

ESCRITUNIVERSO



M A G A Z I N E

FEB, 2025

VOL 6

**ELSA
JENNER**

**MÍRIAM
DÍAZ**

LAURA ENCINA

**Tu vida, tus normas, tu
cuenta bancaria**

**Tiziana
Bottone**

JULIA PERIS

EN PORTADA

CATALINA HOFFMANN

Tu vida, tus normas, tu cuenta bancaria

Escrito por:

Laura Encina

*Consultora financiera,
escritora y conferencista*



Cuando hablamos de emprendimiento femenino, es imposible ignorar un aspecto esencial: las finanzas. No solo porque representan la base de cualquier negocio, sino porque son una herramienta de libertad y empoderamiento, y especialmente para todas nosotras.

Comentarios como **“el dinero no da la felicidad”** o **“las mujeres no necesitan preocuparse por las finanzas”** se arraigan en la sociedad y nos han acompañado durante generaciones silenciosamente. ¿El resultado?

Nos desconectamos de una parte vital de nuestra independencia y dejamos en manos de otros, decisiones que deberíamos tomar nosotras mismas.

Nuestra relación con el dinero afecta directamente la forma en que tomamos decisiones empresariales. Si partimos de un lugar de miedo o rechazo hacia las finanzas, es probable que nuestros negocios nunca crezcan, por eso, el primer paso para emprender no es tener la mejor idea del mundo; es trabajar en nuestra mentalidad financiera.

En mi libro, hablo sobre cómo identificar y desafiar estas creencias limitantes, y cómo transformar esas ideas requiere autoconocimiento, pero también práctica. Desde escribir un diario de gratitud financiera hasta visualizar tus metas económicas, cada acción que tomes para mejorar tu relación con el dinero tendrá un impacto directo en tu éxito empresarial.

Cuando tenemos control sobre nuestras finanzas, tenemos control sobre nuestra vida. Esto no significa acumular riqueza, sino saber usarla de forma estratégica para alcanzar nuestras metas. Manejar el dinero con inteligencia financiera implica conocer tus ingresos y también tus gastos, diferenciar entre deuda buena y deuda mala, y aprender a invertir en tu futuro.

Por ejemplo, muchas veces creemos que debemos evitar cualquier tipo de deuda. Sin embargo, una deuda bien gestionada puede ser la puerta de entrada a oportunidades que nos acerquen a nuestros sueños. La clave está en educarnos para tomar decisiones informadas y evitar caer en trampas financieras por desconocimiento.

La educación financiera también la vas a encontrar en las redes de mujeres emprendedoras. Compartir historias, aprender juntas y empoderarnos mutuamente me ha enseñado que el conocimiento se multiplica cuando compartes tu día a día, luego ya es saberse poner en las manos adecuadas, para que con tus inquietudes y necesidades, definir juntas el camino más adecuado para tus finanzas personales y profesionales, que como ya te imaginas, están siempre unidas.

Un ejemplo que siempre menciono es el caso de Manuela, un personaje de mi libro. Ella comenzó su camino sintiéndose abrumada por una separación que la dejó con dudas financieras. Sin embargo, al buscar apoyo y educarse, transformó su situación y aprendió a ver el dinero como una herramienta de poder.

No importa si el sueño de Manuela, como el tuyo es abrir una pequeña tienda, liderar una startup innovadora o simplemente ser independiente económicamente.

El éxito comienza cuando tomas el control de tu vida financiera.

A todas mis amigas les digo que no se trata de ser perfecta, sino de estar en constante aprendizaje. Haz un presupuesto detallado de tu sueño y de tu vida, invierte en educación financiera y únete a redes de apoyo.

El mundo necesita más mujeres liderando con confianza y poder financiero.





Fotografía por Moisés Fernández Acosta

Tu cerebro es tu mejor aliado como emprendedora. Entrenarlo no solo te permitirá **ser más resiliente y creativa**, sino que también te ayudará a **liderar con autenticidad, disfrutar del proceso y lograr una vida más plena**. El momento de empezar es ahora.

