

## Poder de la introversión, El

Laurie Helgoe

### EL PODER DE LA **INTROVERSIÓN**



Tu vida interna es tu  
**Fuerza Oculta**



Tu vida interna es tu fuerza oculta

Helgoe, Laurie

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788495973955

Páginas: 416

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €

Coleccion: Neo-Psique

### SINOPSIS

SILENCIO ES ENERGÍA, SOLEDAD ES FUERZA, INTROVERSIÓN ES PODER. ABRAZA EL PODER QUE HAY DENTRO DE TI.

¿Eres introvertido? Laurie Helgoe, psicóloga e introvertida, revela que más de la mitad de la población lo somos.

Los introvertidos ganamos fuerza y recobramos energía a través de la reflexión y la soledad. Pero debido a que nuestra cultura está orientada a la extraversión, la presión que sentimos a disfrutar de las fiestas, participar en las conversaciones y tener éxito en la interacción social puede llevarnos a creer que nuestra tendencia a la interiorización es un defecto y una merma.

Helgoe muestra que la realidad es precisamente todo lo contrario: la interiorización es un don y los introvertidos podemos capitalizar en nuestro beneficio esa fuente de poder que habita en nuestro interior.

EL PODER DE LA INTROVERSIÓN es una llamada al resurgir de los introvertidos y una guía de cómo podemos aprovechar en nuestra vida cotidiana la fuerza oculta de la que estamos dotados.

EL PODER DE LA INTROVERSIÓN nos descubre cómo los introvertidos podemos aprender a:

- Conservar nuestro espacio privado
- Hallar tiempo para reflexionar