

УДК 159.923
ББК 88.504
С18

Переводчики А. Наумова и Н. Фитисов
Редактор В. Заведеева

Илсе С.

С18 Дистанция счастья: Правила гармоничной жизни для интровертов и сверхчувствительных людей / Илсе Санд ; Пер. с дат. — М. : Альпина Паблишер, 2020. — 144 с.

ISBN 978-5-9614-3760-7

Вам когда-либо советовали стать общительнее, быстрее принимать решения, перестать переживать за все и всех и вообще начать относиться к жизни проще? С подобными советами сталкивается большинство интровертов и сверхчувствительных людей. Таким людям зачастую непросто отстаивать свое мнение, оберегать личные границы при общении как на работе, так и в кругу друзей.

Автор международных бестселлеров, психотерапевт Илсе Санд предлагает простое руководство для тех, кто хочет жить в гармонии с собой в мире, полном экстравертов. Ее советы помогут обрести веру в себя, принять свои психологические ограничения и использовать сильные стороны. Предложенные в книге рекомендации актуальны не только для интровертов и сверхчувствительных людей, но и для тех, кто оказался в сложной ситуации из-за стресса, психологической травмы или эмоционального выгорания.

УДК 159.923
ББК 88.504

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 tylib@alpina.ru.

© Ilse Sand, 2017
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Паблишер», 2020

ISBN 978-5-9614-3760-7 (рус.)
ISBN 978-87-92 683-16-8 (дат.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Вступление	11
Глава 1. Типы личности.....	15
Глава 2. Дозируйте впечатления.....	39
Глава 3. Меньше думайте о неприятном.....	53
Глава 4. В поисках смысла жизни и радости	59
Глава 5. Разрешайте конфликты сами, определив границы дозволенного	73
Глава 6. Принимайте решения, исходя из собственных интересов	89
Глава 7. Найдите свою нишу	109
Глава 8. Характеризуйте себя четко и без эмоций	117
Послесловие	
Интроверты и сверхчувствительные личности стремятся жить по-своему	125
Тесты	128
Благодарности	140
Список литературы	141