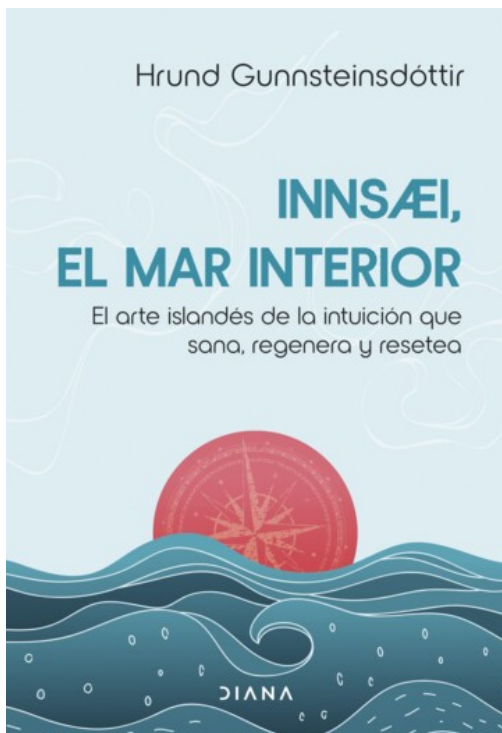




Fecha de publicación:
03/09/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

InnSæi, el mar interior

Hrund Gunnsteinsdóttir

Un libro que nos enseña a reconectar con nuestra intuición a través del arte islandés del InnSæi, combinando sabiduría ancestral, neurociencia y herramientas prácticas para vivir con mayor autenticidad, creatividad y consciencia.

Un libro que nos enseña a reconectar con nuestra intuición a través del arte islandés del InnSæi, combinando sabiduría ancestral, neurociencia y herramientas prácticas para vivir con mayor autenticidad, creatividad y consciencia.

¿Despierta el poder de tu voz interior y descubre herramientas para vivir con más empatía, creatividad y una sabiduría sin límites.

¿Sabías que más de dos millones de personas visitan Islandia cada año? Este pequeño país, famoso por sus paisajes sobrecogedores, la calidez de su gente y su espíritu pacífico, también alberga una visión única del mundo. Esa mirada profunda, propia de la cultura y filosofía islandesas, es el corazón de InnSæi, el libro de Hrund Gunnsteinsdóttir.

En sus páginas, Hrund reúne historias personales de distintos rincones del planeta —incluida la suya— junto a enseñanzas de diversas culturas, descubrimientos de la ciencia y expresiones del arte. A través de ejercicios sencillos y transformadores, nos invita a reconectar con nuestra intuición —InnSæi— y a redescubrir la sabiduría que llevamos dentro. Respiración, meditación, enraizamiento, atención plena, gratitud: un verdadero kit de herramientas para despertar la conciencia y volver a casa.

Este libro es para ti si...

- Buscas recuperar el equilibrio entre tu vida personal y profesional.
- Te interesa la espiritualidad o el bienestar integral del cuerpo, la mente y el alma.
- Transitas un camino propio de autoconocimiento y transformación.

En un mundo acelerado y lleno de incertidumbre, necesitamos como nunca el poder de la imaginación, la empatía, la creatividad y la apertura. Para construir un futuro más justo, sostenible y luminoso, debemos volver a mirar dentro. InnSæi es esa brújula interior. La voz de tu alma.

«El libro capta a la perfección cómo necesitamos redescubrir el mundo que nos rodea y profundizar nuestro sentido de pertenencia y conexión con el planeta Tierra a través de prácticas simples pero regulares. Una lectura excelente». Tom Rivett-Carnac, socio fundador de Global Optimism y coautor de *The Future We Choose*

«Profundo y práctico, hábilmente observado y bellamente escrito». Lindsay Levin, fundadora de Leaders' Quest y TED Countdown

«Una invitación maravillosa que nos insta a reconectar con la red de vida que fluye en y entre cada uno de nosotros». Kate Raworth, economista y autora de *Economía rosquilla*

«Este libro es un auténtico regalo de Hrund al mundo. Le agradezco mucho que haya escrito esta guía práctica sobre cómo hacer realidad nuestro mejor yo y liderar con propósito y autenticidad en un mundo cada vez más desordenado». Emma Sky, OBE, directora fundadora del Yale International Leadership Center

«*InnSæi, el mar interior* es el libro y el concepto que el mundo estaba esperando». April Rinne, autora de *Flux: 8 superpoderes para fluir y triunfar ante el cambio constante*



Hrund Gunnsteinsdóttir

Hrund Gunnsteinsdóttir es una experta, asesora, conferenciante, escritora y cineasta islandesa especialista en sostenibilidad, que se dedica a juntar ideas y personas de diferentes sectores y disciplinas para alimentar perspectivas creativas y hallar soluciones constructivas. Cree firmemente que el cambio empieza desde dentro, una certeza basada en su experiencia personal y global, que abarca desde escenarios de reconstrucción y desarrollo postconflicto con la ONU, hasta contextos de innovación, inversiones, dirección de cine, organizaciones no gubernamentales y sin ánimo de lucro, escritura y arte.

Es asesora de confianza de directivos, empresas y universidades, instituciones financieras y organizaciones sin ánimo de lucro, además de codirectora y guionista del documental *InnSæi – The Sea Within*, distribuido en todo el mundo mediante Netflix, Amazon, Vimeo y otros servicios de *streaming*. Hrund forma parte del consejo asesor del Yale International Leadership Center y su figura ha sido reconocida por el Icelandic Ocean Cluster, el Yale World Fellow; además de ser nombrada Líder Joven Global y Líder Cultural del Foro Económico Mundial. Ha estudiado en Stanford, en la Harvard Kennedy School, en el LSE, en la Universidad de Yale, en la Oxford Business School y en la Universidad de Islandia.