

Sobre la comunidad 30 libros

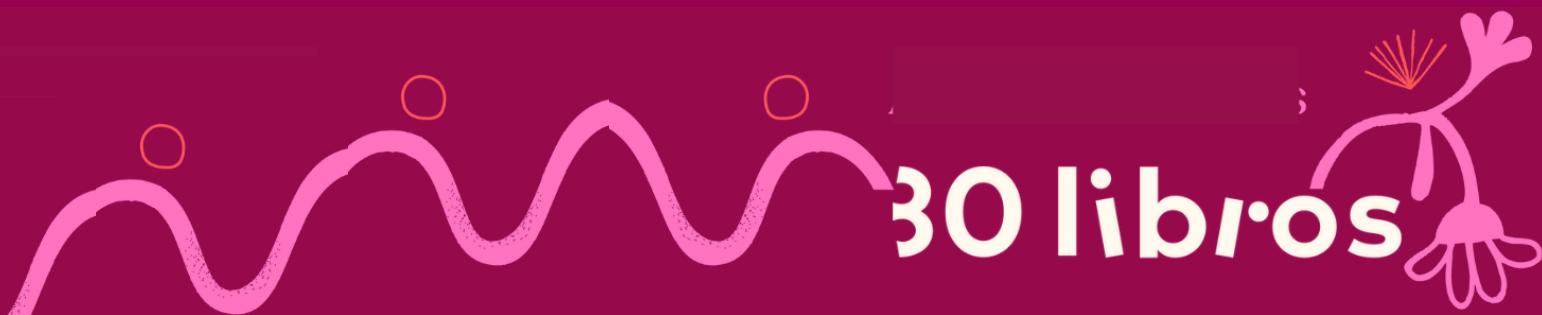
 [@30libros](https://www.instagram.com/@30libros)

30Libros se destaca como una de las comunidades lectoras más grandes e influyentes de Guatemala, fundada con la misión de promover la lectura como una herramienta clave para la transformación personal. En el corazón de sus actividades, 30Libros integra la práctica de la biblioterapia, un enfoque terapéutico que utiliza la lectura como medio para fomentar el bienestar mental y emocional de sus miembros.

Esta comunidad dinámica ofrece una variedad de iniciativas diseñadas para involucrar y enriquecer a sus miembros. Entre ellas, el club de lectura de desarrollo personal que se centra en la discusión de obras que ofrecen beneficios terapéuticos, alineados con los principios de la biblioterapia.

El podcast "Biblioterapia con Anita" amplía el alcance de 30Libros más allá de sus encuentros presenciales, permitiendo a los oyentes explorar temas relacionados con la lectura y el desarrollo personal desde la comodidad de sus hogares.

30Libros una comunidad vibrante y multifacética que no solo fomenta el amor por la lectura, sino que también utiliza el poder transformador de los libros para enriquecer la vida de sus miembros.



¿Quién es Anita Aldana?

Anita Aldana es la fundadora de la comunidad 30libros. Coach personal y ejecutiva, guatemalteca, ha desempeñado un papel crucial en estrechar los lazos literarios entre Guatemala y la escena internacional, con especial enfoque en España, su segundo hogar. A través de su liderazgo en la comunidad de 30Libros, ha conseguido llevar libros autografiados por destacados autores internacionales a Guatemala, además de organizar numerosos encuentros online que conectan a la comunidad lectora guatemalteca con renombrados escritores españoles.

A professional portrait of Anita Aldana, a young woman with dark hair, smiling. She is wearing a sleeveless, knee-length dress with a vibrant, abstract pattern of orange, yellow, and red. Her arms are crossed, and she is resting her chin on her right hand. She is wearing a thin gold bracelet on her right wrist.

Durante los últimos tres años, ha liderado con éxito clubes de lectura, creando espacios enriquecedores que promueven el diálogo y el crecimiento personal a través de los libros. Esta pasión por la literatura y el bienestar la llevó a fundar la primera Biblioteca de Biblioterapia, un recurso pionero para lectores que buscan tomar acción con todo lo que leen.

Con una amplia experiencia en PNL, Neurociencia e Inteligencia Emocional, Anita utiliza la biblioterapia para promover la salud mental y el crecimiento personal. Autora de "My Reading Journal", el primer diario de habla hispana con enfoque en la biblioterapia.

A través de su trabajo, Anita ha contribuido significativamente a promover la cultura de la lectura en Guatemala, facilitando el intercambio cultural y literario con autores nacionales e internacionales enriqueciendo el panorama literario.

30 libros



“Divórciate de tu Ego”

ANITA ALDANA

Divórciate de tu Ego



Un relato para floreser de las crisis y conectar con tu verdadero ser

Divórciate de tu ego es una conmovedora narrativa de autodescubrimiento y transformación personal que entrelaza la pasión por la lectura con el viaje hacia la autenticidad. La autora nos guía a través de su historia de vida, desde los momentos de conformidad y crisis, hasta el despertar de un anhelo por vivir conforme a sus propios términos. Cada página narra el viaje de la niña buena que seguía un guion preestablecido a la mujer que cuestiona, se atreve a soñar en grande y encuentra su propia voz.

Anita Aldana, a través de una narrativa íntima y reveladora, explora la capacidad de los libros para servir como refugio, inspiración y vehículos de cambio en los momentos más desafiantes de la vida. Dividido en tres

secciones principales que proponen un viaje para descubrir la verdadera identidad —¿Quién soy?, ¿Quién puedo ser? y ¿Quién elijo ser?—, cada capítulo aborda distintos aspectos de la vida, ofreciendo una guía práctica que incorpora herramientas de biblioterapia y coaching, diseñadas para empoderar al lector a despojarse de las máscaras del ego, y así redescubrir su voz interior y perseguir sus sueños con determinación.

Divórciate de tu ego no solo es una historia de superación; es una invitación a mirar dentro de nuestras propias vidas, a cuestionarnos y a cultivar nuestro propósito de vida. Es una guía de autoexploración con herramientas para la acción y el cambio hacia una versión más auténtica de nosotros mismos.

30 libros