Catalina Hoffmann, creadora del método Neurofitness es escritora, conferenciante, divulgadora, compositora de música binaural y especialista en estimulación cognitiva y entrenamiento cerebral.

Hoy quiero compartir contigo por qué entrenar tu cerebro no solo transforma tu salud mental y general, sino que también puede ser un pilar clave en tu camino como emprendedora. Durante más de 20 años he trabajado con miles de personas, ayudándolas a descubrir el potencial ilimitado de su mente, y una de las cosas que más me apasiona es cómo el Neurofitness puede ser una herramienta poderosa para las mujeres que buscan emprender y liderar con éxito.

El método Neurofitness es una metodología creada por Catalina Hoffmann para fomentar el entrenamiento cerebral, trabajar y desarrollar las capacidades cognitivas de nuestro cerebro.

Uno de los objetivos del Neurofitness es mejorar el aprendizaje, la concentración y ayudarte a superar bloqueos emocionales y mentales. Estas capacidades son esenciales para cualquier persona, pero cobran una importancia especial para las emprendedoras, que deben enfrentar desafíos, tomar decisiones importantes y mantener la resiliencia frente a los obstáculos.

Una de las prácticas que enseño en Neurofitness es la técnica de podas neuronales artificiales. Como emprendedora, seguramente te enfrentas a pensamientos que generan dudas o inseguridades:

**“¿Seré capaz?”
“¿Qué pasa si fallo?”**

Estos pensamientos ocupan un espacio mental que necesitas para crear y actuar. Una de esas técnicas que se encuentra dentro de las podas neuronales artificiales es el cuaderno de emociones, herramienta esencial para el emprendimiento. Empezar no solo es cuestión de estrategias; también implica gestionar tus emociones: los miedos, las alegrías y la incertidumbre. Al liberar a través de la escritura subconsciente los pensamientos, sentimientos, emociones, y en general sensaciones negativas que no deseas tener, puedes ordenar tus pensamientos, **reconocer tus logros y conectar con tus motivaciones más profundas**, algo crucial para mantenerte enfocada y motivada.

También quiero hablarte del "jardín secreto", una técnica que te ayuda a reconectar con tus sueños y aspiraciones. Muchas veces, las mujeres emprendedoras nos dejamos llevar por las exigencias del día a día y olvidamos lo que realmente nos apasiona.

Dedicar unos minutos al jardín secreto te permitirá redescubrir lo que te hace única, algo que es clave para diferenciarte como líder y emprendedora.

La **música binaural** también juega un papel esencial. Compongo este tipo de música, ya que está demostrado científicamente que sincroniza tus ondas cerebrales mediante frecuencias específicas, y es ideal para **reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar tu productividad**. En mi canal de Spotify podrás escuchar todas mis composiciones, y mientras trabajas puede ayudarte a mantenerte enfocada y en calma, incluso en los momentos más desafiantes de tu jornada.



El emprendimiento no solo se trata de crear un negocio, sino también de superar barreras personales y sociales.



Vivimos en un mundo que muchas veces nos exige más de lo que creemos que podemos dar.

Sin embargo, el Neurofitness demuestra que puedes entrenar tu cerebro para adaptarte, aprender de los errores y convertir los retos en oportunidades.

Otro ejercicio clave es el **silencio neuronal**.

Solo necesitas dedicar de 5 a 7 minutos al día para cerrar los ojos, respirar profundamente y conectar contigo misma. En mi canal de youtube tienes muchas grabaciones que te van a guiar de forma muy sencilla, para calmar tu mente, visualizar tus objetivos y recuperar la claridad emocional.

El Neurofitness es una herramienta con la que he visto como se transformaba la vida de muchas emprendedoras. Les ha permitido gestionar mejor su tiempo, enfocarse en lo importante y liderar desde un lugar de confianza y equilibrio emocional. Como mujer emprendedora, sé que el camino no siempre es sencillo, pero también sé que, con las herramientas adecuadas, puedes lograr todo lo que te propongas.

