



**Fecha de publicación:**

13/03/2024

**Sello Editorial:**

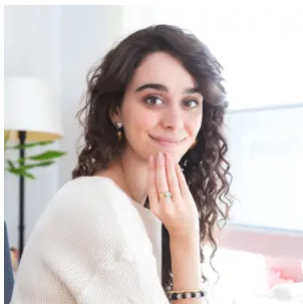
Diana

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



# Divina mente

**Vilma Montoliu Esteban**

Una guía práctica para llevar una vida basada en la autoestima holística y el optimismo sano.

**Una guía práctica para llevar una vida basada en la autoestima holística y el optimismo sano.**

*Divina mente* es una guía per aprender a trabajar la «autoestima holística», esto es, el amor a uno mismo desde el cuerpo, la mente y el alma, así como el optimismo. Estas dos actitudes vitales son fundamentales para vivir de forma consciente y plena, y Vilma Montoliu nos enseñará a dominarlas para que formen parte de nuestra vida con naturalidad y sin esfuerzo. La intención es aprender a llevar un estilo de vida consciente y que juegue a nuestro favor.

La obra está dividida en dos partes, dos escalones al final de los cuales el lector sentirá que ha adquirido los conocimientos que necesitaba manteniéndose motivado y curioso durante todo el camino y llegar así a hacer un cambio positivo en su forma de vida.

El objetivo de este libro es despertar el poder innato que todos llevamos dentro a través de herramientas, prácticas y formas de pensar que fortalecen la autoestima y el optimismo para sentirnos seres humanos empoderados y capaces de tomar decisiones desde una perspectiva de libertad.

Una obra con gran espíritu práctico, llena de consejos, ejercicios, y con un tomo fresco, joven y cercano al lector.

## Vilma Montoliu Esteban

**Vilma Montoliu** nace en 1997 en Barcelona. A los 18 años se diplomó en Naturopatía Holística y empezó a estudiar Historia del Arte. Los cuatro años de carrera representaron un enorme punto de inflexión en su vida, a nivel personal y laboral. Durante sus estudios de Historia del Arte continuó formándose en técnicas de meditación y de gestión emocional. Más adelante, se diplomó como *coach* especializada en Respiración Consciente y Gestión de las Emociones. La posibilidad de probar y equivocarse muchas veces le llevó a redescubrir sus pasiones: el bienestar integral, el crecimiento y conocimiento personal, la comunicación y el arte en todas las suyas vertientes. Su objetivo es acercar a la gente a la meditación y al bienestar emocional desde una óptica amable y amorosa.