

## DOSIER DE PRENSA

---



## La fuerza de ser altamente sensible

Meritxell Garcia Roig

Descubre si lo eres y aprende de tu poder creativo

---

Colección:	psicología
Encuadernación:	tapa blanda con solapas
Núm. de pág.:	230
PVP:	18,90 €
ISBN:	9788425361371
Fecha de publicación:	10 de marzo de 2022

---

Desconocer el rasgo ha llevado a entenderlo como una fuente de ansiedad y sobresaturación por no conocer los sistemas internos de la sensibilidad. Se ha tachado a las personas altamente sensibles de demasiado emocionales, tiquis miquis y nosotras mismas nos hemos sentido bichos raros que no encajamos con el entorno.

**La fuerza de ser altamente sensible** es una guía para entender el rasgo de la personalidad de la alta sensibilidad a todo el mundo y poner en positivo y en valor sus características. A través de explicar cómo es la maquinaria PAS, cómo funciona la alta sensibilidad y las necesidades que conlleva podremos aprender de nuestro poder creativo y vivir la intensidad y la sensibilidad como un superpoder que nos permite disfrutar de la vida en su máximo esplendor.

## SINOPSIS

---

**¿Tienes buen olfato fino y oyes el mínimo ruido? ¿Te agobias en lugares con mucha gente?**

**¿Observas sutilezas que pasan desapercibidas? ¿Eres sensible al dolor? ¿Disfrutas de los estímulos sensoriales con intensidad como sabores, olores, sonidos...? ¿Sientes que vives en una montaña rusa de emociones? ¿Le das muchas vueltas a las cosas y/o te cuesta tomar decisiones?**

Si has respondido afirmativamente, es posible que seas una persona altamente sensible (PAS): tu cableado neurológico es distinto, percibes más información que el resto de la gente a través de los sentidos, y muchas veces este alud de estímulos te satura. Cuando entiendas cómo funciona tu maquinaria PAS, descubrirás que la alta sensibilidad puede jugar a tu favor si sabes cómo hacerlo.



La creatividad juega un gran papel en las personas PAS, puesto que ofrece la capacidad de ver opciones ilimitadas en cada momento. Aprende de tu poder creativo y conviértelo en la navaja suiza que te permita salir airoso de cualquier situación que te incomode.

Además de toda la información que necesitas tener para saber si tú o alguno de los tuyos es PAS, este libro te enseña cómo sacar partido de tu naturaleza sensible y creativa, descubrir tu potencial y brillar y construir una vida plena acorde con tu personalidad. ¿Sabías que el 30 % de la población es PAS? Aprende claves y trucos para que este rasgo de la personalidad se convierta en un superpoder.

## LA AUTORA

**Meritxell Garcia Roig** es formadora, escritora y coach experta en empatía y en alta sensibilidad, así como coach homologada por ICF, y coach de nutrición integrativa por el Instituto de Nutrición Integrativa de Nueva York.

Acompaña a personas altamente sensibles en su camino hacia el autoconocimiento a través de su método del gimnasio empático para conocerse mejor y hacer las paces con su sensibilidad para vivir una vida plena. Además, es consultora de empresas y formadora en empatía, liderazgo empático y pensamiento creativo. Ofrece formación y consultoría personalizada a empresas, creando una cultura empática



© Umami Brands

para lograr equipos innovadores y creativos. La empatía es la clave para la resolución de conflictos, la creatividad, la negociación, el *networking* y la conexión humana genuina tanto a nivel profesional como personal. Es autora de *El arte de la empatía* (Amat, 2019) y del cuento infantil *En tus zapatos* (La Galera, 2021).



[@GarciaMeritxell](https://twitter.com/GarciaMeritxell)



[meritxellgarcia](https://www.instagram.com/meritxellgarcia)



[www.meritxellgarciaroig.com](http://www.meritxellgarciaroig.com)

## MANIFIESTO PAS

### **Firma el Manifiesto - La fuerza de ser altamente sensible**

¿Qué podemos hacer para visibilizar la Alta Sensibilidad? (Escanea el QR para ir a los recursos).

Por una alta sensibilidad empoderada. Somos fuertes y sensibles. Firma y difunde el Manifiesto: La fuerza de ser altamente sensible Únete a la Asociación de Personas Altamente Sensibles de Catalunya (ACPAS) y/o APASE Asociación Española de Personas Altamente Sensibles de España.





## PRESENTACIÓN DEL LIBRO

**Presentación: La fuerza de ser altamente sensible**



**Casa del libro**  
10 de Marzo - 19 horas  
Rambla Catalunya, 37  
Barcelona



**Meritxell Garcia**  
Experta en empatía y Alta Sensibilidad



**Para concertar una entrevista con Meritxell Garcia, no dudes en contactar.**

**Puedes encontrar material para prensa [aquí](#)**

**¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 650 40 90 15 - [comunicacion@ripol.es](mailto:comunicacion@ripol.es)

