

Fecha de publicación:
18/11/2025

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Cómo ser libre (Spanish Edition)

Shaka Senghor

Una guía comprobada para escapar de las prisiones ocultas de la vida. Shaka Senghor autor *bestseller* de *The New York Times* y experto en resiliencia

Una guía comprobada para escapar de las prisiones ocultas de la vida. Shaka Senghor autor *bestseller* de *The New York Times* y experto en resiliencia

Todos vivimos en prisiones ocultas: el duelo, la ira, la vergüenza, el trauma, la inseguridad, la ansiedad. Incluso virtudes como el amor, el honor, el deber y la lealtad, pueden convertirse sigilosamente en muros

que nos encierran. Pero no importa cuán imponente sea la prisión, siempre hay una puerta de salida.

Inspirado por su extraordinaria historia, desde el encarcelamiento hasta convertirse en autor *bestseller* experto en resiliencia y empresario, Shaka Senghor revela la mentalidad y las prácticas que transformaron su vida y que pueden ayudarte a construir tu propia libertad.

Guiado por las obras transformadoras de autores como Brené Brown, Thich Nhat Hanh, Eckhart Tolle y James Allen, y combinando sabiduría ancestral con experiencias en carne propia, Shaka propone una audaz hoja de ruta hacia una nueva filosofía de libertad y un plan claro para cambiar tu vida.

No tengo que esperar a ser libre. Soy libre ahora mismo. Soy libre del peso de mi pasado. No debo mi futuro a antiguos errores.

Audiolibro narrado en español neutro.

Shaka Senghor

Shaka Senghor es orador inspiracional, empresario y autor de *Writing My Wrongs* y *Letters to the Sons of Society*, *bestsellers* de *The New York Times*. Experto en resiliencia muy solicitado, fue reconocido como «Soul Igniter» (encendedor de almas) en la primera lista Super Soul 100, de Oprah Winfrey. Senghor ha cautivado y transformado a públicos de todo el mundo con su extraordinario viaje de preso a *influencer*. Por medio de una cruda autenticidad y una honda perspicacia, él no solo cuenta su historia, sino que les ofrece a otros las mismas prácticas de resiliencia que alimentaron su notable transformación, con lo que demuestra que la reinención es posible, y además está al alcance de todos.