

image not found or type unknown



El poder de la sensibilidad

Kathrin Sohst

Fecha de publicación:

23/11/2022

Sello Editorial:

Editorial Ariel

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email:

lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda

Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email:

laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email:

easpas@planeta.es

¿Te molesta el ruido y la gente cuando estás en una fiesta? ¿Prefieres trabajar por tu cuenta y en absoluto silencio? ¿Sientes rechazo hacia los olores fuertes? ¿Sufres al ver películas con escenas de violencia? Es probable que seas una persona altamente sensible. Descubre cómo convertir tu sensibilidad en una verdadera fortaleza.

Una persona altamente sensible es aquella que posee un sistema neurosensorial más desarrollado y perceptivo que el de la mayoría. Esta capacidad para captar los detalles del entorno suele provocar saturación sensorial, bloqueo y ansiedad, un exceso de estímulos que nos abrumba y agota, y que incluso puede llegar a enfermarnos.

Pero aunque la sensibilidad extrema se asocia al perfeccionismo, la desconfianza y la vulnerabilidad, también está relacionada con la creatividad, la empatía y un elevado sentido de la justicia y la comprensión hacia el otro.

En este libro, la terapeuta Kathrin Sohst nos ayuda a descubrir si pertenecemos a ese 20 por ciento de la población altamente sensible y nos da pautas para sacar el máximo potencial a este don que nos permite apreciar todos los matices de la vida.

image not found or type unknown



Kathrin Sohst

Kathrin Sohst es terapeuta especializada en la alta sensibilidad. Además de ayudar a las personas altamente extremadamente sensibles a desarrollar su potencial, organiza tertulias, dirige seminarios y talleres e imparte conferencias sobre el tema. De forma paralela se dedica a la salud psíquica en el mundo del trabajo, escribe artículos en revistas y su pasión es la fotografía.