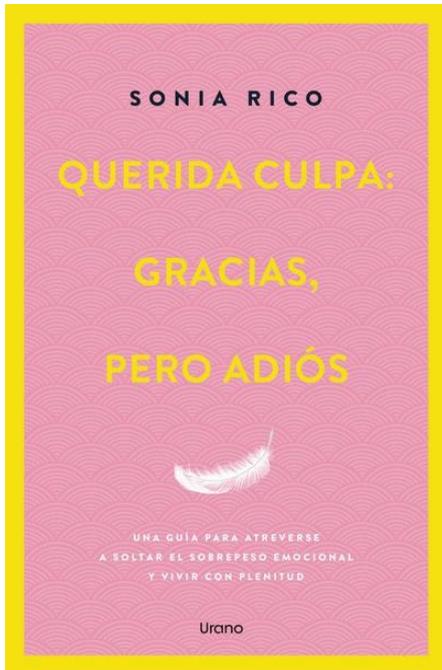


DOSSIER DE PRENSA



Querida culpa: gracias, pero adiós

Sonica Rico

| | |
|-----------------|-------------------|
| Encuadernación: | rústica cosida |
| Formato: | 23 x 15 cm |
| Páginas: | 240 |
| PVP: | 16 € |
| ISBN: | 978-84-18714-86-3 |

SINÓPSIS

Una guía para atreverse a soltar el sobrepeso emocional y vivir con plenitud

La culpa no es un enemigo, sino una señal que nos invita a mirar hacia adentro, a identificar las creencias que ya no nos sirven y a liberarnos de las interpretaciones y expectativas tóxicas que nos impiden avanzar y nos desconectan de nuestra verdadera esencia. Apoyándose en su experiencia como *coach*, terapeuta y profesora de yoga, Sonia Rico nos presenta una guía cercana y profunda que desentraña las raíces de la culpa (desde los condicionamientos culturales y religiosos que nos inculcaron, hasta las dinámicas internas del ego que la perpetúan como un ciclo de autojuicio), y analiza cómo esta afecta a nuestras emociones, relaciones y salud física.

Combinando sabiduría práctica, filosofía espiritual y ejercicios aplicables, esta obra ayudará a los lectores a liberarse de la carga emocional que la culpa genera, reemplazándola por aceptación, autocompasión y autenticidad, y transformándola en un motor de aprendizaje y crecimiento.

Una lectura imprescindible para quienes buscan reconciliarse con su historia, dejar atrás el peso emocional del pasado y abrirse a una vida más consciente y plena.

LA AUTORA



Sonia Rico Mainer es periodista, coach certificada, instructora de yoga, máster en Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL) y titulada en kinesiología emocional. También es licenciada en Comunicación Audiovisual, escritora y madre, una experiencia que, según sus propias palabras, constituye la mejor escuela de la vida. Fruto de su constante investigación en el campo del desarrollo personal y de la consciencia surge su propia herramienta terapéutica, un método que integra distintas técnicas y recursos para vivir una vida plena, en libertad y armonía interior.

FRAGMENTOS DESTACADOS

«Un viaje transformador que aborda uno de los sentimientos más universales y paralizantes: la culpa»

SOBRE LA CULPA Y SU NATURALEZA

«La culpa es una emoción que se va tejiendo a diferentes niveles y formas dentro de nosotros. No solo está moldeada por nuestra educación y por los estereotipos sociales, sino también por nuestros juicios internos y condicionamientos.»

«La culpa no es más que una construcción emocional y social que hemos aprendido a lo largo del tiempo. No es tangible, ni es una verdad objetiva.»

«La culpa no se limita solo al pasado; también encuentra formas de aflorar en nuestro presente y futuro.»

CULPA POSITIVA

«La culpa, de hecho, es un motor para el cambio y la evolución personal, siempre que no lo veas como un castigo, sino como una brújula para mejorar.»

«La culpa puede ser una fuerza positiva cuando se maneja con sabiduría. Puede motivarnos a ir más allá de nuestras propias limitaciones y a actuar en beneficio de los demás.»

SANACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

«Tu alma no necesita perfección, necesita aceptación. Porque en esa aceptación está tu verdadera grandeza.»

«Imagina la belleza del concepto japonés 'kintsugi'... el kintsugi, en lugar de ocultar las 'cicatrices', las realza, transformando esas imperfecciones en algo más bello y valioso de lo que era originalmente.»

«La verdadera alquimia del alma consiste en no identificarnos con nuestras culpas, sino en verlas como oportunidades para aprender y crecer.»

ACEPTACIÓN Y COMPASIÓN

«Recuerda: no eres tu culpa, eres quien la observa y puedes decidir qué hacer con ella.»

«El verdadero crecimiento no se mide por la falta de errores, sino por la capacidad de perdonarte cada vez que fallas.»

FIRMAS Y PRESENTACIONES

Miércoles 23 de abril de 2025 (Diada de Sant Jordi)

| Hora | Lloc |
|--------------------------|-----------------|
| <u>10:00 h - 11:00 h</u> | Casa del Llibre |
| <u>16:00 h - 17:00 h</u> | Galerada |
| <u>18:00 h - 19:00 h</u> | Independiente |
| <u>19:00 h - 20:00 h</u> | Amabook |

La autora, Sonia Rico, presentará *Querida culpa: gracias, pero adiós* el **martes 1 de abril a las 19 h**

Casa del Libro (Rambla Catalunya - Barcelona)

**Para concertar una entrevista con Sonia Rico, no dudes en contactar.
¡Buenos días!**