

Introvert eller særligt sensitiv : guide til grænser, glæde og mening

Ilse Sand

Bog Gode råd til hvordan man som introvert eller særlig sensitiv trives på egne vilkår ved bl.a. at lære og sætte grænser og undgå overstimulans og dårlig samvittighed.

Emner: indadvendte; personlig udvikling; personlighedspsykologi; personlighedstyper; sensitivitet; særligt sensitive

Materialevurdering

Kort om bogen

En god og konkret guide til særligt sensitive og introverte voksne personer om at trives på deres egne vilkår.

Beskrivelse

Særligt sensitive personer er ofte også introverte, mener Ilse Sand, som her beskriver den introverte personlighedstype, det særligt sensitive karaktertræk, samt det kraftigt-reagerende temperament, der bygger på Jerome Kagans forskning i børns reaktion på uro og fremmede lugte. Undervejs fortæller Ilse Sand om sine egne erfaringer som særligt sensitiv, og giver råd om at sætte grænser, at beskytte sig mod overstimulering, at skabe mening og glæde, og at stå ved sig selv i konflikter - med oftest opdigtede pædagogiske eksempler. Bogen slutter med to selv-tests i graden af introverthed og sensitivitet, som er udviklet til denne bog. Ilse Sand er teolog og psykoterapeut.

Vurdering

Ilse Sand er på hjemmebane i denne hendes tredje bog om særligt sensitive personer, i hvilken hun trækker meget på egne erfaringer fra hverdagslivet. Bogen er let læst, og med helt konkrete og "nede på jorden" råd, og genkendelige eksempler på at trives godt med sensitivitet og introverthed.

Andre bøger om samme emne

Ilse Sands Elsk dig selv har også gode, konkrete råd om at skabe sig en god hverdag med sensitivitet. I Introvert fortæller Anna Skyggebjerg om de introvertes behov. Elaine N. Aron var den første, der skrev om særligt sensitive personer i Særligt sensitive mennesker.

Til bibliotekaren

Der er fortsat meget træk på Elsk dig selv. Denne vil få tilsvarende udlån. Indkøb bredt.

Materialet er vurderet af: Grethe Lorentzen



Sprog: Dansk

1. udgave, 1. oplag (2017)

Ammentorp (2017)

ISBN: 9788792683168

Faustnummer: 53508235

Opstilling: 15.2