Escrito por:

Catalina Hoffmann
Escritora, conferenciante,
divulgadora, especialista en
estimulación cognitiva
y creadora del método Neurofitness

**Fotografías de portada y artículo por
Moisés Fernández Acosta**

Te invito a dar el primer paso e incorporar el Neurofitness en tu vida diaria. En mi página web podrás encontrar una formación completa, también si te suscribes de forma gratuita al Club Neurofitness. Estas prácticas te ayudarán a:

**Entrenar tu cerebro
para ser más resiliente,
creativa y efectiva.**



EL DINERO ESTÁ EN LA LISTA

Elsa Jenner

Escritora, coach literario y mentora estratégica de negocios digitales



[elsajennerautora](#)



Hace años escuché o leí en alguna parte este mantra ampliamente conocido en el mundo del marketing digital y los negocios online que da título a este artículo. Así que me puse a buscar formas de captar leads a toda costa.

Llegué a tener unos 11.000 leads, porque al fin y acabo más es más, ¿no?

Pues no, porque lo que no leí, nadie me contó y en definitiva ignoraba, es que «calidad siempre es mejor que cantidad».

Una lista de correos bien gestionada es un activo poderoso. Sin embargo, el verdadero potencial no radica solo en la cantidad de contactos, sino en la **relación** que construyes con ellos. Una lista comprometida y segmentada te permite comunicarte de manera personalizada, generar confianza y, eventualmente, convertir suscriptores en clientes.

Tener una lista propia significa **control y estabilidad**. No dependes de terceros para llegar a tu audiencia, sino que tienes un canal directo de comunicación que puedes aprovechar para lanzar productos, compartir contenido de valor y fomentar la fidelización.

No se trata solo de enviar promociones constantes, sino de aportar valor, elevar el nivel de conciencia y mantener una relación auténtica.

Si cuando comencé hubiese sabido todo lo que hoy sé, hubiese facturado el doble con la mitad de leads. También me hubiese ahorrado mucho en herramientas de email marketing, porque hace unos años no teníamos Substack y nos tocaba pagar por cada lead que conservábamos en nuestra base de datos.

De nada sirve ganar leads a través de sorteos o estrategias masivas que atraen personas sin un verdadero interés en nuestra oferta, porque lo que realmente importa es captar leads cualificados, es decir, personas que ya tienen una necesidad alineada con lo que ofrecemos.

En marketing digital, la calidad siempre supera a la cantidad; una lista llena de contactos desinteresados solo genera bajas tasas de conversión y recursos desperdiciados. Cuando nos enfocamos en atraer a nuestro público ideal, entonces sí, más es más.



Cuando el enfoque es correcto, la lista se convierte en una mina de oro: **un recurso que no solo impulsa las ventas, sino que fortalece tu marca a largo plazo.**

Pero no es fácil captar leads verdaderamente comprometidos. Para que te hagas una idea, cuando abrí Escrituniverso en Substack el año pasado, hice una gran limpieza de mi lista. Dejé únicamente los leads de «calidad». El resultado: de más de 11000, me quedé únicamente con unos 4500.

La calidad de tus leads se mide por la calidad de tus acciones.

Cómo lo hice estratégicamente para no liarla, lo cuento en una de las piezas de contenidos de Escrituniverso en Substack. Vente si te interesa.

Y seguro te estarás preguntando que ¿por qué me mudé a Substack y qué tiene que ver con el título de este artículo? Pues bien, más allá de ahorrarme los costes de una herramienta de email marketing y dejar de pagar por leads poco o nada cualificados, tomé esta decisión por razones estratégicas que darían para escribir un libro completo. Pero hay una en particular que creo que está impactando directamente en tu lista y probablemente no lo estás considerando: **reducir la fricción para que mis leads consuman mi contenido.**

No solicites registro para que puedan ver el contenido, solicítalo después para que únicamente aquellos que estén realmente comprometidos dejen su email.

Solo con este pequeño cambio, notarás una gran diferencia. Esto supone crecer más lento, pero generar una lista de leads más comprometidos e interesados en tu oferta.

Porque no basta con captar suscriptores, debemos asegurarnos de que realmente interactúen, lean y se involucren con lo que compartimos. Y ahí es donde Substack marca la diferencia.

