



A la venta desde el 12 de enero de 2022



Raven Digitalis

LA EMPATÍA COTIDIANA

EQUILIBRIO ENERGÉTICO PARA TU VIDA

**Descubre las claves para tener una vida equilibrada
a través de la empatía y el equilibrio energético.**

La razón de ser del empático es inspirar unidad, crecimiento y sanación. Y lo primero que debe hacer es empatizar consigo mismo a través de la compasión, la bondad y el amor y ser tan comprensivo consigo mismo como lo sería con el otro.

En este libro se reúnen ejercicios prácticos para ayudar a encontrar puntos de vista más objetivos, tomar distancia entre mente y emociones mediante la meditación, la oración, practicar el arte o los cristales entre otros. Lo que pensamos, decimos y hacemos todos los días repercute como una onda expansiva de energía y está en nuestras manos crear una unidad empática y conseguir el equilibrio.

Raven Digitalis (Missoula, Montana, Estados Unidos) es autor de los libros *The Everyday Empath*, *Esoteric Empathy*, *Shadow Magick Compendium*, *Planetary Spells & Rituals* y *Goth Craft*. También es cofundador de Opus Aima Obscur (OAO), un templo multicultural «helenístico oriental» sin ánimo de lucro que principalmente sigue las tradiciones neopaganas e hindúes.

SUMARIO

Introducción

- Capítulo 1. Pero ¿qué es la empatía?
- Capítulo 2. Energía empática y habilidades sociales
- Capítulo 3. Protección y discreción
- Capítulo 4. Los ciclos y ritmos naturales de la persona empática
- Capítulo 5. Cuidado personal empático
- Capítulo 6. La expresión empática
- Capítulo 7. Espiritualización de la empatía
- Capítulo 8. Vivir para servir

Conclusión

Lista de ejercicios

- Un experimento público en torno a la empatía
- Una cita con la sombra
- Empatía absorbente y proyectiva
- Cortar el cordón que nos limita
- Rituales de mañana y noche para la persona empática
- Baño de purificación para casos de sobrecarga
- Un encuentro empático con el arte
- Bolsa talismán de la persona empática
- Pensamiento global, acción local
- Por los animales

LA EMPATÍA COTIDIANA

Equilibrio energético para tu vida

Raven Digitalis

Ediciones Luciérnaga, 2022

14 x 21,5 cm.

250 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722 - lescudero@planeta.es

www.planetadelibros.com