

La eldense Nuria Pérez publica un libro que anima a vivir, sentir y compartir

23/04/2026



Núria Pérez espera ayudar con su libro | Marta Maestre.

La vida de verdad es el primer libro de Nuria Pérez, una eldense que ha plasmado su energía, positividad y ganas de vivir en páginas. Con su libro busca animar a la gente a vivir, a sentir y a compartir. “El mundo está patas arriba y hace falta un poco de impulso, de apoyo y de ánimo, porque ahora vivimos en piloto automático y eso no puede ser”, explica.

Comenzó en la escritura en pandemia, se lo pedía el cuerpo, admite. “Escribía pequeños textos y les mandaba audios a familiares y amigos, me daba impulso, calma. Dejé de hacerlo y me lo pedían”, así que siguió

escribiendo.

Todos sus textos son como ella, llenos de humor y optimismo, invitan a reflexionar, a vivir con pasión, a disfrutar de esos detalles que pasan desapercibidos en la vorágine del día a día. Invita a cuidar de uno mismo y a valorarse.

Su objetivo es claro: “Dar motivación, transmitir alegría de vivir, entusiasmo, fortaleza y positividad a pesar de todo lo malo”. Admite que hay quien le dice que es demasiado idealista y positiva “muy happy”, pero explica

que ha aprendido a serlo tras pasar por momentos muy duros, incluida una depresión de la que salió con ayuda profesional pero también por pura fuerza de voluntad, obligándose a empezar a sonreír, a valorar pequeños detalles.

Para Nuria Pérez el libro es un viaje motivador y renovador, "es una forma de llegar a la verdad". ¿Pero cuál es esa verdad? "La verdad es paz, la verdad es el amor, la verdad es estar bien unos con otros, la bondad. No guerras y peleas". En estos momentos en los que hay tanta negatividad le gustaría que lo leyeran los jóvenes, pues ayuda a cambiar el enfoque de la vida.



Pérez transmite su forma de ser en la escritura | Marta Maestre.

Así, desde su propia experiencia desgana ideas en los 40 capítulos de su libro, que arrancan con frases potentes. Es un libro fácil de leer y que invita a reflexionar mientras genera bienestar, explica. También pone en valor la naturaleza, el parar a ver lo bonita que es y lanza el mensaje de que es el momento de dejar de maltratarla.

Sus "Compartires y Sentires", como les llama ella, también se pueden escuchar cada día en Radio Petrer y en su propio [Spotify](#).

A sus 54 años ha escrito este libro, que no será el último, avisa. Esta cree que es su forma de quitarse la espinita que tenía clavada, siempre quiso ser psicóloga, pero ha dedicado toda su vida al calzado, pues es modelista. Ayudar es algo innato para ella. Y en esta aventura le han ayudado sus hijos, Diana y Unai Pérez, quienes le han ayudado a que el libro esté perfecto.

La presentación de *La vida de verdad* será este viernes a las 19:30 horas en la Fundación Paurides. Le acompañará su hermana Magui, pero admite que no será una presentación al uso, sino que tan característica y natural como es ella.

El libro se puede adquirir en Amazon o a través de sus redes o el correo compartiresyentires@gmail.com