

## 'Fuerte, libre y noble' un libro de autodescubrimiento

### [Multimedia](#)

#### **La isla noruega Editorial publica 'Fuerte, libre y noble', un libro de Damián Ruiz, psicólogo y analista junguiano**

La isla noruega Editorial presenta *Fuerte, libre y noble*, un libro ilustrado de reflexiones y cincuenta ejercicios de autoconocimiento escrito por el psicólogo y analista junguiano Damián Ruiz, autor de varios libros de psicología, teatro y narrativa.

Es un libro dirigido, fundamentalmente, a jóvenes de entre 20 y 35 años, aunque válido para todas las edades.

A través de diferentes pruebas que obligan a pensar y a pasar a la acción, el lector irá explorando su identidad y conociendo progresivamente la esencia de la que está hecho.

La identidad, la construcción de la personalidad, el lugar cada cada uno ocupa en el mundo, la cultura, la actividad física, la familia, los amigos, la libertad ideológica y psicológica, la forma, integrada, de avanzar en la vida, la elevación del espíritu, incluso una visión trascendente de la propia existencia son los temas que se tratan a lo largo del libro.

El autor, Damián Ruiz, director de un centro clínico en su ciudad, Barcelona, profesor de máster y postgrado universitarios, presenta una perspectiva de la realidad que combina el pragmatismo más realista con la necesidad de un desarrollo que conecte con una visión elevada de las posibilidades de cada individuo, apostando por una visión aristocrática de la existencia, no tanto en cuanto a las formas sino al espíritu. "Ser aquello que uno ya es, y en su mejor versión".

Las ilustraciones de Victor Polo, artista barcelonés, convierten la obra en un ejemplar de colección para aquellos que quieran tener entre sus manos un libro original tanto en la forma como en el contenido.

"El lector sentirá que está ante un reto, el reto de conocerse y de algún modo, conocer su destino".

De venta en Amazon: [https://www.amazon.es/Fuerte-libre-noble-ilustrado-ejercicios/dp/B0B8BRR5QC/ref=sr\\_1\\_1?crid=JY1WTUTMXIPA&keywords=fuerte+libre+y+noble&qid=1690305454&srefix=fuerte+libre%2Caps%2C364&sr=8-1](https://www.amazon.es/Fuerte-libre-noble-ilustrado-ejercicios/dp/B0B8BRR5QC/ref=sr_1_1?crid=JY1WTUTMXIPA&keywords=fuerte+libre+y+noble&qid=1690305454&srefix=fuerte+libre%2Caps%2C364&sr=8-1)

---