

Ordena tu caos femenino

Valéria da Silva

Una guía que enseña a la mujer a leer su cuerpo y sus ciclos, comprender lo que le pasa por dentro y dejar de vivir sus cambios como un problema

Una guía que enseña a la mujer a leer su cuerpo y sus ciclos, comprender lo que le pasa por dentro y dejar de vivir sus cambios como un problema

¿Por qué algunos días te sientes fuerte, clara y conectada contigo misma, y otros todo parece más difícil de sostener? Muchas mujeres viven cambios emocionales, mentales y energéticos que no entienden del todo. Se sienten confundidas, intensas, agotadas o en lucha constante consigo mismas, sin encontrar un marco que les permita comprender qué está ocurriendo. Este libro nace para ofrecer ese marco.

Ordena tu caos femenino propone una forma sencilla, práctica y profunda de entender la experiencia femenina a través de tres dimensiones fundamentales: cuerpo, conciencia y vida. A partir de una herramienta central, los mapas, la lectora aprenderá a ubicarse en sus procesos, reconocer patrones recurrentes, anticipar momentos de cambio y tomar decisiones con mayor claridad y confianza.

Lejos de limitarse a explicar emociones o ciclos desde una perspectiva biológica, el libro integra los cambios internos y la historia personal para traducirlos en una guía práctica de autoconocimiento. No solo acompaña: orienta. No solo explica: da estructura.

Con un lenguaje cercano, claro y accesible, esta obra está dirigida a mujeres que desean dejar de vivir sus cambios como un problema y empezar a comprenderse de verdad. Porque cuando entiendes dónde estás, también descubres cómo avanzar.

Fecha de publicación:
17/02/2027

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es

Valéria da Silva

Valéria da Silva (Brasil, 1977) es madre, emprendedora, terapeuta, facilitadora de niño y adolescente interior, facilitadora de Biodanza, facilitadora de círculo de mujeres y facilitadora en sexualidad sagrada. A raíz de difíciles situaciones a lo largo de su vida (una infancia castrante, la separación de sus padres y un embarazo adolescente) recurrió a ayuda de terapeutas y también de mujeres que habían logrado salir de situaciones parecidas a la suya. Conoció la Biodanza y comenzó a recuperar su identidad y la alegría de vivir. Su misión ahora es ayudar a otras mujeres con heridas similares.