

## Introvert eller særligt sensitiv PDF

Ilse Sand



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Ilse Sand  
ISBN-10: 9788792683168  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 3410 KB

## BESKRIVELSE

Min første bog: "Elsk dig selv – en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjæle" udkom første gang i 2010 og er blevet en bestseller i flere lande. Siden har jeg lyttet til mange særligt sensitive og introverte i min psykoterapipraksis, og når jeg har holdt foredrag om emnet. De har fortalt mig om deres udfordringer, og jeg har rådgivet dem i, hvilke strategier der kan anvendes i forskellige situationer. Jeg har desuden også selv personligt som både introvert og særligt sensitiv gjort mig nye erfaringer, som jeg videregiver i denne bog. Bogen er skrevet til særligt sensitive og til introverte. Dens råd og anvisninger er desuden også meget anvendelige for mennesker, der midlertidigt eller af andre grunde er i en følsom situation fx på grund af stress, traumer eller udbrændthed. Første kapitel beskriver den introverte personlighedstype, det særligt sensitive karaktertræk og det kraftigt-reagerende temperament. De efterfølgende kapitler indeholder gode råd og konkrete forslag til, hvordan du kan sætte grænser, beskytte dig mod overstimulering, stå ved dig selv, nyde at være selskabelig på din egen måde og finde glæde og mening. I slutningen af bogen finder du to selvtests, hvor du kan få en idé om, hvor introvert eller sensitiv du er. Forfatteren er psykoterapeut MPF, cand. teol. og tidligere sognepræst. Læs mere på [ilsesand.dk](https://ilsesand.dk) Hent billeder i høj opløsning af bogforside og forfatter her: <https://ilsesand.dk/til-pressen/> Anmeldelse fra Introvert.dk, dansk blog for introverte Ilse Sand trækker i bogen åbenhjertigt på sine egne erfaringer fra hverdagslivet som introvert, og hun giver intelligente og livskloge råd og tips til, hvordan du som introvert kan sætte grænser, beskytte dig mod overstimulering, og skabe mere mening og glæde i en støjende ekstrovert verden. Boget er skrevet i et letforståeligt sprog med mange illustrerende eksempler, som jeg let kan genkende mig selv i. I alt er det en bog præget af stor dybde, visdom og eftertænksomhed. Jeg kunne ikke læse bogen på én gang, men måtte tage mange pauser og dage til at reflektere over kapitlerne. Absolut den bedste guide for introverte med dansk udgangspunkt.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Læs om Introvert eller særligt sensitiv (Bog) af Ilse Sand og ISBN er 9788792683168. Bog er til salg og findes i hardback, paperback eller hæftet; hos Boggade ...

Introvert Eller Særligt Sensitiv bog: - Guide til grænser, glæde og meningMin første bog: "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og a...

Introvert eller særligt sensitiv - guide til grænser, glæde og mening er skrevet af Ilse Sand og er en let læst og kort bog, der, som titlen angiver, søger at ...

## **INTROVERT ELLER SÆRLIGT SENSITIV**

[Læs mere ...](#)