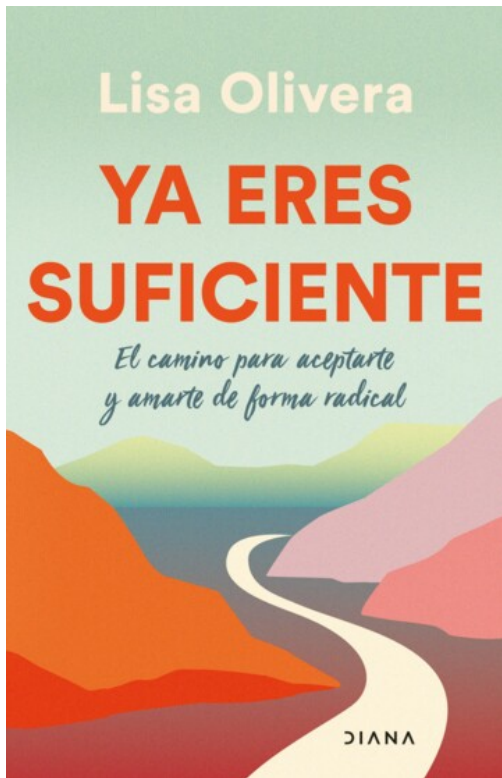




Fecha de publicación:
05/04/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Ya eres suficiente

Lisa Olivera

Identifica, comprende y reformula la historia de tu vida con esta guía esencial para la autoaceptación.

«Una lectura obligatoria», **Christie Tate**, autora bestseller del *New York Times*

«Hermosa, meditativa, conmovedora y esperanzadora», **Arianna Huffington**

Cuando Lisa Olivera tenía solo unas pocas horas de vida, su madre biológica la abandonó detrás de una roca cerca de Muir Woods, en el norte de California.

Lisa supo años después que había sido adoptada y se enteró de que sus padres la abandonaron a su suerte en mitad de la naturaleza. Al igual que con muchos niños adoptados, esto generó preguntas como: ¿por qué su madre la dejó atrás? Al no obtener respuesta, empezó a pensar que no valía nada, que no era suficiente. Y aunque esto no fuera cierto, ella lo creyó durante años, creencia que condicionaba su vida y sus relaciones de manera muy profunda. Hasta que empezó a contarse a sí misma una historia distinta.

Si alguna vez has sentido que no perteneces, que no eres digno o que no eres suficiente tal y como eres... tal vez sea hora de que tú también reescribas tu historia.

En *Ya eres suficiente* exploraremos cómo nos afectan nuestras historias, pues, aunque no hayamos vivido dramas como el del abandono, lo que nos contamos acerca de nuestras experiencias negativas nos afecta mucho más de lo que creemos. Olivera nos guía a través de la reformulación de estas historias de vida para que podamos recordar que ya somos suficientes tal y como somos. Y nos invita a unirnos a ella en un viaje transformador hacia la sanación.

Ya eres suficiente es un poderoso recordatorio de que somos los autores de nuestras propias historias. Cuanto antes decidamos escribir una mejor historia, antes podremos vivir una vida más completa, más significativa y más nutritiva.

Lisa Olivera

Lisa Olivera es una escritora, terapeuta y creativa que comparte su trabajo centrado en la aceptación radical, el cultivo de la compasión y la integración de nuestras historias. Su misión es guiar a las personas para que recuerden su bondad, honren lo que son y reclamen sus historias internas para mostrarse más llenas y felices en el mundo. Actualmente, Lisa tiene una pequeña consulta privada y hace cursos. Fuera del trabajo, a Lisa le encanta la fotografía, pasar tiempo en la naturaleza y aprender. Vive con su marido en el norte de California.