

# BIBLIOGRAFÍA

## ALTA SENSIBILIDAD



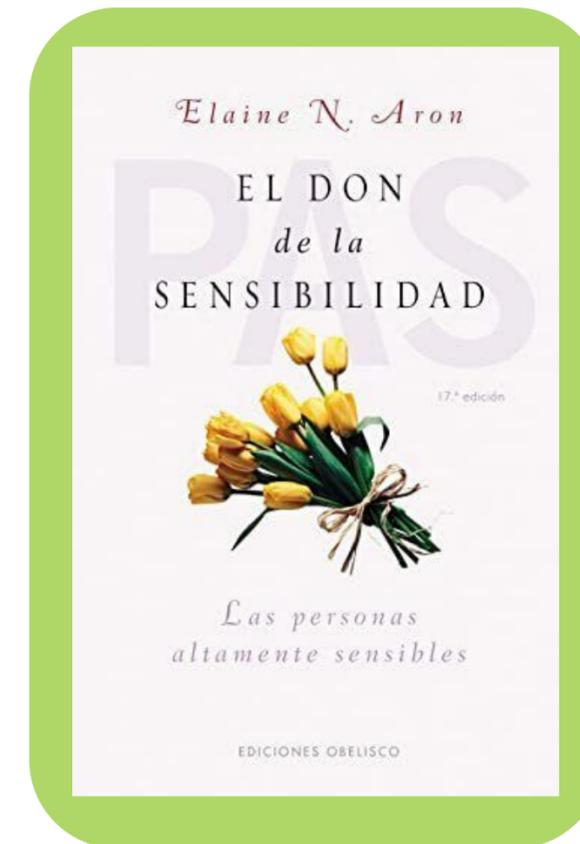
## El Don de la Sensibilidad. Las personas altamente sensibles.



Elaine N. Aron

Éste es el primer libro que te ayudará a descubrir y comprender este rasgo de la personalidad y cómo obtener el máximo partido de él.

Combinando una sólida investigación con la experiencia clínica acumulada durante muchos años, la doctora Aron ofrece test de autoevaluación, estudios de casos reales, testimonios, consejos prácticos y reflexiones sobre el universo de las personas altamente sensibles.



## Manual de trabajo para la persona altamente sensible.



Elaine N. Aron

El enorme éxito de su libro llevó a la doctora Aron a escribir “Manual de trabajo para la persona altamente sensible”, diseñado para honrar a esa parte de ti tanto tiempo ignorada y reprimida: tu sensibilidad.

Con un buen paquete de ejercicios y actividades tanto individuales como colectivas, este manual de trabajo te ayudará a identificar el rasgo PAS en ti mismo, a cultivar la imagen positiva que mereces y a desarrollar una vida más plena y rica.

Personas altamente sensibles.

Descubre si lo eres y aprende a gestionar el día a día en tus relaciones, el trabajo, con tus hijos...



Karina Zegers De Beijl

**PERSONAS  
ALTAMENTE  
SENSIBLES**

Karina Zegers de Beijl

Descubre si lo eres y aprende a gestionar el día a día en tus relaciones, el trabajo, con tus hijos...



En este libro Karina hace un resumen de lo que ha ido investigando la Dra. Aron.

Habla de los PAS en el trabajo, de los niños NAS, de las relaciones sentimentales de los PAS, de poner límites...

Y de muchas otras cosas del día a día que afecta a una persona altamente sensible con algunos casos de ejemplo y consejos que aportan soluciones.

## Salud Mental Y Alta Sensibilidad



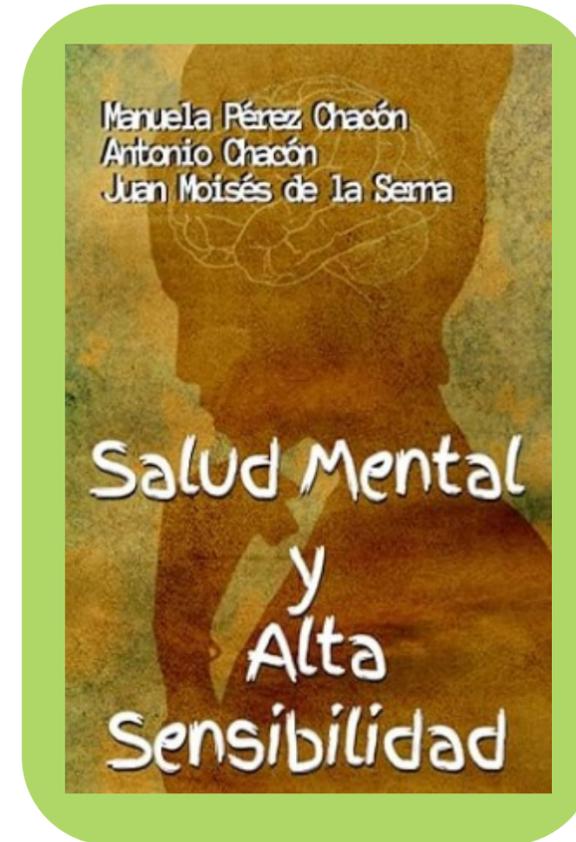
Manuela Pérez Chacón  
Antonio Pérez Chacón  
Juan Moisés de la Serna



