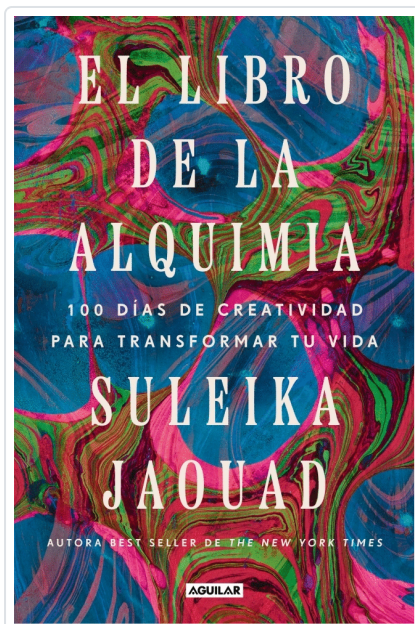


# LIBRO DE LA ALQUIMIA, EL



**JAOUAD, SULEIKA**

## SINOPSIS

100 días de creatividad para adentrarte en el arte del journaling y abordar las cuestiones esenciales de la vida. Best seller del New York Times, con contribuciones de autores destacados como Salman Rushdie, Hanif Abdurraqib, Gloria Steinem, Jon Batiste y George Saunders Desde niña, Suleika Jaouad ha llevado un diario. Lo ha usado para marcar los momentos más importantes de su vida y para sobrellevar las tormentas más atroces. El hábito de escribir le ha dado fuerza en medio de la enfermedad, el desamor y la incertidumbre más profunda. Y no está sola: para muchas personas, un diario es una herramienta esencial para navegar tanto los altibajos personales como los desafíos colectivos del mundo. Más que nunca, necesitamos un espacio para reflexionar y ordenar lo que nos pasa. En El libro de la alquimia, Suleika explora el arte de llevar un diario y comparte todo lo que ha aprendido sobre cómo esta práctica transformadora puede despertar la creatividad que yace en cada persona. Compañero en tiempos difíciles, El libro de la alquimia se divide en temas que abarcan nuevos comienzos, el amor, la pérdida y la reconstrucción. Aquí encontrarás: \* Orientación y herramientas para quienes llevan un diario desde siempre, y también para quienes se inician en la práctica.

\* Ejercicios que invitan a enfrentar el malestar, formular preguntas y profundizar en uno mismo.

\* Inspiración para mirar de frente las verdades más crudas y, al mismo tiempo, más hermosas de la vida.

\* Ensayos y ejercicios de escritura que reúnen la sabiduría de cien escritores, artistas y pensadores, y que nos invitan a vivir una vida más luminosa. Han dicho sobre El libro de la alquimia: «El libro de la alquimia demuestra en cada página que siempre podemos encontrar una respuesta creativa en cualquier momento de la vida, independientemente de lo que esté sucediendo en el mundo».

Elizabeth Gilbert, autora de Comer, rezar, amar «Brillante. Suave. Motivador. Si quieres enriquecer tu vida, sigue el ejemplo de Suleika Jaouad. Nos muestra cómo descubrir sabiduría en cada transición...



<b>Editorial</b>	PAIS AGUILAR, S.A.
<b>Materia</b>	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
<b>EAN</b>	9788403525368
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	344
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	21,90€
<b>Idioma</b>	Español
<b>Fecha de lanzamiento</b>	29/01/2026