

УДК 159.942
ББК 88.37
С18

Переводчик А. Наумова
Редактор А. Мельникова

Санд И.

С18 Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 156 с.

ISBN 978-5-9614-6556-3

На работе цейтнот, вы устали, вернулись домой, а там — бардак; вы снова ругаетесь с домашними; вечер испорчен. Лучший друг получил повышение и при каждом удобном случае, словно нарочно, радостно об этом рассказывает — вас это бесит, вы стараетесь реже встречаться с ним. Знакомо? Почему в такие моменты мы даем волю зависти и гнев, стыдимся собственных чувств, а порою готовы пожертвовать отношениями?

Илсе Санд, датский психолог и психотерапевт, считает очень важным умение разбираться в собственных чувствах и возможность искренне рассказать о них окружающим. В своей фирменной лаконичной манере она раскладывает по полочкам основные человеческие эмоции. Из книги вы узнаете, как разобраться в спутанном клубке собственных чувств, и научитесь свободно выражать свои эмоции.

УДК 159.942
ББК 88.37

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Ilse Sand, 2016
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2018

ISBN 978-5-9614-6556-3 (рус.)
ISBN 978-87-92683-15-1 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
Вступление	11
Глава 1. Истинные чувства в настоящий момент	13
Глава 2. Отстранимся от мыслей	23
Глава 3. Избегайте ненужных конфликтов ..	29
Глава 4. Уязвимость, спрятанная за гневом ..	37
Глава 5. Расскажите о своих желаниях и намерениях	63
Глава 6. Подавите разочарование или полностью погрузитесь в него ..	69
Глава 7. Как конструктивно использовать зависть	89
Глава 8. Прислушайтесь к ревности	101
Глава 9. Познакомьтесь со своим страхом ..	105
Глава 10. Сильные чувства и как их сдержать	109
Глава 11. Радость заражительна	113
Глава 12. Уделяйте особое внимание отношениям	121

Глава 13. Как перестать оправдываться и расширить представление о самом себе	129
Надежда (рассказ)	139
Как написать прощальное письмо.....	145
Благодарности	153