

## DOSIER DE PRENSA

---



### *Meditación y creación literaria*

*Aprende a vivir y a escribir mejor*

Pilar Blanco

Encuadernación:	Rústica con solapas
Formato:	140 mm x 210 mm
Núm. de pág.:	256
PVP:	17€ (IVA incl.)
ISBN:	978-84-330-3173-0
Colección:	Serendipity

## SINOPSIS

---

**Escribir y meditar.** Ponte en marcha, la vida te espera.

Esto va de atención, de aprender a utilizar los sentidos, de gestionar emociones, de mirar y escuchar profundamente, de perdonar, de empezar a quererse mucho, de lanzarse a escribir las mejores historias, de sacarle el jugo a cualquier obra, de descubrir las técnicas narrativas de los mejores desatornillando sus textos y revisando las piezas, de recuperar el equilibrio y encontrar esa felicidad duradera que sólo proporciona un cerebro perfectamente entrenado.

Este manual podría ser una colección de libros o uno solo con material para varios tomos. Eso sí, material deshidratado que apenas ocupa lugar, aunque, con atención y dedicación, cada propuesta puede crecer dentro del lector como una habichuela mágica capaz de lograr grandes transformaciones. Siéntete libre para digerirlo a tu propio ritmo. También para tachar, subrayar y doblar cualquiera de sus páginas. Este es un libro de trabajo, creación y descubrimientos con unos objetivos tan ambiciosos como asequibles: llegar a ser un buen escritor y una mejor persona. Entre sus páginas encontrarás una completa caja de herramientas que te resultarán de gran ayuda para emprender este apasionante viaje.



## LA AUTORA

---

**Pilar Blanco (Gijón 1961).** Es periodista, profesora, escritora y facilitadora de talleres de meditación y escritura creativa. Licenciada en Ciencias de la Información (UAB), máster en Formación del Profesorado en la especialidad de Filosofía (UB), máster en Creación Literaria (UPF) y máster en Meditación, Relajación y Mindfulness (UB), dedica la mayor parte de su tiempo a escribir y a asesorar a otros autores.



Desde hace 35 años dirige publicaciones de decoración, actividad que compagina con la formación continua y la redacción de textos literarios como autora, coautora y coaching literario de diversos proyectos editoriales, tanto de ficción como divulgativos.

## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- *«Intenta poner ilusión en todo lo que haces y en el proceso de llevarlo a cabo y no estés preocupado ni ansioso por la calidad de los resultados. Sólo déjate llevar y disfruta del proceso».*
- *«Lo más inteligente es comprender que controlar el mundo no es una opción, pero empezar a poner orden en nuestro interior está a nuestro alcance y es la mejor forma de percibir el entorno de una forma más amable y realista».*
- *«Cada vez que experimentemos cualquier emoción de alta intensidad, debemos reconocerla, investigar de dónde viene y escuchar qué nos pide, aunque para estudiar la acción más oportuna habrá que esperar a que reduzca su intensidad y nos permita recuperar la claridad mental».*
- *«Como lectora ávida de cualquier cosa que cae en mis manos, creo firmemente que la primera condición para afrontar la creación es hacerlo desde una conexión profunda con nuestra verdad desnuda. La voz que brota del interior hace que el texto suene genuino, sin imposturas».*
- *«Abrazar el cambio es abrazar la realidad, puesto que no hay nada conocido que se mantenga inalterable para siempre».*

**Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Pilar Blanco, no dudes en contactar.**

**¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Alison Segarra - 615 19 46 49 - [prensa@bibianaripo.com](mailto:prensa@bibianaripo.com)

