

## **'Hacia YO AHORA', el libro de Úrsula Calvo que guía en el cambio de la supervivencia a la súper vivencia**

**La fundadora del Úrsula Calvo Center publica su primer libro: 'Hacia YO AHORA'. Una travesía de la supervivencia a la súper vivencia, publicado por Kailas Editorial. Se trata de una travesía que no implica llegar a ningún destino, sino que conduce a descubrir 'nuestro propio potencial' para tomar decisiones más libres y adecuadas. El libro aporta materiales como audios de meditación, reflexiones y ejercicios prácticos para fluir y confiar en la vida y en uno mismo**

En cada persona existe todo el potencial para hacer de su vida algo extraordinario y tomar las mejores decisiones para cada uno y las personas de alrededor. Sin embargo, es habitual que se viva desconectado de esa profunda sabiduría que alberga el verdadero YO, que sabe con certeza cuál es la mejor decisión en cada momento y guía amablemente hacia la consecución de las más elevadas aspiraciones. El ruido de la mente se impone y se termina dejando la toma de decisiones en manos de lo que se va a destapar como el 'Impostor', que sostiene una imagen falseada de cada uno y se guía por intereses ajenos a los propios, como la necesidad de llevar la razón a toda costa o pretender manipular. Es por ello que se hace necesaria una travesía: la que lleve a la reconquista de la Consciencia, del verdadero YO, del Ahora.

Ese viaje es el que propone Úrsula Calvo en el libro Hacia YO AHORA. Una travesía de la supervivencia a la súper vivencia, que publica Kailas Editorial. No se trata de llegar a ningún destino, sino de emprender con honestidad, responsabilidad y confianza el camino que conduce a descubrir el tesoro que se oculta en cada uno, ahora. Se trata de despertar la Consciencia, de reencontrarse con el potencial como seres humanos, para así recuperar la capacidad de tomar decisiones realmente libres.

Úrsula Calvo es, sin duda, la guía idónea para emprender este viaje. Fundadora y CEO del Úrsula Calvo Center y del Fulness Spa y maestra de meditación certificada por el Centro Chopra, cuenta con un amplio bagaje como conferenciante y formadora. Con Hacia YO AHORA se enfrentó por primera vez al reto que implica escribir un libro. Tal y como relata la propia autora: "Con cada página he experimentado el abrigo del amor, el propósito y la inspiración que definen esta travesía. Este libro ya ha cumplido su misión para conmigo. Confío en que lo hará también con todos sus valientes lectores".

Para ello, Calvo despliega toda una serie de herramientas: los dos primeros capítulos, dedicados a las nociones del YO y del Ahora, son más teóricos y conceptuales, si bien de fácil lectura. Los siguientes se centran, de una forma muy práctica, en mostrar el para qué real y profundo de la meditación y la atención plena. La aspiración de la autora es que todo ello se refleje en el día a día de los lectores y en la mejora de su calidad de vida, por lo que aporta herramientas para aprovechar las oportunidades que brindan las experiencias cotidianas, así como para tomar las decisiones más adecuadas en cada situación. El libro es, también, una invitación constante a fluir con la vida y confiar en uno mismo. No se trata de un manual ni aporta una fórmula exacta: es una guía que cada lector experimentará de un

modo muy personal. Para que así sea, la autora aporta todos los materiales necesarios; entre ellos, pequeños ejercicios prácticos y audios de meditación.

“Siempre es AHORA; cada momento es nuevo y puedes volver a decidir”, recuerda la autora. El libro aporta las claves para salir del “más de lo mismo”, y tomar las riendas de esta travesía que es la vida. Frente al Impostor, que se nutre del ruido de los pensamientos negativos – en su mayoría falsos y agotadores - la Consciencia despierta entiende que pasado y futuro son construcciones de la mente y deja de ser esclava de ellos. Es desde esa Consciencia, desde esa presencia, que pasamos de supervivientes a súper vivientes.

Úrsula Calvo estará disponible durante la Feria del Libro para la firma de ejemplares el sábado, 25 de septiembre, de 12 a 14h en la caseta 140 de Kailas Editorial.

Título original: Hacia YO Ahora. Una travesía de la supervivencia a la súper vivencia

Editorial: Kailas

ISBN: 9788417248802

PVP: 17,90€ (17,21€ s/IVA)

Número de páginas: 248

Fecha publicación: A la venta el 8 de septiembre de 2021

Formato: rústica con solapas, tamaño 15X23 cm / eBook

Sobre Úrsula Calvo: es fundadora de Úrsula Calvo Center, donde diseña e imparte programas de Business & Balance y Life & Balance para el éxito y el equilibrio profesional y personal. Es además presidenta de la Asociación Española de Instructores de Meditación y Mindfulness (AEIMED), así como instructora de Instructores de Mindfulness y Meditación. A través de sus cientos de conferencias y artículos, inspira a miles de personas para descubrir su inmenso potencial y vivir una vida más sana, consciente y evolucionada.

**Datos de contacto:**

Fátima Sánchez

911 101 354

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

Categorías: [Nacional](#) [Viaje](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>