

Den högkänsliga människan : konsten att må bra i en överväldigande värld

Författare: Elaine N. Aron

Antal sidor: 328

Förlag: Egia förlag

Utgiven: February, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Högkänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än hos genomsnittet. De lägger märke till många subtila detaljer i omgivningen och bearbetar dem djupt i sitt inre. På grund av denna stora mottaglighet blir de lätt överstimulerade och behöver ofta dra sig undan, något som kan leda till att andra uppfattar dem som tillbakadragna eller blyga. Men de är också ofta intuitiva, kreativa, djupsinniga och medkännande. De ser saker som andra missar och fattar väl genomtänkta beslut. Elaine N. Aron, psykoterapeut, forskare och själv högkänslig, menar att både omgivningen och de högkänsliga själva borde fokusera mer på allt de har att erbjuda. Hon visar här hur du kan identifiera detta personlighetsdrag hos dig själv och göra det bästa av det i olika vardagsituationer. Utifrån omfattande forskning och hundratals intervjuer visas du vägen till ökad förståelse, bättre självkänsla och ett rikare liv. I boken hittar du bland annat:- självbedömningstester som hjälper dig att identifiera de områden där du är högkänslig- tips på hur du i ett positivt ljus kan rama in dina erfarenheter från det förflutna och därigenom nå större självkänsla- insikter om hur högkänslighet påverkar både arbetsliv och personliga förhållanden- tips på hur du kan hantera överstimulering- information om medicinering och när man behöver söka hjälp- tekniker för att berika själ och ande Den högkänsliga människan vänder sig till den högkänsliga läsaren, men den är lika mycket skriven för den som vill förstå en högkänslig person, vare sig det är som vän, familjemedlem, rådgivare, arbetsgivare, lärare eller sjukvårdspersonal. Den

svenska utgåvan är uppdaterad med den senaste forskningen. Boken gavs ut med annat omslag 2013. Den nya utgåvan från 2017 är språkligt reviderad. "Elaine Arons insiktsfulla analys av denna grundläggande dimension av människans natur är ett måste att läsa. Hennes balanserade presentation föreslår nya vägar för att göra sensitivitet till en välsignelse, inte ett handikapp." Philip G. Zimbardo "Detta är en upplysande och bekräftande bok, en underbar gåva till oss alla." Riane Eisler Elaine N. Aron, amerikansk psykoterapeut och forskare, är den som myntat begreppet högekänslighet (HSP – The Highly Sensitive Person). Elaine har forskat på högekänslighet i mer än tjugo år och har författat hundratals artiklar och åtskilliga böcker om ämnet. Idag har hon en betydande läsekrets i många länder, och hennes forskningsresultat har publicerats i ett flertal akademiska tidskrifter. Hon driver även en privat psykoterapiverksamhet i San Francisco och leder seminarier för högekänsliga personer runt om i världen. Läs utdrag ur boken på www.smakprov.se