Comparto todos mis contenidos en abierto, para que cualquier persona, suscrita o no, pueda acceder a ellos. De esta manera, quienes deciden suscribirse lo hacen porque realmente están interesados y cualificados, asegurando una audiencia más comprometida y alineada con mi propuesta.

Prueba, mide y descubre que es lo mejor para ti.

Porque nada es aplicable del mismo modo para todo el mundo.

Elsa Jenner



¿Y QUIÉN SOY YO PARA CONTARLE NADA AL MUNDO?

Escrito por:

Julia Peris

*Psicóloga y coach • Lenguaje
y bienestar*



"¿Y quién soy yo para...?". Son incontables las veces que alguna de las emprendedoras que acompaño inicia su discurso con estas palabras. Muchas de las creencias que sobrevuelan el horizonte de quienes deciden emprender nacen precisamente de la percepción de no tener nada valioso que aportar al mundo; nada, al menos, que sea suficientemente original, potente o impactante.

Este cuestionamiento es la manifestación externa de un proceso interno más complejo: **nuestro diálogo interior**.

Esta conversación con nosotras mismas, en la que nuestro cerebro nos pone en posición de escucha, se convierte en un flujo de pensamientos y juicios constante que secuestra nuestra atención. Yo siempre digo que esta voz es como un narrador incansable que comenta cada cosa que hacemos (o no hacemos) y al que solemos darle tanto poder que las verdades absolutas que dicta se convierten en grilletes invisibles que nos silencian e inmovilizan. Y esos grilletes no son sino esas...

...creencias que filtran y moldean nuestra interpretación de la realidad.

Como intuirás, en temas de emprendimiento estas pueden ser tanto buenas aliadas, impulsándonos, o grandes antagonistas, paralizándonos y desanimándonos. La buena noticia es que, aunque parezcan realidades inmutables, son construcciones mentales que podemos cuestionar y, por ende, modificar.

¿Y cómo podemos gestionar esas creencias que nos sabotean?

Este proceso comienza, indudablemente, con la **toma de conciencia y el autoconocimiento**. Cuando observamos nuestros pensamientos con atención y sin juzgarlos, podemos identificar patrones: ¿tendemos a ser excesivamente autocríticas? ¿A compararnos constantemente con los demás? ¿A minimizar nuestros logros...?

Cuando trabajo con emprendedoras, siempre les pido que, durante una semana, escriban todo aquello que se dicen a sí mismas cuando las cosas van bien, y también cuando se complican. Al leerlo después, se quedan alucinadas: "¿Todo esto llegó a decirme?". Y es que, cómo queremos que nuestra experiencia sea más positiva (y, encima, ser superproductivas, creativas e innovadoras) cuando estamos todo el día diciéndonos que no podremos, que no valemos y que quiénes somos para aportar nada a nadie. Si algo tengo claro, es que la forma en que narramos nuestra vida y las cosas que nos pasan influye en nuestra autopercepción, en nuestras decisiones y, por ende, en nuestro emprendimiento.

Una vez somos conscientes de estos patrones, podemos empezar a **cuestionarlos y reconstruirlos**: ¿todo esto que me digo es realmente cierto? ¿Tengo evidencias objetivas de ello? ¿Cómo sé que esto no tendrá valor para nadie? ¿Esta creencia es mía o de mi entorno?

El tercer paso es la **reestructuración activa de nuestras creencias**, lo cual implica desafiar todo aquello que carezca de evidencias que lo sustenten y reemplazarlo por pensamientos más constructivos, flexibles y posibilitadores. No se trata de caer en un optimismo ciego, sino de adoptar una perspectiva equilibrada y más empoderada. **Como escritora, esta es mi parte favorita: la reescritura**. Eres la autora de tu historia, así que nadie tiene tanto control o poder sobre ella como tú.

Mi gran recomendación para este proceso es: escribe. Escribe al tomar conciencia; **escribe** al gestionar algo que se te resistía; **escribe** al reconstruirte y encontrar tus palabras timón; **escribe** cuando tengas miedo, y **escribe** cuando celebres tus avances. **Escribe**, porque, al hacerlo (y al leerlo después), arrojarás luz a tu mundo interno y esto te permitirá comprenderte, regularte y enfocarte.



