



Fecha de publicación:

27/09/2023

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



El libro de la meditación creativa

Aliziarey

DESCUBRE LA CALMA Y LA BELLEZA EN CADA TRAZO

DESCUBRE LA CALMA Y LA BELLEZA EN CADA TRAZO

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.

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.