



Zeneida, Sardà

Zeneida Sardà Homs es licenciada en Medicina (UAB), filóloga francesa (Université de Toulouse-Le Mirail) y escritora. Con veinte años de experiencia en la creación e implementación de programas de formación en inteligencia emocional y escritura terapéutica, ha diseñado su propio método innovador, La lectura vertical, que combina la psicología y la literatura. Este método ha sido aplicado con éxito en empresas de servicios y hospitales. Su trayectoria académica incluye clases de máster y conferencias en instituciones de prestigio como la Universitat de Barcelona, EADA y el Institut Gestalt de Barcelona. Como escritora, ha publicado más de quince obras, destacando títulos como Dafnis i Maia (Finalista del premio Joaquim Ruyra) y Una nissaga de joiers a Barcelona (Premi Nacional del Llibre).

riverside
agency

Escribir para vivir mejor

Autor: Zeneida, Sardà

Arpa

ISBN: 978-84-10-31386-6 / Rústica / 240pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 38.900,00

Una guía clara y rigurosa sobre una tendencia en auge: la escritura terapéutica. Un enfoque basado en la neurociencia, la psicología y la práctica de escribir como herramienta para gestionar emociones, calmar la mente y mejorar el bienestar. ¿Y si una libreta y un bolígrafo pudieran cambiar tu vida? Este libro revela algo tan simple como poderoso: que escribir no solo es una forma de comunicarse, sino también una herramienta científica y emocional para sanar, entenderse y crecer. Escribir para vivir mejor es una guía rigurosa y profundamente humana, basada en investigaciones de neurociencia, psicología y filosofía, que demuestra cómo la escritura puede transformar tus emociones, tus pensamientos y tu bienestar. Este libro te invita a recorrer un camino práctico y revelador: desde el reconocimiento de las emociones que te desbordan, pasando por ejercicios accesibles, hasta el desarrollo de hábitos que mejoran tu autoestima, tu resiliencia y tu felicidad. La Dra. Zeneida Sardà, médica y filóloga especializada en escritura terapéutica, ofrece un método estructurado y compasivo para entrenar el cerebro como quien entrena un músculo, fortaleciendo las rutas neuronales positivas y debilitando los pensamientos que nos sabotean. Porque escribir no solo alivia: también libera, transforma y, sobre todo, te devuelve a ti.

La Dra. Zeneida Sardà, médica y filóloga especializada en escritura terapéutica, ofrece un método estructurado y compasivo para entrenar el cerebro como quien entrena un músculo, fortaleciendo las rutas neuronales positivas y debilitando los pensamientos que nos sabotean. Porque escribir no solo alivia: también libera, transforma y, sobre todo, te devuelve a ti.