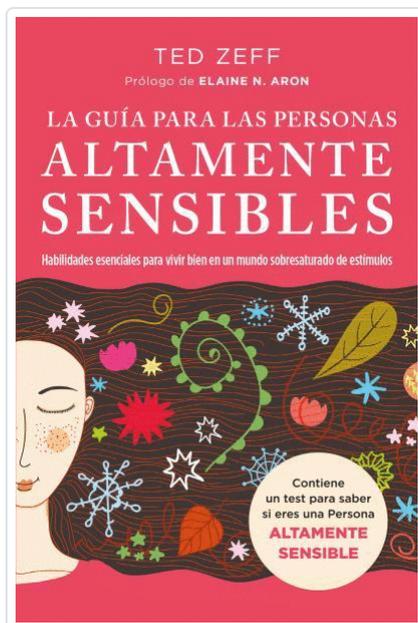


GUÍA PARA LAS PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES, LA



ZEFF, TED

SINOPSIS

- . Aproximadamente el 20% de la población son personas altamente sensibles.
- . Las personas altamente sensibles perciben de manera intensa estímulos que el resto no sienten.
- . Una guía práctica y accesible para aprender a controlar esta capacidad.

¿Soportas mal el ruido, las luces brillantes y los ambientes caóticos? ¿Te agobian las multitudes, te abruma la presión laboral y te sientes invadido por las emociones ajenas? Si has respondido de manera afirmativa, es muy posible que seas altamente sensible, personas dotadas de un sistema nervioso extraordinariamente perceptivo y delicado que reciben mucha más información sensorial que el individuo medio.

Ted Zeff, doctor en Psicología, no solo es uno de los mayores expertos en una problemática que está de plena actualidad. También es una persona altamente sensible, por lo que conoce bien la tensión que genera tratar de encajar en un entorno acelerado y saturado de estímulos, tanto físicos como emocionales. Desde su experiencia personal y profesional, ahonda en la problemática de la alta sensibilidad a la vez que ofrece una gran variedad de estrategias prácticas para recuperar el bienestar de cuerpo, mente y alma. Con las herramientas adecuadas, la sensibilidad extrema se convierte en un extraordinario don que debemos cultivar y reivindicar en este mundo agresivo y altamente competitivo....



Editorial	BOOKS 4 POCKET
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788419130365
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	190x125x0 mm.
Peso	226
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/01/2025