

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](mailto: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.)

Ä

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