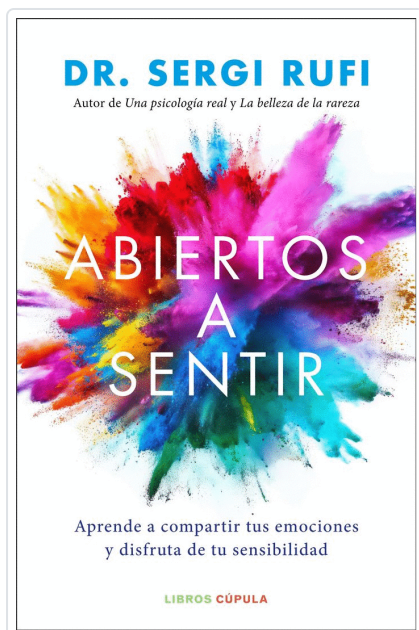


# ABIERTOS A SENTIR



**DR. SERGI RUFÍ**

## SINOPSIS

Una propuesta emocionalmente valiente que rompe con la psicología oficialista para reivindicar la sensibilidad como superpoder en un mundo que nos enseñó a reprimirla. Nos educaron para no sentir. Nos enseñaron a esconder la tristeza, a disfrazar el miedo, a silenciar la rabia. Nos dijeron que solo valía la alegría. Pero ¿y si todo eso fue un error?

Abiertos a sentir es un manifiesto emocional dirigido a todos aquellos que se han sentido demasiado sensibles, demasiado profundos, demasiado vulnerables, demasiado humanos.

El Dr. Sergi Rufi -psicólogo, divulgador y autor de referencia en sensibilidad y autenticidad- nos guía en un viaje sin filtros a través del miedo, la tristeza, la rabia y la alegría, señalando la represión emocional como raíz del malestar humano actual y reivindicando la sensibilidad como brújula interior y base de una vida con sentido.

Una propuesta emocionalmente valiente que rompe con la psicología oficialista y reivindica la sensibilidad como una fuerza esencial en un mundo incoherente y superficial que nos enseñó a reprimirla.

Un ensayo íntimo, práctico, rebelde y transformador para dejar atrás la dictadura de la racionalidad y volver a vivir con el corazón abierto. Porque el problema nunca fue sentir, sino todo lo que nos enseñaron para evitarlo....



Editorial	CUPULA
Materia	[JMQ] PSICOLOGÍA: EMOCIONES
EAN	9788448044114
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/09/2025