

**Fecha de publicació:**  
19/02/2020

**Sello Editorial:**  
Columna Edicions

## Contacto de prensa

**Nombre:** Núria Rosell  
**Teléfono:** 93 492 86 71  
**Email:** nuria.rosell@grup62.com

**Nombre:** Andrea Cuéllar  
**Teléfono:** 93 492 8211

**Email:**  
andrea.cuellar@grup62.com

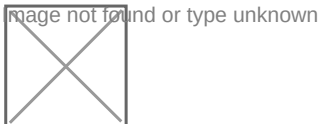
**Nombre:** Xavier Gafarot  
**Teléfono:** 93 492 8654

**Email:** xgafarot@grup62.com

**Nombre:** Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

**Teléfono:** 93 492 8155

**Email:** moliva@grup62.com



# La llibertat interior

**Gaspar Hernández**

L'autèntica llibertat és la llibertat interior.

**L'autèntica llibertat és la llibertat interior.**

Teniu a les mans un petit gran llibre que neix del procés, però que no parla de política. Gaspar Hernández hi explica què és, per a ell, l'autèntica llibertat: la llibertat interior.

Basant-se en el que abans han dit grans mestres de la psicologia i l'espiritualitat –sobretot el català Antoni Blay Fontcuberta–, aquest llibre desmunta els obstacles que ens impedeixen ser lliures. Alguns d'ells són la por, la majoria de pensaments que tenim en el dia a dia, o el personatge que creiem que som. Aquest personatge ens fa fer tots els papers de l'auca, i el confonem amb la nostra vertadera identitat.

Gaspar Hernández, en un to proper, a mig camí entre el del dietari i l'assaig, explica els passos per aconseguir «la llibertat sense límits».

**«El fet revolucionari és descobrir qui som en essència. Només llavors podrem ser autènticament lliures».**

**Amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura.**

## Gaspar Hernández

**Gaspar Hernández** (Sant Esteve d'en Bas, 1971) és escriptor i periodista. El 2009 va guanyar el Premi Josep Pla amb la novel·la *El silenci* i va obtenir el Premi Ciutat de Barcelona pel programa *L'ofici de viure* de Catalunya Ràdio, per la seva «innovació i rigor», en paraules del jurat. També ha escrit les novel·les d'èxit *La terapeuta* (2014) i *La dona que no sabia plorar* (2018), l'assaig *La llibertat interior* (2020) i *El radiofonista* (2023), llibre dedicat a la ràdio, mitjà en què treballa des de fa més de vint-i-cinc anys. Gaspar Hernández és un dels divulgadors més reconeguts del nostre país en matèria de psicologia i espiritualitat. *L'ofici de viure* s'emet a Catalunya Ràdio i a TV3.

[www.gaspar-hernandez.com](http://www.gaspar-hernandez.com)

X: @gaspahernandez

Instagram: @gaspar\_hernandez