En este libro tratan de reflejar ejemplos reales de personas que han acudido a consulta de psicología buscando solución a los “baches del camino”.

Pretenden ayudar mediante su experiencia tanto a la persona lectora, como al profesional de la salud o de la medicina. Y lo hacen ofreciendo soluciones a los problemas que surgen por ser PAS, con ejemplos de personas que han transitado las mismas etapas.

Aunque ser PAS o NAS no es ningún trastorno, es necesario aprender a adaptarse a la sociedad actual hasta que la sociedad se familiarice con la Alta Sensibilidad.



## Guía de supervivencia para personas altamente empáticas y sensibles

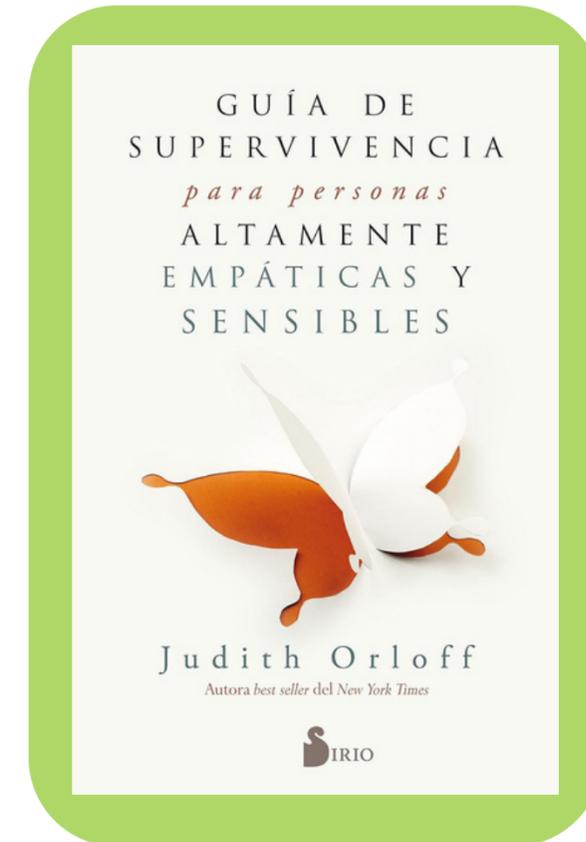


Judith Orloff

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.

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.



## El poder de la sensibilidad

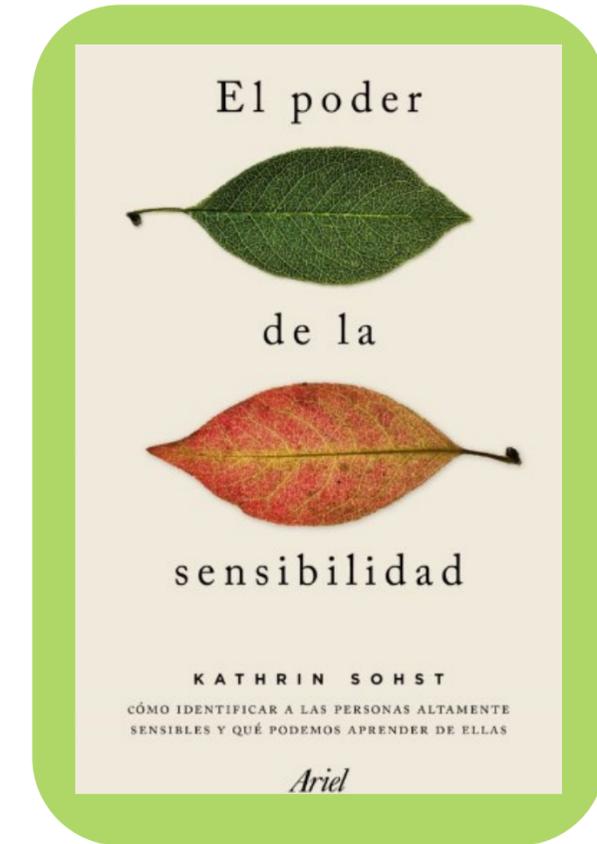


Kathrin Sohst

Una amena y completa guía para conocer a las personas con alta sensibilidad.