Este hábito de cuestionarnos tan duramente puede llegar a convertirse en el mayor obstáculo para que tu elixir llegue a quien lo necesita. Y hablo de elixir para hacer referencia a la última etapa de un viaje que probablemente conozcas: el viaje del héroe (¡o de la heroína!). Tu elixir es ese brebaje, ese valor tan único y personal que nace de tu historia y de la esencia de lo que eres y que tanto puede aportar a quienes están transitando ese camino que tú ya conoces. Tu elixir es eso que solo tú puedes aportar al mundo, porque tu perspectiva es única y singular. Nadie más ha vivido lo que tú has vivido, y ese es tu gran poder y tu valor diferencial.

Sería muy injusto que tu voz se perdiera en la neblina del miedo y el mundo se quedara sin poder escucharte, porque tienes mucho que contar. El mundo merece conocer tu historia; pero solo tú puedes contarla. Como dijo mi admiradísima Maya Angelou, "No hay mayor agonía que llevar una historia no contada dentro de ti".

Mi última invitación para ti es: cambia ese **"Quién soy yo para aportar nada al mundo"** por un **"Quién soy yo para privarlo de lo que tengo para darle"**.

RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN EN LA ERA DE LA IA

Escrito por:

Tiziana Bottone

Traductora, editora, revisora de textos, transcreator y SEO copywriter



En el panorama empresarial actual, la resiliencia y la adaptación son más cruciales que nunca. Estas competencias no solo nos ayudan a enfrentarnos a los desafíos, sino que también nos permiten prosperar en un entorno en constante cambio.

¿Qué entendemos por resiliencia?

La resiliencia es una de las *soft skill* indispensables para el mundo profesional. Pero ¿qué es la resiliencia? Me gusta definirla como "la capacidad de adaptarse a los cambios y recuperarse de las adversidades".

Soy Tiziana Bottone, fundadora de **Translate With Style**, una agencia de servicios lingüísticos que lancé en 2023, el año en el que empezó el *hype* de la IA. "¿Por qué abrir una empresa de traducción si la IA puede hacerlo todo?", me preguntaban. "¿No sabes que los traductores están destinados a desaparecer?".

Año y medio después, mi negocio está en su mejor momento. ¿Por qué? Porque desde el principio he tenido claro que la IA es una herramienta valiosa, pero nunca un sustituto del toque humano.

La inteligencia artificial tiene la capacidad de procesar y traducir textos rápidamente, con buenos resultados en algunos casos, pero también con errores notables en otros. En lo que se refiere a creación de contenidos, carece de lo que hace únicos a los humanos:

La sensibilidad cultural, el contexto y la creatividad.

En un mundo donde la comunicación es clave, confiar exclusivamente en la IA puede salir caro.

¿Qué pasaría si delegas a la IA el copywriting o la traducción de los textos para tu web y estos no conectan con los usuarios? Peor aún, si tus textos no tienen sentido, podrías perder credibilidad, reducir la confianza de tus clientes potenciales y, en última instancia, afectar negativamente tu negocio. Y ni hablar del impacto en tu estrategia de SEO: posicionar tu contenido requiere una búsqueda cuidadosa de palabras clave, una comprensión de tu público objetivo y una redacción estratégica que la IA, por sí sola, no puede garantizar.

Adaptación y aprendizaje continuo son más esenciales que nunca.

Adaptarse no es simplemente una reacción ante el cambio, sino una mentalidad que nos permite anticiparnos, aprender y mejorar continuamente. En el entorno empresarial actual, la capacidad de adaptación y el aprendizaje continuo son más esenciales que nunca. En un mundo donde las tecnologías y las demandas del mercado evolucionan rápidamente, las habilidades técnicas y los conocimientos específicos pueden volverse obsoletos en poco tiempo, lo que hace que la adaptabilidad y el compromiso con el aprendizaje a lo largo de la vida sean componentes cruciales para el éxito profesional y empresarial.

