

Entender la empatía para entender mejor
a los demás.

ABRIL 2025

¿Alguna vez te han dicho que eres demasiado sensible? ¿Le das vueltas a las cosas en tu cabeza sin parar? ¿Tienes la necesidad de complacer a los demás y evitar el conflicto? ¿Te agobian los lugares con mucha gente? Entonces no eres raro, sino empático, y no estás solo.

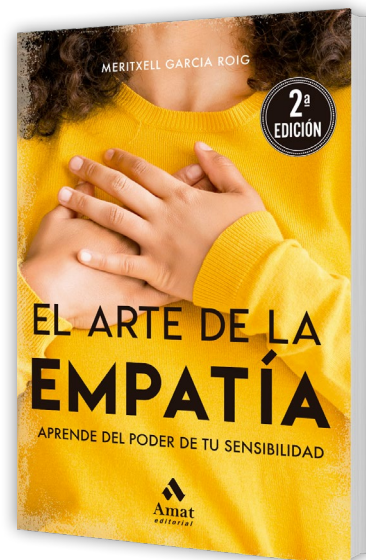
Esta guía práctica aborda los problemas más comunes de las personas empáticas y altamente sensibles y les ofrece herramientas para mejorar sus relaciones con los demás, vivir mejor con la sensibilidad que les hace únicos y desarrollar su máximo potencial.

Con este libro aprenderás a:

- Calmar la voz crítica de tu cabeza y a hablarte con empatía.
- Cuidar de tu cuerpo y tu mente para no sentirte fatigado y sobrecargado.
- Entender tus reacciones emocionales y tener relaciones saludables.
- Aprender a decir no y poner tus necesidades en el centro.
- Entender tu sistema nervioso sensible y disminuir tu ansiedad y estrés.

NOVEDAD
DESARROLLO PERSONAL

ISBN: 9788497357746
Encuadernación: **Rústica con solapas**
Formato: 15,3 x 23 cm
Págs: **256**
Categoría: B
Derechos: M
PVP: 18,22 € | 18,95 €



Autora:



Meritxell García Roig es emprendedora, escritora y coach experta en empatía. Coach por ICF y Coach de nutrición integrativa por el Instituto de Nutrición Integrativa de Nueva York.

Acompaña a personas sensibles y creativas hacia un camino de autoconocimiento a través de su método *Gimnasio empático* para conocerse mejor y hacer las paces con su sensibilidad para vivir una vida plena.

Formadora en empatía, liderazgo empático, pensamiento creativo y sherpa literaria que acompaña a autores emocionalmente y literariamente en sus proyectos y proyección profesional.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Es una guía práctica de los problemas más comunes del día a día de los empáticos y de las personas altamente sensibles.
- A través de técnicas y actividades diarias, las personas empáticas pueden no solo vivir mejor sino también sacar su máximo potencial.
- Nota de prensa, presentaciones, recomendación por parte de la autora del libro en sus talleres y promoción en las redes sociales.

Otros libros relacionados:

