

image not found or type unknown



# Dibuja tus sentimientos

**Rukmini Poddar**

**Fecha de publicación:**

29/11/2023

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola

Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Una guía ilustrada y creativa para ayudar a los lectores a conectar con sus emociones, aprender sobre ellas y procesarlas de una manera más inspiradora.

**Una guía ilustrada y creativa para ayudar a los lectores a conectar con sus emociones, aprender sobre ellas y procesarlas de una manera más inspiradora.**

Nuestras emociones dan color a nuestras vidas. La felicidad puede parecer un sol radiante. La ansiedad puede parecer una nube gris. Aunque pueda resultar incómodo al principio, está claro que sentarse con las emociones, sentirlas plenamente y explorar cuán profundas son puede enseñarte más sobre ti mismo y ayudarte a anticipar y procesar mejor las grandes emociones cuando estas llegan.

En esta guía reveladora y bellamente ilustrada, **la popular artista Rukmini Poddar te guía por los pasos de la autorreflexión creativa, dando a tus emociones una representación física a través de líneas, formas, colores y mucho más.** Con ejercicios adaptados tanto a principiantes como a expertos, los lectores aprenderán habilidades básicas de dibujo y llegarán a trazar un mapa de su paisaje emocional.

*Dibuja tus sentimientos* estirará los músculos creativos que no sabías que tenías. Al final del viaje, transformarás tu forma de interactuar contigo mismo y con el mundo.

## Rukmini Poddar

Rukmini Poddar es artista, diseñadora y educadora. Su trabajo es una combinación entre bienestar emocional y narración creativa. Comenzó su carrera como ilustradora con el primer #The100DayProject hace siete años. Además, Rukmini organiza regularmente talleres sobre dibujar tus sentimientos para grupos de todas las características.

Dibuja y publica en su Instagram: @rockinruksi