

LA GUÍA PARA PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

Ted Zeff

HABILIDADES ESENCIALES PARA VIVIR BIEN EN UN MUNDO SATURADO DE ESTÍMULOS.

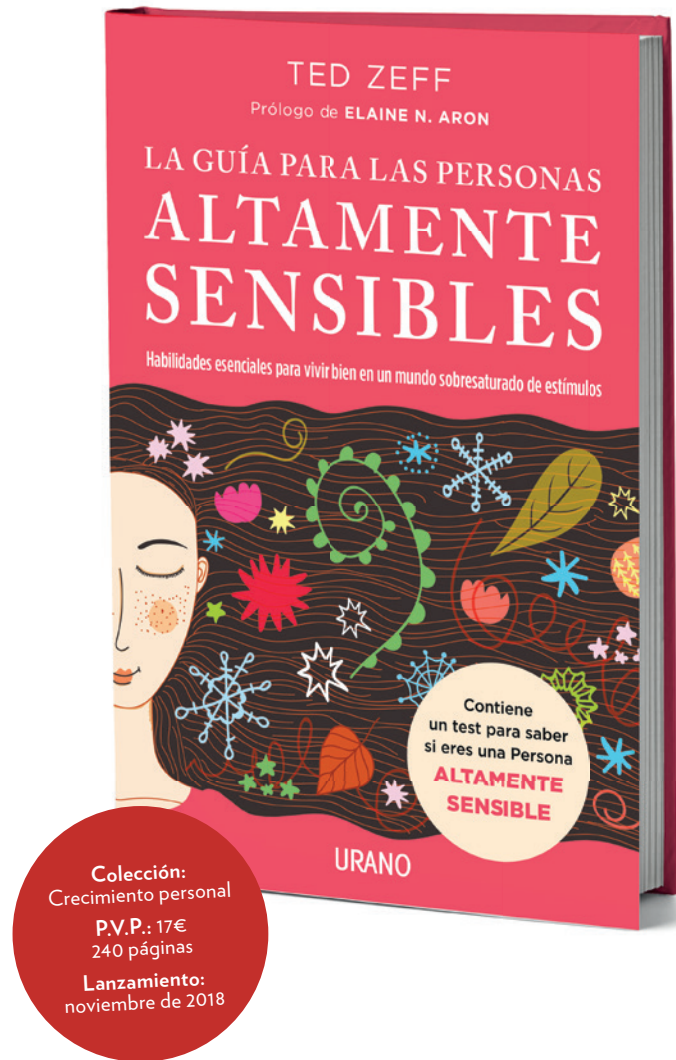
Descubre cómo recuperar la paz interior y empezar a disfrutar de tu don excepcional.

¿Soportas mal el ruido, las luces brillantes y el caos? ¿Te agobian las multitudes, llevas mal las prisas, tiendes a captar detalles que los demás no advierten? Actualmente hay un veinte por ciento de la población considerada «altamente sensible», una condición que empieza a ser reconocida por la medicina y la sociedad.

Ted Zeff, doctor en Psicología por el Instituto de Estudios Integrales de California, ha dedicado buena parte de su carrera a estudiar este rasgo para tratar de encajarlo en una sociedad que prioriza la agresividad y la competitividad. Inspirado por su experiencia personal y profesional, ha creado este novedoso manual que busca acompañar a las personas altamente sensibles (PAS) en el proceso de comprender y apreciar su singularidad.

En este libro se explican las herramientas que necesita una PAS para recuperar el equilibrio de cuerpo, mente y alma: desde propuestas para conservar la salud mediante una dieta apropiada, ejercicios a su medida y un plan de suplementos específico para esta condición hasta técnicas para gestionar mejor el exceso de estímulos o estrategias para algo tan importante como crear unas relaciones armoniosas con los demás. El doctor Zeff insiste también en los beneficios de vivir desde una perspectiva espiritual: la capacidad para tener experiencias trascendentes que pueden aportar paz en todos los planos.

La guía para las Personas Altamente Sensibles es un viaje hacia la armonía interior de la mano de un experto en este rasgo singular. Una obra imprescindible para vivir, desarrollarse y relacionarse con serenidad, como persona altamente sensible. Con las herramientas adecuadas, la alta sensibilidad se convertirá en un extraordinario don que debes cultivar y reivindicar.



“Una excelente colección de estrategias tan novedosas como prácticas para gestionar la alta sensibilidad.”

Elaine N. Aron, doctora en Psicología y autora del superventas *Personas altamente sensibles*

Ted Zeff

Doctor en Psicología por el Instituto de Estudios Integrales de California. Está considerado una eminencia mundial en el rasgo de la alta sensibilidad y lleva más de veinticinco años acompañando a niños y adultos altamente sensibles. Actualmente facilita talleres en todo el mundo, incluidos hospitales y centros médicos, y ofrece asesoría psicológica sobre estrategias que permiten gestionar una condición que cada vez despierta mayor interés. También ha escrito varios libros sobre el tema, con cerca de cien mil ejemplares vendidos. Ha sido entrevistado por medios tan prestigiosos como *NBC TV*, *Psychology Today* y *Huffington Post*, entre otros.