

XABIER SÁNCHEZ

DEJAR SER



Otra forma de vivir



Fecha de publicación:
04/02/2026

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Dejar ser. Otra forma de vivir

Xabier Sánchez

Aprende a respirar, soltar y reconectar el cuerpo y la mente para volver a tu esencia.

Aprende a respirar, soltar y reconectar el cuerpo y la mente para volver a tu esencia.

¿Quién soy realmente? ¿Cuál es el sentido de mi vida? ¿Qué es lo natural y qué lo impuesto?

A lo largo de la vida, muchas veces dejamos de ser quienes somos para convertirnos en lo que los demás esperan. En ese intento de encajar, **permitimos que el ego tome el control**. Pero ese personaje que creamos para sobrevivir también nos aleja de la paz interior y del placer de vivir con honestidad.

Tras años de reflexión y experiencia como **experto en respiración, postura y movimiento**, Xabier Sánchez propone un regreso al origen: **un reencuentro con la esencia y el cuerpo a través de la experiencia**. A través de prácticas conscientes y un pensamiento claro, nos invita a soltar las imposiciones, reconciliarnos con nuestro niño interior y **recuperar una forma de vida más libre, más consciente y más humana**.

Dejar ser. Otra forma de vivir es una guía para quienes sienten que han perdido el contacto con su verdad y buscan **recuperar la calma, la alegría y la autenticidad** de ser uno mismo.



Xabier Sánchez

Xabier Sánchez es entrenador y experto en respiración, postura y movimiento. Desde su centro XST, acompaña a las personas en el camino hacia una vida más consciente, entendiendo el cuerpo como expresión del potencial que todos llevamos dentro. Su trabajo se centra en reeducar la forma en que respiramos y nos movemos, en un mundo que, a menudo vive de espaldas a su propia esencia. Además, es creador del pódcast *Otra forma*, en el que conversa con distintas personalidades y reflexiona sobre otras maneras de ver y vivir la vida.