

УДК 159.942  
ББК Ю935.21-78  
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов  
Редактор С. Дрозд

Санд И.

С18 Близко к сердцу: Как жить, если вы слишком чувствительный человек / Илсе Санд. — Пер. с дат. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 158 с.

ISBN 978-5-9614-5811-4

Высокочувствительные люди, или «новые интроверты», — так называют тех, кто острее других реагируют на шум или суету, быстро устают от общества и любят уединение. Эти люди тонко чувствуют мир и обращают внимание на мельчайшие детали, поэтому из них нередко получаются прекрасные поэты, художники и писатели. Однако жить среди других им тяжело: слишком часто приходится оправдываться за свою усталость и нелюдимость, слишком ранит критика, слишком много сил уходит на сопереживание, а также на то, чтобы соответствовать принятым в обществе стандартам.

Илсе Санд, датский писатель и дипломированный психотерапевт, на собственном опыте постигшая все тяготы и радости жизни высокочувствительных людей, рассказывает, как новые интроверты наконец могут перестать пытаться перестроить себя и начать жить в свое удовольствие в гармонии с собой и своими чувствами.

УДК 159.942  
ББК Ю935.21-78

*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](mailto:mylib@alpina.ru)*

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

ISBN 978-5-9614-5811-4 (рус.)  
ISBN 978-87-92683-13-7 (дат.)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие ко второму изданию</b> .....	7
<b>Предисловие</b> .....	9
<b>Вступление.</b> .....	11
 Глава 1	
<b>Сверхчувствительность — что это такое?</b> .....	15
 Глава 2	
<b>Завышенные требования и заниженная самооценка.</b> .....	35
 Глава 3	
<b>Как наладить жизнь согласно вашему психологическому типу</b> .....	49
 Глава 4	
<b>Как получать удовольствие от своего умения общаться с окружающими.</b> .....	63
 Глава 5	
<b>Как бороться с гневом — чужим и собственным</b> ..	79
 Глава 6	
<b>Чувство вины и стыд.</b> .....	93
 Глава 7	
<b>Жизненные ситуации</b> .....	103
 Глава 8	
<b>Психические заболевания</b> .....	109
 Глава 9	
<b>Саморазвитие</b> .....	123
 Глава 10	
<b>Исследования в области сверхчувствительности</b> .....	133

Послесловие

**Подарок сверхчувствительным** ..... 143

Список занятий, которые приносят  
высокочувствительным и ранимым людям  
радость и спокойствие..... 147

Самотестирование

**Насколько вы сверхчувствительны?** ..... 151

**Благодарности** ..... 157