

## 'El sendero', un libro para liberar lastres, corazas y sufrimiento y seguir caminando

**El autor y Youtuber, Rubén Jiménez, conocido en redes sociales como El sendero de Rubén, ha dado el paso de la pantalla al papel para plasmar en un libro, El sendero, toda su experiencia y aprendizaje de vida que le ha servido y le sirve para ir descubriendo pasito a pasito su propio camino e ir superando dificultades. En forma de vídeo, Rubén ha compartido a lo largo de dos años pequeñas reflexiones con las que quiere servir de ayuda a otras personas**

"¿Necesitamos realmente motivación extrema para hacer las cosas que necesitamos en la vida?; ¿cómo las luces y las sombras forman parte de nuestro aprendizaje?; ¿cómo conseguir eliminar el estrés?; ¿por qué a veces no nos aceptamos tal y como somos?" A través de su canal de YouTube y ahora a través de este libro de la mano de la editorial Bubok, Rubén Jiménez invita a los espectadores/lectores a reflexionar sobre ello y a avanzar a lo largo del camino arrojando un poquito de luz.

A lo largo de las páginas de El sendero, Rubén Jiménez no pretende dar respuestas absolutas sobre la vida sino simplemente compartir sus aprendizajes, secretos e historias, en definitiva tal y como el mismo cuenta "pequeñas dosis de energía para redirigir nuestro caminar hacia el equilibrio" que si a él mismo le han servido, "¿por qué no pueden servirte a ti?".

"El sendero es simplemente un medio para recircular hacia el cosmos las energías sanadoras que han ido llegando hasta mí, de forma que puedas tomarlas y usarlas como impulso en tu propio camino".

### Sinopsis

El Sendero es un libro que surge desde la misma energía que su canal de YouTube, El Sendero de Rubén: una energía de compartir y contagiar, de transmitir los aprendizajes que ha ido recogiendo a lo largo de su vida y que le hacen disfrutar mucho más del camino. Una energía que deshace el sufrimiento y que le permite seguir el sendero mucho más liviano, alegre y contento.

En estas páginas no pretende dar respuestas absolutas sobre la vida, ni presentar un sistema filosófico completo y definitivo. Lo que aquí comparte son sus aprendizajes, secretos e historias; pequeñas dosis de energía para redirigir el caminar hacia el equilibrio. Como todo el mundo es humano, si a él le han servido tanto es posible que al resto también les pueda ser de ayuda.

Por tanto, El sendero es simplemente un medio para recircular hacia el cosmos las energías sanadoras que han ido llegando hasta él, de forma que se pueda tomar y usar como impulso en el propio camino.

### El autor

Su nombre es Rubén Jiménez. Aunque estudió filosofía en la universidad, no se considera filósofo.

Aunque se dedica a la fotografía y al vídeo, no se considera fotógrafo o videógrafo. Aunque ha escrito, no se considera escritor. Simplemente ha ido recorriendo el camino y dedicándose a las cosas que en cada momento le hacían sentir bien, palpando el sendero a medida que avanzaba.

Actualmente comparte todos sus aprendizajes tanto en el ámbito audiovisual, como en el camino personal a través de sus canales de YouTube (RunbenGuo y El sendero de Rubén) y los proyectos que nacen de ellos. El sendero es su primer libro publicado.

**Datos de contacto:**

Socialnius

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Literatura](#) [Comunicación](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>