



# La fórmula del inconsciente

Ángela Ruiz, Mariana Ribeiro @natural\_consciente

Una guía para quienes quieren comprenderse de verdad y dejar de vivir en piloto automático. —*De la mano de la plataforma de psicología Nº1 en redes en el trabajo con el inconsciente.*

**Una guía para quienes quieren comprenderse de verdad y dejar de vivir en piloto automático. —*De la mano de la plataforma de psicología Nº1 en redes en el trabajo con el inconsciente.***

¿Por qué te autosaboteas justo cuando algo empieza a ir bien? ¿Por qué repites relaciones tóxicas? ¿Por qué el cuerpo expresa lo que no se resolvió emocionalmente o te bloqueas precisamente cuando quieres avanzar?

No entiendes lo que te pasa: hay algo que no sabes nombrar, una fuerza interna que no identificas pero que te impide ser feliz y te lleva, una y otra vez, a tomar decisiones que te perjudican, a elegir relaciones que duelen o a repetir comportamientos que te hacen sufrir. Los mecanismos inconscientes operan por debajo de lo que ves y condicionan tu vida más de lo que imaginas.

Las autoras de este libro proponen abordar los problemas con un cambio de enfoque: acceder al inconsciente para neutralizar aquello que te limita. A través de una metodología que integra neurociencia, psicología e hipnosis regresiva, te enseñan a comprender cómo se formaron esas respuestas internas que hoy dirigen tu vida y cómo es posible transformarlas desde dentro.

Con ejemplos reales y herramientas prácticas, aprenderás a identificar las asociaciones inconscientes que se activan en momentos clave; a escuchar el lenguaje del cuerpo cuando aparece la ansiedad, el miedo o la resistencia; a reprogramar creencias profundas como «no soy suficiente» o «no es seguro destacar», y a crear respuestas nuevas allí donde antes solo había reacción automática.

**Fecha de publicación:**

02/09/2026

**Sello Editorial:**

Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

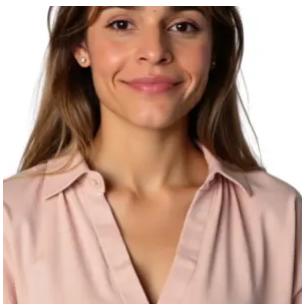
**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Ángela Ruiz

**Ángela Ruiz** es pedagoga, especialista en *neurocoaching*, grafología e hipnosis regresiva. Tras experimentar una profunda transformación personal al superar la fibromialgia mediante una sesión de hipnosis regresiva, decidió profundizar en el estudio del inconsciente y formarse en hipnosis clínica. Desde hace más de cuatro años forma a terapeutas a través de La Fórmula del Inconsciente, un método propio que combina hipnosis regresiva y análisis del lenguaje inconsciente para facilitar procesos de cambio profundo y sostenido.



## Mariana Ribeiro @natural\_consciente

**Mariana Ribeiro** es enfermera con más de siete años de experiencia y divulgadora en el ámbito del autoconocimiento y la consciencia. Criada en Brasil, su interés por comprender la mente humana y los patrones inconscientes nació de su propia historia personal y del deseo de cuestionar creencias limitantes adquiridas en la infancia. Junto a Ángela, cofundó Natural Consciente, un proyecto dedicado a acompañar a las personas en el descubrimiento de su poder interno y la transformación de bloqueos inconscientes.