

image not found or type unknown



# El libro de la meditación creativa

**Aliziarey**

**Fecha de publicación:**

27/09/2023

DESCUBRE LA CALMA Y LA BELLEZA EN CADA TRAZO

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

**Descubre la calma y la belleza en cada trazo**

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

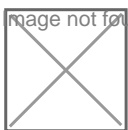
**Email:** arioss@planeta.es

Tras sufrir ataques de pánico y ansiedad durante años, Alicia Gutiérrez Rey encontró una técnica de dibujo que calmaba su mente y ahuyentaba los pensamientos negativos. Con ella inició un camino de autoconocimiento a través de la creatividad que la llevó a un estado de plenitud, bienestar y crecimiento personal. En este libro explica cómo consiguió transformarse a sí misma y cómo con sólo una cartulina blanca y un rotulador negro tú mismo puedes seguir sus pasos.

Zentangle® es una técnica artística estadounidense que consiste en la creación de imágenes a través de patrones que se repiten, donde no hace falta saber dibujar y donde, a través de dibujos abstractos, centrarás tu atención y engañarás a tu cerebro para que se relaje. Enfocándote en el trazo y tu respiración, conseguirás mantenerte en el aquí y ahora.

En estas páginas recorrerás un camino lleno de ejercicios, historias y meditaciones, donde a través de la atención en tu dibujo, combinada con herramientas como la Programación Neurolingüística y el *coaching*, aprenderás a enfrentarte a los obstáculos de la vida de forma diferente, potenciando a la vez tu vena artística y tu paz mental.

image not found or type unknown



**Aliziarey**

**Aliziarey** es fundadora de la Escuela de Meditación Creativa (antes Mind & Tangle) y profesora certificada en Zentangle® en Estados Unidos y con máster en *coaching*, PNL e Inteligencia Emocional, junto con otro de Solución Creativa de Problemas.

Desde el 2015 lleva enseñando este método de meditación a diferentes empresas privadas, ayuntamientos y centros públicos. En mayo 2020 fundó su propia escuela, donde miles de personas de todo el mundo siguen sus cursos y formaciones online.