

УДК 771.534

ББК 88.3

Г77

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook, принадлежащие компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена.

Переводчик Д. Максимова

Редактор Ю. Пшениснова

Граннеман Дж.

Г77 Сверхчувствительность как суперсила / Дженн Граннеман, Андре Соло ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 288 с.

ISBN 978-5-9614-8415-1

Сверхчувствительные люди переживают всё острее: плачут от счастья, страдают от критики, быстро устают. Вдобавок они часто сталкиваются с непониманием: окружающим кажется, что те просто драматизируют. Но Дженн Граннеман и Андре Соло уверены, что чувствительность — дар сродни суперсиле, ведь сверхчувствительные люди способны проявлять большую эмпатию, обладают развитой интуицией и сенсорным интеллектом. А еще их намного больше, чем кажется на первый взгляд, и авторы книги призывают принять ценность сверхчувствительности и научиться с ней жить. Из этой книги вы узнаете, что такое сверхчувствительность на самом деле, как общаться и работать с чувствительными людьми, каковы они в любви и дружбе, как растить сверхчувствительного ребенка. Независимо от того, сверхчувствительны ли вы или знакомы с такими людьми, книга поможет понять и признать этот уникальный аспект личности.

УДК 771.534

ББК 88.3

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 интернете 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.

© 2023 by Jennifer Granneman and Andrew Jacob

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2023

ISBN 978-5-9614-8415-1 (рус.)

ISBN 978-0-593-23501-0 (англ.)

Содержание

<i>Предисловие</i>	9
Глава 1. Чувствительность: клеймо или суперсила?	19
Глава 2. Бустерный эффект чувствительности.....	51
Глава 3. Пять даров чувствительности	73
Глава 4. Слишком много, слишком громко, слишком быстро.....	99
Глава 5. Боль эмпатии.....	125
Глава 6. Настоящая любовь	147
Глава 7. Воспитание чувствительных детей	171
Глава 8. Больше чем просто зарплата	203
Глава 9. Революция чувствительности	229
<i>Основные тезисы</i>	253
<i>Благодарности</i>	255
<i>Дополнительные источники информации</i>	261
<i>Примечания</i>	263