

Fecha de
publicación:
25/06/2026

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 934928633

Email:
pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email:
etorras@planeta.es

Desbloquéate

Laura Rubin

Desbloquea todo tu potencial creativo y descubre tu propósito más profundo a través del poder transformador de la escritura consciente, de la mano de la reconocida experta en journaling Laura L. Rubin.

Desbloquea todo tu potencial creativo y descubre tu propósito más profundo a través del poder transformador de la escritura consciente, de la mano de la reconocida experta en journaling Laura L. Rubin.

Laura L. Rubin, coach creativa y guía de talleres de escritura consciente para miles de personas, lo tiene claro: llevar un diario es mucho más que desahogarse. Es una puerta directa a la creatividad, al autoconocimiento y a una vida con más sentido.

Con un enfoque cálido, sencillo y respaldado por ciencia, *Desbloquéate* convierte sus talleres más transformadores en una guía práctica para empezar hoy mismo. Encontrarás más de setenta y cinco propuestas de escritura, hábitos clave de journaling y ejercicios para callar a tu crítico interno y volver a conectar con tu sabiduría y tu creatividad natural. Da igual si estás empezando o si llevas años escribiendo: aquí tienes lo mejor de una década de experiencia, destilada en ideas claras que te invitan a actuar y a reflexionar.

En un mundo acelerado, lleno de prisas y pantallas, *Desbloquéate* es un antídoto realista y fácil de incorporar: una práctica al alcance de cualquiera para reconectar contigo, cuidar tu bienestar y liberar todo tu potencial creativo.

Laura Rubin

Laura L. Rubin, coach creativa y fundadora de la empresa de escritura consciente *AllSwell Creative*, ha transformado la idea de lo que significa llevar un diario. A lo largo de su carrera profesional, ha trabajado como ponente y facilitadora, y ha aparecido en medios como *The New York Times*, *The Washington Post*, *Vogue* y *Forbes*. Durante la última década, ha organizado cientos de talleres de *writing breakthroughs* para decenas de miles de participantes. Estas actividades se centran en los beneficios científicamente demostrados que tiene poner la pluma sobre el papel.

Aprovechando su experiencia profesional como ejecutiva corporativa y emprendedora, Rubin ha llevado la escritura en diario a lugares y audiencias sorprendentes: desde surfistas profesionales hasta firmas de capital de riesgo.

Visita AllSwellCreative.com para más información.