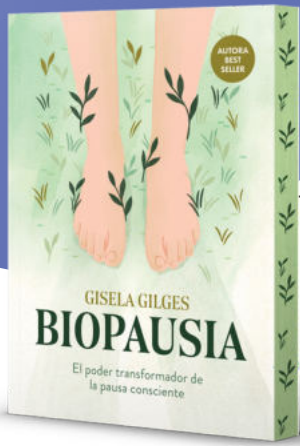




Biopausia - 2da edición

El poder transformador de la pausa consciente

Gisela Gilges

Life coach y conferencista argentina, reconocida por acompañar procesos de desarrollo personal desde una perspectiva cercana y generacional. Autora bestseller con más de 75.000 ejemplares vendidos. Sus obras abordan temas como el bienestar emocional, el autoconocimiento y la construcción de una vida más consciente. Es conferencista de Mentes Expertas, donde comparte herramientas y experiencias vinculadas al desarrollo personal y el bienestar.

@giselagilges

1.4 M seguidores



A Editorial El Ateneo

Información técnica

Género

Desarrollo personal

Sector en librería

Desarrollo personal / Autoayuda / Ficción

Formato

Cartoné / 16,1 X 22,8 cm / 176 págs.

ISBN

978-950-02-1820-7

Derechos

Mundo para todas las lenguas

¿De qué trata? EDICIÓN ESPECIAL | PAUSA CONSCIENTE | SALUD EMOCIONAL

Entrelaza ficción y reflexión a través de cinco historias familiares (Josefina, Sofía, Nicolás, Emma y Antonio) que muestran qué ocurre cuando no sabemos frenar a tiempo. A partir de una metáfora propia —la pausa como protagonista invisible—, Gilges propone un mapa para aprender a frenar antes de quebrarnos, en lugar de esperar a que el cuerpo o la vida nos obliguen a hacerlo.

Público objetivo

- A partir de los 30 años
- Personas que atravesaron o atraviesan un quiebre de salud física o emocional vinculado al estrés
- Hijos/as que cuidan a padres mayores
- Personas atravesando crisis vitales o duelo

Beneficios para el lector

- Disfrutar de una edición especial
- Reflexionar sobre mandatos familiares heredados
- Motivación para poner límites
- Detectar señales tempranas del colapso
- Reducir la culpa por desacansar y entender que es un acto de cuidado
- Tener consciencia corporal al leer las señales físicas del estrés (insomnio, tensión, tics, tristeza)

Argumentos de venta

Biopausia - 2da edición es:

- El libro que le pone nombre al agotamiento que no sabes cómo explicar
- La segunda edición en tapa dura con cantos pintados de un bestseller
- Un libro que conversa entre generaciones: madres, hijas y abuelas se reconocen en la misma página
- Una invitación a frenar antes de romperse
- El primer libro en instalar el concepto de pausa activa

Frases útiles para el librero:

- "No es otro libro de autoayuda: es una novela coral con alma de manual de vida"
- "Para quien está en pleno burnout o quiere prevenirlo"
- "Segunda edición en tapa dura: perfecto para regalo"
- "Se lee como novela, se aplica como terapia"
- "La pausa que nadie te enseñó a tomar, explicada con historias reales"



Contexto y características únicas

- Edición especial en tapa dura, cantos pintados, guardas impresas y cinta marcadora
- Introduce concepto propio
- Contiene cinco historias familiares
- Sistemas de frases del agotamiento (BP1-BP3)
- Programa práctico de 14 días (ONIX-14)
- Ritmo de lectura ágil, capítulos cortos y por personaje, permite lectura fragmentada
- Distinción entre "hacer menos" y "hacer mejor"
- Trabaja el concepto de la herencia emocional

Storytelling

Medimos nuestro valor en cuánto hacemos, cuánto logramos, cuánto sostenemos sin quejarnos, y esa cuenta interminable puede terminar vaciándonos por dentro. Biopausia propone otra pregunta, menos sobre "hacer más" y más sobre "cómo estoy haciendo lo que hago"

Ubicación en la librería

Desarrollo personal **Astrología**

Espiritualidad **Autoayuda**



3 libros relacionados

Amarantia

Serás tan feliz como insistas

Desbloquea tu próximo paso