



## GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA PERSONAS ALTAMENTE EMPÁTICAS Y SENSIBLES - ELOGIOS

→ *Las personas altamente sensibles son el 20% de la humanidad. La hiper empatía es un alto grado de la sensibilidad.*

«¿Te han dicho alguna vez que necesitas tener la piel más gruesa? ¿Sospechas que tu sensibilidad no solamente es la fuente de tu dolor sino también de tu alegría, empatía, creatividad y espiritualidad? Entonces este libro es para ti. Escrito con una tremenda empatía, como no podía ser de otra manera, *Guía de Supervivencia para Personas Altamente Empáticas y Sensibles*, te ayudará a comprenderte y apreciar tus dones, un camino sano para transitar este mundo áspero pero profundamente hermoso».

**SUSAN CAIN** AUTORA DEL BEST SELLER DEL NEW YORK TIMES *EL PODER DE LOS INTROVERTIDOS* Y FUNDADORA DE *QUIET REVOLUTION (LA REVOLUCIÓN SILENCIOSA)*.



«La Dra. Orloff combina neurociencia, intuición y medicina energética para enseñarte a forma de permanecer fuerte y poderoso en este mundo manteniendo vivas tu compasión y tu empatía».



**DEEPAK CHOPRA**, MÉDICO CARDÍOLOGO Y CEO DEL CENTRO CHOPRA PARA EL BIENESTAR. AUTOR DE *SUPER GENES*.

«En este libro revolucionario la Dra. Judith Orloff nos permite conocer en profundidad lo que sienten los empáticos. Sus conocimientos profesionales y su propia experiencia como persona empática -combinados con las herramientas prácticas que ayudan a sobrevivir en un mundo que algunas veces se torna demasiado complicado- la convierten en una experta líder en este campo. Este libro te ayudará a convivir con tu sensibilidad, y además te enseñará a afinar tus habilidades y desarrollar una serie coherente de cualidades para llegar a ser dueño de ti mismo. La Dra. Orloff hace un trabajo brillante al ayudarnos a descubrir la capacidad de empatía que todos tenemos».

**DR. JOE DISPENZA**, AUTOR DEL BEST-SELLER DEL NEW YORK TIMES DE *EL PLACEBO ERES TÚ*.



«La Dra. Orloff ha hecho un gran servicio a las personas empáticas de todo el mundo escribiendo *Guía de Supervivencia para Personas Altamente Empáticas y sensibles*. La información que ofrece en este libro ayudará a miles de personas a protegerse de los vampiros psíquicos, a establecer límites saludables, y a reconocer su sensibilidad y valorarla como el don que verdaderamente es.»



**DRA. CHRISTIANE NORTHRUP**, AUTORA DE LOS BEST-SELLERS DEL NEW YORK TIMES *LAS DIOSAS NUNCA ENVEJECEN*; *CUERPO DE MUJER SABIDURÍA DE MUJER* Y *LA SABIDURÍA DE LA MENOPAUSIA*.

«A cualquier persona que se sienta excesivamente estresada, o que se considere demasiado sensible para asumir cambios personales o planetarios, le encantará este nuevo libro que ofrece sugerencias, herramientas y técnicas para todos los que nos sentimos incomprendidos. Una obra maestra de amor y comprensión.»

**JOE VITALE**, AUTOR DE *CERO LÍMITES* Y *EL PODER DE LA ATRACCIÓN*



«*Guía de Supervivencia para Personas Altamente Empáticas y Sensibles* es un libro que puede salvar la vida de las personas sensibles, y de todo aquel que quiere ser más empático en sus relaciones sentimentales y no agobiarse cuando su pareja está estresada. ¡Su lectura es altamente recomendable!».



