

Sobre la autora

“Un viaje sin retorno, un cambio constante de vida, una permanente evolución”: este es el título de su historia y la esencia de su camino. Su nombre es Claudia Cecilia, aunque en la cercanía de su comunidad prefiere que la llamen Clau.

Escritora de alma, lleva más de 35 años plasmando la vida en papel. Ese amor por las letras la llevó a destacar en un concurso literario en Buenos Aires y hoy, tras superar el miedo al "qué dirán", ese sueño de infancia se materializa en sus páginas.

Nacida en Medellín y radicada en Estados Unidos, es una ciudadana del mundo que ama viajar ligera, el mar y vivir en "modo yoga".

Su formación une el mundo empresarial y el Ser: es Administradora de Empresas de EAFIT y especialista en Psicología del Color por The Colour Affects System en Londres. En 2008, un viaje de 8 días a la India se transformó en una estancia de siete meses de crecimiento interior y expansión de consciencia en Aurovalley Ashram. En 2015, se graduó como Técnica Universitaria en Yoga (USAL, Argentina).

Su profundización continuó con un profesorado en Sati Yoga, una Maestría en Sanación del ADN y un posgrado en Respiración Evolutiva en la RE, culminando este recorrido con la doble certificación del Instituto de Yoga de Lonavla de la India y la Escuela Atmabodha en Argentina, institución de la cual es Embajadora.

Lidera CAMBIA TÚ LLC, promoviendo bienestar consciente mediante mentorías, clubes de lectura, clases de yoga, meditación y viajes de expansión a India, Guajira y Nuquí. Ha dedicado miles de horas a acompañar procesos de transformación. Su misión es inspirar el autoconocimiento para recordar que para VIVIR —y no solo sobrevivir— necesitamos fluir con la única realidad permanente: el cambio.



Clau

(Claudia Cecilia Cárdenas Lara)

hola@claucardenas.com

www.claucardenas.com

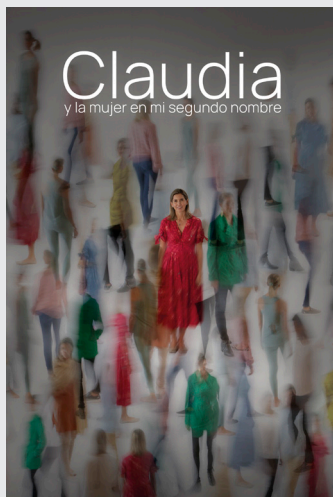
 @claucardenasl

 @claucardenas

 @claucardenasl

 @claucardenas





Claudia y la mujer en mi segundo nombre

A través de estas páginas, podemos ser testigos de la primera herida de abandono tras la pérdida de su madre a los 12 años, a quien la depresión le arrebató la vida. Desde ese momento, se inicia un ciclo de herencia emocional que solo un giro consciente lograría romper, transformando ese legado en un camino hacia su propia sanación.

Es una invitación a mirar hacia adentro, a romper el silencio, a reconciliarse con uno mismo y a descubrir que la luz siempre puede abrirse paso, incluso en los momentos más oscuros.

Claudia relata cómo la depresión marcó momentos decisivos de su vida: desde su inesperado ingreso a una clínica psiquiátrica en Medellín, justo cuando ocupaba un alto cargo ejecutivo, hasta sus viajes a la India en busca de respuestas, sentido y propósito. Con valentía, exhibe los estigmas que rodean la enfermedad mental, mostrando que incluso quienes parecen “tenerlo todo” pueden librar batallas internas inescrutables.

En *Claudia y la mujer en mi segundo nombre*, la autora abre las puertas de su historia con una honestidad profunda y conmovedora. Más que una autobiografía, este libro es un viaje íntimo a través de la depresión, sus silencios y sus sombras, pero también un testimonio luminoso de fortaleza, resiliencia y despertar espiritual.

En esta obra, la autora comprende que la raíz de su dolor estaba ligada a una profunda necesidad de sentirse amada, aun cuando siempre estuvo acompañada. Su historia es, en esencia, la búsqueda de un gran amor: el amor a sí misma.

- ISBN: Portada suave: 9786280227313 | Digital (eBook)
- Editorial: Publicación independiente
- Colombia, 2026
- Número de páginas: 248
- Género literario: Crecimiento personal / Ensayo autobiográfico
- Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- **A la venta en: PRÓXIMAMENTE EN AMAZON Y LIBRERÍAS**