Adaptarse significa ser flexible y estar dispuesto a cambiar en respuesta a nuevas circunstancias, desafíos y oportunidades. La adaptación no solo permite a las personas y a las empresas mantenerse a flote en tiempos difíciles, sino también prosperar. Hoy en día, las empresas que integran las nuevas tecnologías en sus procesos no solo sobreviven, sino que se posicionan como líderes en sus industrias.

La irrupción de la inteligencia artificial es un claro ejemplo: quienes han sabido adoptarla como una aliada estratégica han ganado una ventaja competitiva significativa.

Quiero invitar a mis compañeras empresarias a ver la tecnología no como una amenaza, sino como una herramienta que, combinada con el talento humano, puede llevarnos a nuevos horizontes.



Cuando utilizamos la tecnología de manera inteligente, podemos mejorar nuestra eficiencia y liberar tiempo para tareas más estratégicas o, incluso, disfrutar de un merecido tiempo libre. La clave está en encontrar el equilibrio: aprovechar lo mejor de la IA, pero siempre bajo la supervisión de profesionales talentosos.

En esta era digital, ***la resiliencia y la adaptación son cualidades necesarias.*** Con la combinación de ***innovación, experiencia y apertura al cambio,*** no solo estaremos garantizando la supervivencia de nuestras empresas, sino también su crecimiento y éxito.



ROMPE LAS REGLAS, SIGUE TU ENERGÍA Y EMPRENDE SIN DESGASTE

Cuando arranqué mi negocio, me encontré con la misma idea que muchas emprendedoras: "Si sigues estos pasos, lo conseguirás". Me lo creí. Seguí fórmulas al pie de la letra, pero **cuanto más intentaba adaptarme, más sentía que me alejaba de lo que realmente quería.** ¿Te ha pasado?

Lo que descubrí, después de varios tropiezos, es que el éxito no viene de hacer lo que hacen los demás, sino de **actuar desde tu propia energía.** Cada una de nosotras tiene una energía única. Esa energía te impulsa, te define, pero también te pone retos. Y conocerla puede ser la clave para evitar el cansancio y la frustración que a veces sentimos al emprender. Porque sí, **emprender es duro, pero no tiene por qué ser agotador.**

Con el tiempo, me di cuenta de que no todas las emprendedoras somos iguales. Algunas tienen la fuerza para avanzar pase lo que pase. Siempre con una meta clara y nada ni nadie las detiene. Si algo no va bien, lo solucionan. Pero, con el tiempo, el cansancio llega porque es imposible controlarlo todo. ¿Te suena? Quizás tu energía sea **roja.**

Tu mayor don es el liderazgo, pero el reto está en aprender a soltar y confiar más en los demás.

Luego están las que tienen la mente siempre encendida, con una chispa que ilumina cualquier proyecto. Les sobran ideas, siempre con algo nuevo. Cada conversación trae una oportunidad. Pero, claro, a veces saltan de proyecto en proyecto sin terminar nada. Esa energía es **amarilla.** La creatividad es su mayor fortaleza, pero el reto está en el foco. Elegir un camino y comprometerse hasta el final.

También está la gran conciliadora, la que siempre está ahí para los demás, cuidando que todo el mundo esté bien. Busca equilibrio en todas sus relaciones, pero muchas veces se olvida de sí misma. ¿Alguna vez has sentido que te sacrificas demasiado y que te dejas para lo último? Si es así, quizás te identifiques con la energía **verde.** Tu don es la empatía, pero tu desafío es aprender a poner límites y a darte el espacio que mereces.

Y, por supuesto, están las estrategias. Las que tienen todo calculado, planificado y organizado. Cada detalle está pensado, cada decisión, medida. Pero, a veces, ese enfoque tan analítico las desconecta emocionalmente. Si sientes que eres buena tomando decisiones lógicas, pero te cuesta confiar en tu intuición o conectar emocionalmente con los demás, entonces tu energía podría ser **azul**. El reto está en abrirte más, soltar un poco la rigidez y dejar que fluya también la parte emocional.

Lo más interesante es que no somos solo de un color. Todas tenemos una combinación de estas energías. Y lo maravilloso es cómo se complementan entre sí. La visión clara del rojo se equilibra con la planificación del azul. La creatividad del amarillo se potencia con la empatía del verde. Cuando reconoces tus energías y las de quienes te rodean, todo fluye mejor. Los equipos se complementan y los negocios crecen.

