

CÓMO VIVIR UNA ENFERMEDAD INCURABLE

Carolina Torres con la colaboración de Montse Barderi

Dónde y cómo encontrar el sentido de la existencia cuando has perdido lo más amado, la salud y el propio futuro.

Carolina Torres era una mujer activa, deportista, llena de proyectos de futuro cuando le fue diagnosticada una enfermedad incurable. **Después de vivir un infierno, después de vivir dieciocho síncope repentinos, con tan solo 36 años de edad le diagnosticaron hipertensión arterial pulmonar.** Convivir con una enfermedad crónica o degenerativa ha implicado renunciar a buena parte de lo que antes daba por sentado, es verdad, pero también le ha motivado a encontrar un nuevo sentido a la existencia, a mirar la vida con ojos renovados y a descubrir una sensibilidad antes desconocida. En lugar de instalarse en la desesperación, asumió la enfermedad con todo lo que conlleva.

Junto con Montse Barderi, **Carolina Torres ha diseñado un plan de vida inspirado en su propia experiencia. Hoy comparte los frutos de su valiente decisión en un manual que aporta sabiduría para recuperar la energía, abrir el corazón e iniciar una vida creativa, sana y renovada.**

Cómo vivir una enfermedad incurable es un curso que nos enseña a vivir la enfermedad. Estructurado en tres partes: en la primera parte, aprenderemos a asumir y controlar la enfermedad. Para tomar las riendas de nuestra vida es imprescindible una buena gestión de los aspectos prácticos, desde las obligaciones que acarrea la dolencia hasta cuidar la propia imagen o potenciar nuestra energía.

La segunda parte consiste en ser consciente de aquellas cualidades que nos brindan el alma, el corazón y la



Carolina Torres

(Ciutadella, 1981) es bióloga especializada en temas marinos, escritora y experta en salud, con una larga experiencia en actividades deportivas, cuerpo-mente y danza. Profesora de Ciclos Formativos de Sanidad, Pilates y Biomecánica (formada en España y Estados Unidos), ha sido pionera de SUPPilates (primera marca registrada en Europa de esta modalidad en 2015). También es creadora del método Flowing Health, que aparece en este libro. Carolina, que sabe muy bien lo que significa padecer una enfermedad crónica y

degenerativa, está especializada ante todo en el arte de vivir. www.carolinatorres.live



Montse Barderi

(Sabadell, 1969) es filósofa y escritora, autora de libros de ficción y de filosofía práctica. Ha cursado estudios superiores de periodismo y estudios de género. Colabora en medios radiofónicos y de prensa escrita con artículos de opinión, entrevistas y crítica cultural. Ha publicado *El amor no duele* en Ediciones Urano. www.montsebarderi.com



mente. Descubriremos que la enfermedad aporta una nueva sabiduría en el arte de vivir.

La tercera parte nos muestra el camino para seguir siendo una persona con objetivos e ilusiones. En situaciones de enfermedad, a menudo aflora la verdadera esencia de una persona. Identificarla e impulsarla es la verdadera intención de este libro.

El libro incluye un plan de trabajo a partir del método Flowing Health, que abarca desde consejos de alimentación saludable hasta meditaciones para favorecer la recuperación y ejercicios para realizar en cama, en silla o de pie.

Construido a base de esperanza, ilusión de futuro y trabajo personal, **Cómo vivir una enfermedad incurable** transformará por completo nuestra relación con la afición, sea cual sea. Un libro para VIVIR de nuevo, amar la vida desde lo más hondo de nuestro corazón.