



Fecha de publicación:

19/02/2025

Sello Editorial:

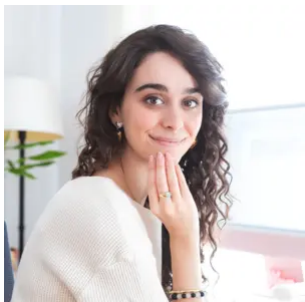
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Soy como el mar

Vilma Montoliu Esteban

Una de las voces más importantes en bienestar personal nos da las herramientas para enseñar a nuestros hijos a meditar y a la vez buscar un momento de conexión diaria con ellos. Un libro para conectar con los más pequeños y ayudarlos a reconocer y poner nombre a sus emociones.

Una de las voces más importantes en bienestar personal nos da las herramientas para enseñar a nuestros hijos a meditar y a la vez buscar un momento de conexión diaria con ellos. Un libro para conectar con los más pequeños y ayudarlos a reconocer y poner nombre a sus emociones.

Soy como el mar es un libro pensado para padres y educadores que desean acompañar a los más pequeños en el descubrimiento y experiencia de sus emociones a través de la meditación. En esta obra, Vilma Montoliu nos guía por un camino de autoconocimiento emocional, con meditaciones sencillas y adaptadas para que los niños aprendan a transitar emociones como la tristeza, el miedo, la alegría y el enfado. Cada capítulo está dedicado a una emoción, ofreciendo a los padres una explicación clara de cada sentimiento, seguida de una meditación que podrán guiar a los niños en momentos de necesidad, como antes de dormir o después de un día agitado.

Inspirado en la propia experiencia de Vilma, quien comenzó a meditar desde niña gracias a su madre, este libro es una invitación a que las familias creen momentos de conexión y reflexión juntos. A través de la práctica meditativa, padres e hijos podrán fortalecer su vínculo emocional y aprender a navegar por las dificultades emocionales del día a día con mayor serenidad. *Soy como el mar* es una herramienta accesible para mejorar el bienestar emocional en familia, y una fuente de paz y equilibrio en la crianza diaria.

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.