Uno de los grandes mitos del emprendimiento es que **para tener éxito, tienes que esforzarte hasta el agotamiento**. ¿Cuántas veces lo has sentido así? Pero esto no es verdad.

El éxito no tiene por qué venir a costa de tu bienestar.

Según un estudio reciente de McKinsey & Company, el **42% de las mujeres emprendedoras** experimenta altos niveles de agotamiento. Nos esforzamos tanto por seguir fórmulas que no encajan con nosotras, que acabamos agotadas.

Mi propuesta es otra: deja de intentar cumplir expectativas ajenas. **Descubre tu energía esencial**. Aprende cuáles son tus puntos fuertes y tus retos. **Porque cuando emprendes desde tu esencia, todo cambia**. Y, créeme, el camino se vuelve mucho más llevadero cuando eliges tu ritmo.

Escrito por:

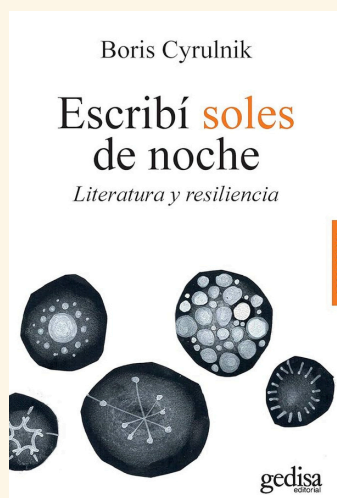
Miriam Díaz

Interiorista de personas

Terapia psicocorporal



LIBROS RECOMENDADOS



Escribí soles de noche

◆ Boris Cyrulnik

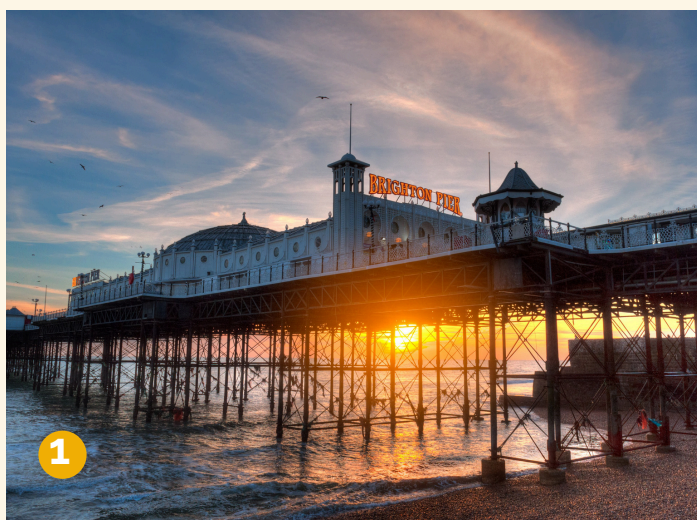
Gracias a las experiencias compartidas en este libro y al conocimiento del autor, comprendí el poder tan sumamente sanador y liberador que existe en el acto de escribir cuando necesitas desconectar o, incluso, protegerte de la realidad que te rodea. Es un ejemplo de cómo la resiliencia puede encontrarse en la literatura.

Recomendado por Julia Peris

UN LUGAR PARA QUEDARTE

◆ 1. Recomendado por Julia Peris

Brighton. Tras irme de Barcelona para vivir una temporada en la concurrida e internacional ciudad de Londres, decidí escaparme a la costa británica para rodearme de montañas verdes, un pier precioso, gaviotas y recuperar la compañía del mar. Volví a ir al cabo de un tiempo y estoy deseando volver a hacerlo.



◆ 2. Recomendado por Tiziana Bottone

Una de las **islas del Golfo de Nápoles, Isquia** es una auténtica joya. Te recomiendo ir si quieres desconectar de la vida ajetreada para disfrutar de sus aguas termales en sus termas romanas. La gastronomía de la isla te sorprenderá con sus sabores mediterráneos y además podrás explorar playas de arena dorada y paisajes naturales impresionantes.