**DR. JOHN GRAY**, AUTOR DEL BEST-SELLER INTERNACIONAL “*LOS HOMBRES SON DE MARTE* Y *LAS MUJERES DE VENUS*”

«*Guía de Supervivencia para Personas Altamente Empáticas y Sensibles* es un libro maravilloso, cálido y sabio. Leer el libro de Judith es como tener una hermana inteligente que te enseña a desarrollar las habilidades internas necesarias para abordar este increíble y desconcertante talento que es la sensibilidad extrema. Todos conocemos a alguna persona que recibe muchos golpes en este mundo por ser muy sensible. Esa persona podrías ser tú, tu hermana o hermano, tu esposa o marido, un colega del trabajo o un amigo. En este libro encontrarás sugerencias prácticas para aceptar tu sensibilidad y hacer de ella un don».

**LORIN ROCHE**, AUTOR DE *THE RADIANCE SUTRAS*



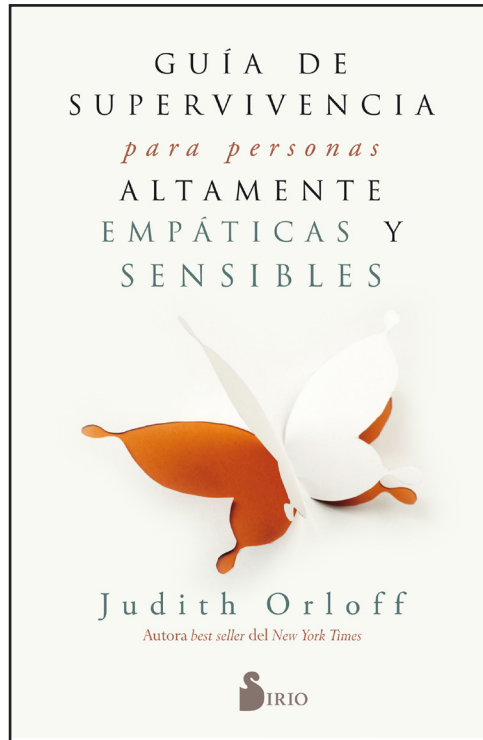


## GUÍA DE SUPERVIVENCIA PARA PERSONAS ALTAMENTE EMPÁTICAS Y SENSIBLES



### La autora

Judith Orloff es psiquiatra. Su especialidad son los pacientes con alta sensibilidad y los empáticos, entre los que se encuentra. Es autora de varios New York Times *best sellers*. Algunos, traducidos a 24 idiomas. Recientemente ha colaborado en calidad de asesora y experta en sueños en el rodaje de la película *Origen* (Inception), dirigida por Christopher Nolan.



Título: Guía de supervivencia para personas altamente empáticas y sensibles.

Autora: Judith Orloff

PVP: 12,95 €

Tamaño: 15 x 23 cm

Peso: 400 g

Materia: JMQ

ISBN: 9788417030797

P. sin IVA: 12,46 €

Nº págs: 266

Encuadernación: Rústica

Fecha: Marzo 2018

- ✓ Se estima que el 20% de la humanidad es altamente sensible. La hiper empatía es un alto extremo de la sensibilidad.
- ✓ Esta guía contiene ejercicios para identificar tu tipo y grado de empatía y sensibilidad.
- ✓ Herramientas para protegerte de la sobrecarga sensorial, prevenir la fatiga derivada de un exceso de compasión, recuperar la energía vital, protegerte de narcisistas y otros vampiros energéticos.
- ✓ Orientación para la crianza de hijos altamente empáticos y sensibles.



### TAGS

PSICOLOGÍA // EMPÁTICOS // CRECIMIENTO PERSONAL // ALTAMENTE SENSIBLES // AUTOAYUDA // INTROVERTIDOS

### Sinopsis

En un mundo tan ruidoso e indolente como el nuestro, la empatía y la alta sensibilidad pueden experimentarse como germen de sufrimiento y malestar. Por otra parte, quienes ignoran estos rasgos en los demás tienden a juzgarlos de debilidades o rarezas de carácter. Afortunadamente, cuando comprendemos y aprendemos a gestionar estas singularidades, se convierten en fuente de alegría, creatividad y conexión con los demás. Si te consideras una persona altamente sensible y empática, esta lectura te ayudará tanto a protegerte de aquello que puede desestabilizarte como a desarrollar, de manera segura y eficaz, tus maravillosos dones de intuición, conexión y creatividad.

### Libros relacionados

