

Paula López Espinosa

¿Y si perder es ganar?

El código
de la sabiduría vital



» Paula López Espinosa



¿Y si perder es ganar? El código de la sabiduría vital

¿Y SI TUS PÉRDIDAS OCULTARAN LA CLAVE DE TU EVOLUCIÓN?

En este libro aprenderás a interpretar tu historia desde una perspectiva liberadora y consciente: aquello que duele, aquello que te quiebra por dentro, un fracaso o un giro dramático inesperado en tu vida puede convertirse en el punto exacto donde comience tu transformación.

A través de reflexiones claras y herramientas prácticas, la autora muestra cómo los momentos difíciles pueden revelar información valiosa sobre nosotros mismos cuando desciframos su mensaje y valoramos su enseñanza. Igual que un diamante en bruto necesita ser trabajado para mostrar su brillo, tu vida recupera claridad cuando comprendes, sanas y aceptas las heridas que has sufrido.

En estas páginas encontrarás:

- * Un mapa emocional para entender tus experiencias más complejas.
- * Claves para identificar y superar tus heridas más profundas.
- * Ejercicios que fortalecen la resiliencia, la lucidez y el propósito.
- * «Píldoras para el alma» que te acompañarán en cada etapa del camino.

Paula López demuestra que la verdadera madurez nace cuando transformas el dolor en sabiduría y descubres que, en muchas ocasiones, lo que creíste perder era —en realidad— lo que te estaba preparando para avanzar.

Porque lo que viviste no puede cambiarse, pero lo que haces con ello puede cambiarlo todo.

Como sostiene la autora: «La sabiduría es dolor curado; no te duele para que sufras, te duele para que cambies».

«Paula López Espinosa convierte su escritura en una herramienta de salvación. Su libro es una guía para la superación personal, y muestra que, por muy grande que sea la adversidad, la capacidad del ser humano para enfrentarla y convertirla en ganancia es aún mayor».

JAVIER MORO, escritor y ganador del Premio Planeta

DESARROLLO PERSONAL • Desarrollo personal • Arcopress

Paula López Espinosa es autora de literatura espiritual, experta en Logoterapia y Análisis Existencial —basadas en el pensamiento de Viktor Frankl—, coach de vida certificada en el Método de Harvard y conferenciante internacional. Desde su nacimiento enfrentó una compleja condición de salud y, tras sobrevivir a múltiples intervenciones quirúrgicas, comprendió que su vida tenía un propósito profundo. Ese recorrido —marcado por una intensa batalla emocional— la llevó a descubrir el sentido de su vida. Tras una exitosa trayectoria internacional como diseñadora de joyas y gemóloga especializada en diamantes, decidió dedicarse por completo a acompañar a personas emocionalmente vulnerables. Ha sido columnista invitada en reconocidas publicaciones internacionales como Revista Semana (Colombia), Global Coaching Magazine (Méjico), Logored (Argentina), In cerca di Senso (Italia) y Meik Magazine (África). En Colombia también ha colaborado con RCN en radio y televisión. Ha publicado los libros *Tu alma, una joya para pulir* (Penguin Random House, Sello Vergara, 2019), *Mis respuestas para el alma* (Sin Fronteras, 2023), *La joya de tu alma* (Almuzara, sello Arcopress, 2024) y *Transforma tu dolor en sabiduría* (Editorial Planeta, Sello Diana, 2025). Fue condecorada con la Medalla San Miguel Arcángel por el Comandante del Ejército Nacional de Colombia, en reconocimiento a su obra en la restauración emocional de soldados heridos en combate del Batallón de Sanidad. Su Santidad el papa Francisco reconoció la contribución de su labor a la espiritualidad universal mediante una carta enviada desde la Ciudad del Vaticano.

9788410354869

Thema: VSPM
978-84-10354-86-9

204 páginas
Rústica con solapas

14.5 x 22 x 1.4 cm · 261 g
PVP: 19.95 €