

Sobre la autora

Anay IR es nacida en Cuba en 1984. Apasionada siempre a las letras y la lectura se gradúa como Licenciada en Derecho en la Universidad de La Habana en el 2007. Fue Juez en un Tribunal Municipal durante su servicio social.

Emigra hacia los Estados Unidos en el 2011 dando un vuelco a su vida. Por varios años trabajó en ventas, y a la par desarrolló su emprendimiento en la industria del Network Marketing.

En el 2020 a raíz de su experiencia de salud y los aprendizajes obtenidos en la búsqueda de su sanación, escribe este libro durante su recuperación.



Anay IR

anay.infante@yahoo.com

@infanteanay

Libros publicados



- ISBN: Portada suave: 9798850259532 | Digital (eBook) | Audiolibro
- Editorial: Publicación Independiente
- Estados Unidos, 2023
- Número de páginas: 254
- Género literario: No ficción / Medicina Funcional
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: www.amazon.com

La verdad que me hizo libre

Mi libro es un viaje personal en busca de la solución a los dolores de cabeza más desesperantes que tuve en mi vida. En él, comparto mis experiencias y aprendizajes desde tres perspectivas fundamentales: físico, mental y espiritual.

En la parte física, abordo diferentes enfoques y tratamientos médicos que probé para aliviar y sanar mis dolores de cabeza. Exploro la influencia de factores como la alimentación, el ejercicio, el descanso y otras prácticas relacionadas con el bienestar físico.

Desde el punto de vista mental, examino el impacto de mis pensamientos, emociones y patrones mentales en la manifestación y persistencia de los dolores de cabeza. A través de técnicas de manejo del estrés y meditación, comparto cómo he aprendido a abordar estos aspectos para encontrar alivio y equilibrio. Así como hago un análisis del surgimiento de los dolores de cabeza y su significado.

La dimensión espiritual también tiene un lugar destacado en mi libro. Exploro la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, y cómo la búsqueda de un mayor sentido de propósito y conexión con lo trascendental puede influir en nuestra salud en general, incluidos los dolores de cabeza. Comparto mis ideas a raíz de la lectura de libros con temas de salud basados en la espiritualidad. Hablo de mi crecimiento espiritual, la conexión con mi intuición, el cultivo de la gratitud y la aceptación a raíz de los dolores de cabeza.

A lo largo del libro, combino mis propias vivencias con investigaciones y enseñanzas de expertos en diferentes disciplinas. Mi objetivo es ofrecer una visión integral y holística de los dolores de cabeza, proporcionando herramientas y perspectivas que puedan ayudar a otros en su propio camino hacia el alivio y el bienestar global.



Hispanic Heritage Literature Organization / Milibrohispano respeta el derecho a la libre expresión y promueve la cultura, la sensibilidad cultural y el respeto por los derechos humanos. Los contenidos e imágenes de las obras de los autores miembros no son responsabilidad ni representan a la organización.