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.

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.



## Manual para personas con alta sensibilidad

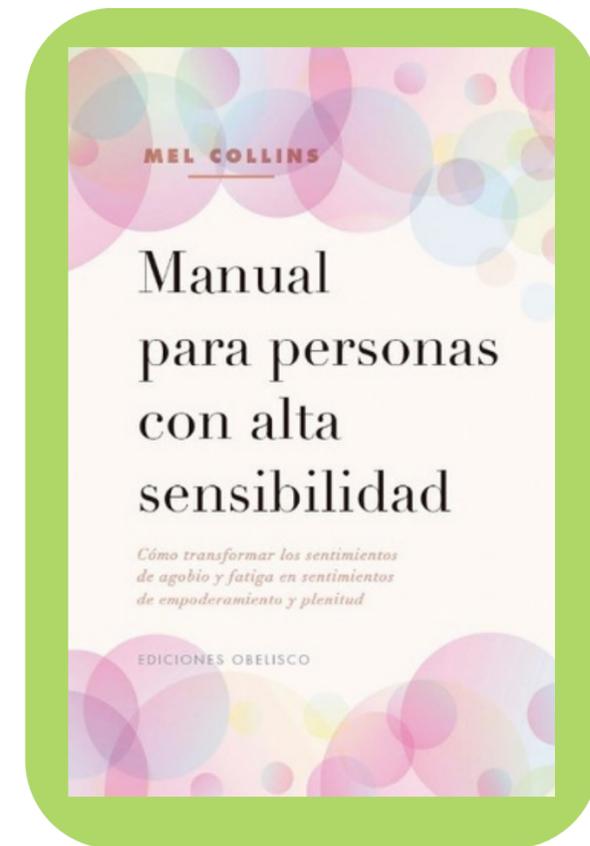


Mel Collins

Una amena y completa guía para conocer a las personas con alta sensibilidad.

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.

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.



La guía para las Personas Altamente Sensibles:  
Habilidades esenciales para vivir bien en un mundo  
saturado de estímulos.

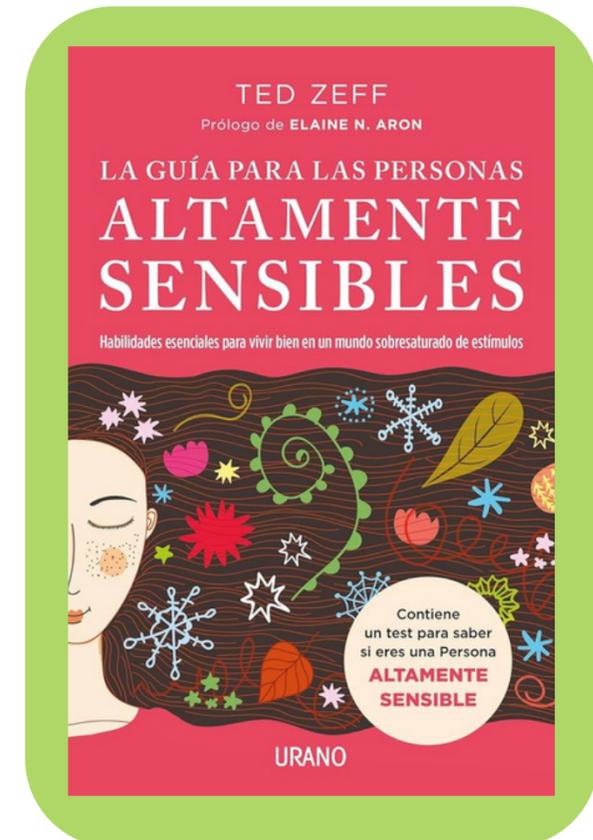


Ted Zeff

Ted Zeff, doctor en Psicología, también es una persona altamente sensible, por lo que conoce bien la tensión que genera tratar de encajar en un entorno acelerado y saturado de estímulos, tanto físicos como emocionales.

Desde su experiencia personal y profesional, ahonda en la problemática de la alta sensibilidad a la vez que ofrece una gran variedad de estrategias prácticas para recuperar el bienestar de cuerpo, mente y alma.

Con las herramientas adecuadas, la sensibilidad extrema se convierte en un extraordinario don que debemos cultivar y reivindicar en este mundo agresivo y altamente competitivo.





# CAROLINA PELLÓN

Formadora en Habilidades Sociales



Inteligencia Emocional



Especialista en el rasgo de Alta Sensibilidad

[www.carolinapellon.es](http://www.carolinapellon.es)