

'Conociendo a tu monstruo': la nueva obra interactiva para conocer y aprender sobre los monstruos internos

La terapeuta creativa Ana Flora Álvarez permite a los lectores adentrarse en su subconsciente de una manera divertida a la par que educativa para conocerse a uno mismo y perder el miedo a ese monstruo que todos tienen

La terapeuta creativa Ana Flora Álvarez presenta Conociendo a tu monstruo (editorial Tregolam), un libro del tipo 'elige tu propia aventura' en el que los lectores podrán hallar el monstruo que se halla en su interior y aprender a enfrentarse a sus miedos.

"Fui una apasionada de los libros 'elige tu propia aventura' en mi adolescencia. Desde entonces, cuando leo otros me imagino diferentes posibilidades y caminos a los que describen. Incluso en mi vida ya me cuesta elegir uno de ellos y me gustaría (a veces lo hago) volver atrás e ir por otro diferente. Y eso, costase lo que me costase, es lo que quería para este libro".

Esta aventura, que guarda un paralelismo con el mito de Teseo y el Minotauro, en el que se ha inspirado la autora para construirla, sumergirá a los lectores en su propio laberinto interno, a cuyo centro podrán llegar siguiendo el hilo de Ariadna y gracias a las decisiones que tomen en cada ocasión. Y allí, en lo más profundo, se encontrarán con el monstruo que lo habita.

La profesionalidad de Ana Flora Álvarez permite llegar a la autoconsciencia de una manera divertida y educativa. Los lectores podrán no solo conocer a su monstruo, sino recrearlo y aprender a gestionar sus sentimientos para perder el miedo.

"Solemos oír y ver a este monstruo, pero es complicado armarse de valor e indagar de dónde vienen sus alaridos, o destapar o abrir esa puerta, no sé si por miedo, pereza... Lo que sí sé, por mi experiencia, es que se alcanza más coherencia y paz si lo conoces y te conoces de manera más amplia".

Esta interactiva obra cuenta con múltiples ilustraciones de la autora, así como propuestas de prácticas, retos y ejemplos que guiarán y ayudarán a los lectores durante su periplo. Además, el contenido multimedia al que se puede acceder a través de los QR que aparecen en sus páginas les permitirá adentrarse en este viaje hacia el crecimiento personal de una forma más amena, e incluso construir a su monstruo dotándolo de las características con las que se sientan más identificados.

Los lectores podrán vivir esta divertida aventura cuantas veces quieran, debido a las diversas opciones que permite su formato, dependiendo de su estado de ánimo y el estado en el que se encuentren en ese momento de su vida.

"He leído muchos libros de autoayuda y de crecimiento personal a modo profesional, ya que soy terapeuta, y personal, sobre todo. Me han servido de gran ayuda y me han inspirado. No sé si existe otro libro con este método, pero lo he hecho un poco a mi imagen y semejanza, a mi modo de entender cómo me alcanza el crecimiento y la consciencia. Esto es, eligiendo y viendo que existen varios caminos para "llegar", aunque sin restarle la importancia al principal y a la aventura. Es más, la verdadera terapia (y llevo aprendiendo de ello más de 25 años) es el caminar dándose cuenta de ello".

Conociendo a tu monstruo es un recorrido por el subconsciente, una forma original de conocerse, de darse cuenta de las carencias sin resolver, de aceptarse, de aprender a quererse y, lo más importante, de perder el miedo a quién se es realmente.

Sin duda, una propuesta novedosa y necesaria para todas las personas que quieran afrontar el miedo y abrazar a su monstruo.

La obra de Ana Flora Álvarez ya está disponible en las librerías.

Datos de contacto:

Tregolam
Servicios editoriales
918 67 59 60

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Literatura](#) [Entretenimiento](#) [Psicología](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>