

## Frecuencia cero

### Datos básicos

- **Autor:** Ángel García Arjona (AGA)
- **Sello:** SELLO AGA – Libros de AGA
- **Género:** ensayo / reflexión espiritual y psicológica
- **Temática central:** el “ruido” mental y emocional de la vida moderna y el camino para regresar a un estado interior de silencio, claridad y presencia (tu propia versión de “frecuencia cero”, distinta de otros autores).

### Descripción breve

Un viaje desde el ruido constante de la mente y de la sociedad hacia un estado interior de silencio, paz y lucidez al que AGA llama “frecuencia cero”.

### Sinopsis para la ficha completa

*Frecuencia cero* parte de una imagen sencilla: vivimos rodeados de estímulos, preocupaciones, noticias, redes, cargas familiares y económicas que generan un ruido constante en la cabeza y en el corazón. Ese ruido nos hace reaccionar en automático, repetir patrones y olvidar quiénes somos realmente.

AGA propone la idea de “frecuencia cero” como un estado interior donde el ruido se apaga y volvemos a nuestro punto de origen: calma, presencia, capacidad de elegir y escuchar la propia conciencia. A través de experiencias personales, ejemplos cotidianos y reflexiones espirituales, el libro muestra cómo llegamos a saturarnos, cómo fabricamos nuestro propio ruido y qué pasos podemos dar para limpiar, soltar y volver a ese punto cero, donde la vida se ve con más claridad.

### Qué encontrará el lector

- Una explicación sencilla de qué es el “ruido” mental/emocional y cómo se alimenta cada día.
- Propuestas prácticas para ir bajando el volumen: hábitos, cambios de mirada, ejercicios de pausa y presencia.
- Conexiones con experiencias límite (enfermedad, crisis, pérdidas) donde la vida nos obliga a detenernos y reconsiderar nuestras prioridades, en continuidad con el universo de SELLO AGA.

### Ideal para

- Personas que se sienten saturadas, en piloto automático o “pasadas de vueltas” y buscan una guía clara para recuperar paz interior.
- Lectores interesados en espiritualidad práctica, psicología cotidiana y procesos de despertar de la conciencia, afines a tus otros libros sobre experiencias cercanas a la vida y transformación personal.

## Dónde comprar

- **Papel y ebook:** principales librerías online (Amazon, Bubok, Casa del Libro, Google Play, etc.).