



HACIA YO AHORA

De la supervivencia a la súper vivencia

Úrsula Calvo

Descubre que todo está en ti, eres puro potencial, y que incluso en los momentos más complicados hay una alternativa que puede transformarlo todo.

La vida es el ahora, el presente. «De la supervivencia a la súper vivencia» es el pensamiento que mejor refleja lo que ha supuesto esta travesía hacia YO AHORA para Úrsula Calvo, para las personas que la rodean y para otras muchas con las que ha tenido el privilegio de compartirla en formaciones, eventos y retiros.

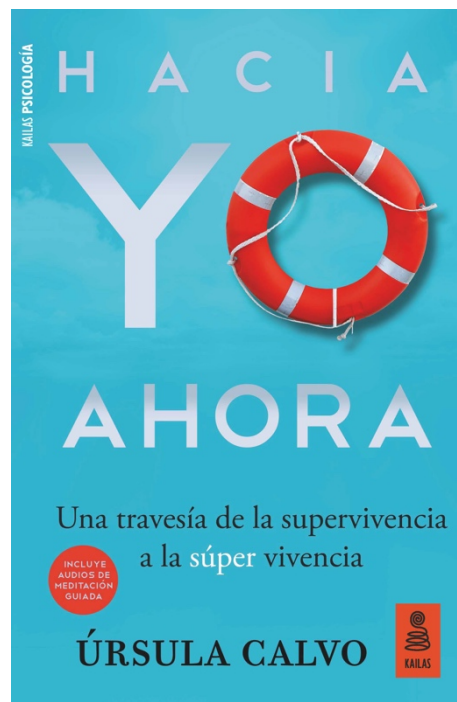
La vida ha querido que ahora se refleje en esta obra, en su amorosa intención de que haya cada vez más súper vivientes en nuestro loco mundo. Este libro no pretende ofrecer una fórmula ni un manual de vida. Es una guía que te invita amablemente a desplazar tu atención a la paz, el amor, la creatividad, la certeza y el propósito.

Aprende a manejar las situaciones difíciles y a aprovechar quien eres para construir una vida extraordinaria.

Úrsula Calvo es empresaria, inversora, fundadora y CEO del Úrsula Calvo Center y del Fulness Spa, maestra de meditación certificada por el Centro Chopra, Presidenta de la Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness, conferenciante, formadora y colaboradora en diferentes medios de comunicación. Ha sido elegida por *The Economist* y Audi como ejemplo de inteligencia intrapersonal a nivel mundial. Además, figura en el Top 100 Conferenciantes de España de Thinking Heads. *Hacia YO AHORA* es su primer libro.



prensa@kailas.es | 91 140 07 40



ISBN: 9788417248802

PVP: 17,90€ (17,21€ s/IVA)

Pub.: 8 septiembre 2021

Thema/BIC: VS/VSPM

248 páginas

Enc.: Rústica con solapas

Tamaño: 15x23 cm



«Yo ahora» va a suponer un cambio profundo en la calidad de vida. Vivir de acuerdo con las posibilidades reales, más conscientes y menos estresados», **EL MUNDO**

«Poderosas técnicas de meditación, inteligencia intrapersonal y mindfulness, accesibles a todo el mundo y adaptadas a nuestra sociedad, herramientas clave para mejorar y realizar un cambio profundo en su calidad de vida», **LA VANGUARDIA**

«Toda la información necesaria para construir unos sólidos cimientos con los que hacer un cambio de 180 grados», **ENFEMENINO**