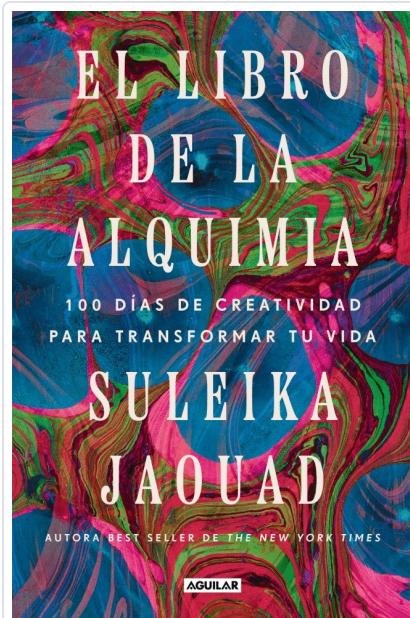


# LIBRO DE LA ALQUIMIA, EL



## JAUAD, 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 Sounders. 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 transic...

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