



El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas

Kathrin Sohst, Carmen Bas (Translator)

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas

Kathrin Sohst , Carmen Bas (Translator)

El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas Kathrin Sohst , Carmen Bas (Translator)

Hablamos de alta sensibilidad cuando una persona posee un sistema neurosensorial más fino, más desarrollado que la mayoría de la gente. Como consecuencia de ello, la persona altamente sensible recibe en proporción mucha más información sensorial simultánea que alguien con una sensibilidad media. Esto, en muchos casos, puede derivar en un bloqueo, estrés y, en último término, dar lugar a una enfermedad.

Desde su propia experiencia, Kathrin Sohnst ofrece en este libro una perspectiva liberadora y una llamada a la acción para las personas que se puedan autoidentificar como altamente sensibles. La primera parte del libro nos ayuda a entender quiénes son estas personas, y los tests que la acompañan nos ayudarán a descubrir si ése es nuestro caso. En la segunda, la autora comenta y reflexiona a través de historias reales a las que ha accedido como terapeuta. Finalmente, nos invita a superar los problemas y limitaciones que este temperamento puede acarrear y empezar a tomar decisiones vitales que trasciendan la hermética esfera de la paz con uno mismo para lanzarse a afrontar la realidad disfrutando de lo que una persona altamente sensible puede ofrecer.

Kathrin Sohnst también aporta una lista de valores asociados a la alta sensibilidad, en general relacionados con el respeto, la creatividad, la fuerte adhesión a valores de justicia o la empatía. Por otro lado, también lista los problemas que suelen sufrir los altamente sensibles: demasiada preocupación por las críticas, perfeccionismo, idealismo e irreabilidad, duda acerca de uno mismo, desconfianza, vulnerabilidad (como sentimiento y como realidad ante abundancia de estímulos o descontrol), tendencia al escapismo y dificultades en las relaciones.

El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas Details

Date : Published February 7th 2017 by Editorial Ariel

ISBN :

Author : Kathrin Sohst , Carmen Bas (Translator)

Format : Kindle Edition 294 pages

Genre : Spirituality

 [Download El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las pe ...pdf](#)

 [Read Online El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las ...pdf](#)

Download and Read Free Online El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas Kathrin Sohst , Carmen Bas (Translator)

From Reader Review El poder de la sensibilidad: Cómo identificar a las personas altamente sensibles y qué podemos aprender de ellas for online ebook

Isidro López says

Libro muy interesante para entender mejor el fenómeno de la alta sensibilidad, especialmente si crees que es lo que te ocurre...

Confieso que en ocasiones me produce cierto rechazo el exceso de "etiquetas", pero también entiendo que lo que no tiene nombre no existe, y que puede ser una manera eficaz de entender y mejorar algo.

Dejando a un lado lo de las etiquetas y cierto regodeo en el concepto, su lectura me ha aportado mejor comprensión y conciencia sobre mí mismo. Supongo que me ha hecho sentir menos "rarito" :-) (viva la autocomplacencia).

Lo recomendaría, pero creo que solo si te interesa el tema :-)

Quike D-B says

Soy PAS. Y qué. Ahora, a trabajar en mis fortalezas, ¿no?
