

## Er du også særligt sensitiv? PDF

Susanne Møberg



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



**DOWNLOAD PDF**

Forfatter: Susanne Møberg

ISBN-10: 9788798899341

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 3328 KB

## BESKRIVELSE

Er du også særligt sensitiv? Omkring hvert femte menneske har et nervesystem, der er mere fintfølelse end andres. De indoptager og bearbejder påvirkninger på en mere deltaljeret og nuanceret måde og opfatter indtryk, følelser og stemninger, som andre måske ikke lægger mærke til. Særligt sensitive mennesker er ikke så robuste og er i højere grad disponeret for at føle sig udmattede og stressede. For dem handler det derfor om at lære at tage vare på sensitiviteten, som også indeholder mange særdeles positive elementer. Bogen giver dig en grundig forståelse for, hvad det vil sige at være særligt sensitiv. Du får konkrete råd og værktøjer til, hvordan du skaber de bedste rammer for din sensitivitet, og hvordan du forebygger og håndterer overstimulering. Er du også særligt sensitiv? er skrevet i et letforståeligt sprog og er konkret og praktisk orienteret med masser af eksempler samt spørgsmål og øvelser, der inspirerer dig til at reflektere over dit eget liv og giver dig ny indsigt, forståelse og viser nye muligheder. Bogen henvender sig primært til dig, der genkender de særligt sensitive karaktertræk hos dig selv. Bogen henvender sig også til dig, som ikke genkender dem hos dig selv, men som er nysgerrig efter at lære at forstå særligt sensitive mennesker fx din partner, dit barn, din elev etc. Susanne Møberg er bestsellerforfatter til flere bøger om personlig udvikling og intuitiv maling. Bl.a. Mindfulness for særligt sensitive mennesker 2010 samt Mod til selvværd - især for særligt sensitive mennesker 2011 og Redskaber for særligt sensitive mennesker 2013. Susanne Møberg er en flittig kursus- og foredragsholder og har egne virksomhed med coaching og vejledning af bl.a. særligt sensitive mennesker. [www.moeberg.dk](http://www.moeberg.dk)

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

Er du særligt sensitiv? Har du oplevelsen af, ... Det ansvar har man ikke mindst over for sig selv, men jo også over for de mennesker, som er afhængige af en, ...

Socialt ubehag? Hver femte af os er født med en særligt sensitiv personlighed. Det er ikke en diagnose, ... også selvom du føler, at det er uhøfligt.

Er du også særligt sensitiv (bog) af forfatteren Susanne Møberg | Psykologi/psykisk sundhed | Omkring hvert femte menneske har et nervesystem, der er mere ...

## **ER DU OGSÅ SÆRLIGT SENSITIV?**

[Læs mere ...](#)