



Fecha de publicación:
25/09/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

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.

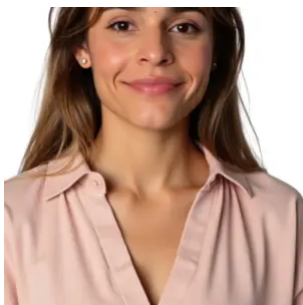
Las autoras de este libro proponen abordar los problemas con un cambio de enfoque: acceder al inconsciente para neutralizar aquello que te limita. A través de una metodología que integra neurociencia, psicología e hipnosis regresiva, te enseñan a comprender cómo se formaron esas respuestas internas que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



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.