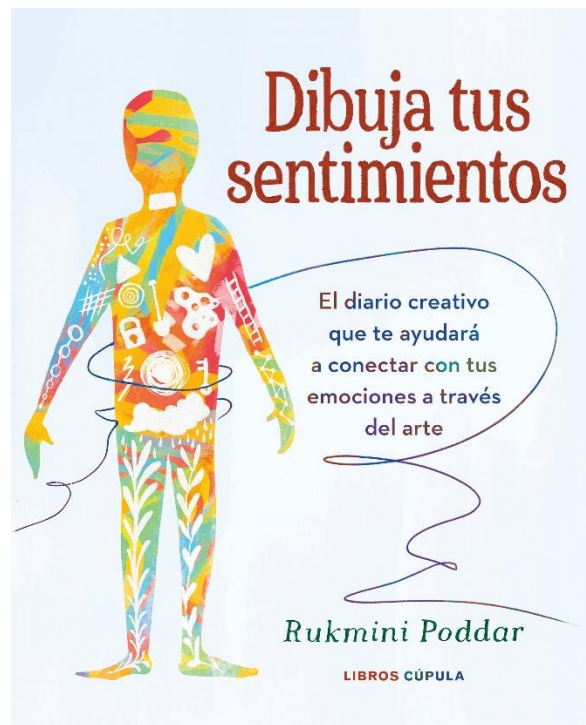


LIBROS CÚPULA



DIBUJA TUS SENTIMIENTOS

El diario creativo que te ayudará a conectar
con tus emociones a través del arte

RUKMINI PODDAR

Una guía ilustrada y creativa para ayudar a los lectores a conectar con sus emociones, aprender sobre ellas y procesarlas de una manera más inspiradora.

Nuestras emociones dan color a nuestras vidas. La felicidad puede parecer un sol radiante. La ansiedad puede parecer una nube gris. Aunque pueda resultar incómodo al principio, está claro que sentarse con las emociones, sentir las plenamente y explorar cuán profundas son puede enseñarte más sobre ti mismo y ayudarte a anticipar y procesar mejor las grandes emociones cuando estas llegan.

En esta guía reveladora y bellamente ilustrada con acuarelas, la popular artista Rukmini Poddar nos guía por los pasos de la autorreflexión creativa, dando a las emociones una representación física a través de líneas, formas, colores y mucho más. Con ejercicios adaptados tanto a principiantes como a expertos, los lectores aprenderán habilidades básicas de dibujo y llegarán a trazar un mapa de su paisaje emocional.

Rukmini Poddar es artista, diseñadora y educadora. Su trabajo es una combinación entre bienestar emocional y narración creativa. Comenzó su carrera como ilustradora con el primer #The100DayProject hace siete años. Además, Rukmini organiza regularmente talleres sobre dibujar tus sentimientos para grupos de todas las características. Dibuja y publica en su Instagram @rockinruksi, donde tiene más de 100.000 seguidores.

LIBROS CÚPULA



FICHA TÉCNICA

Título: Dibujando tus sentimientos

Autor: Rukmini Poddar

19 x 23 cm / 224 pp.

Rústica sin solapas

A la venta: 29 de noviembre 2023

[Para más información a prensa:](#)

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212722 - lescudero@planeta.es