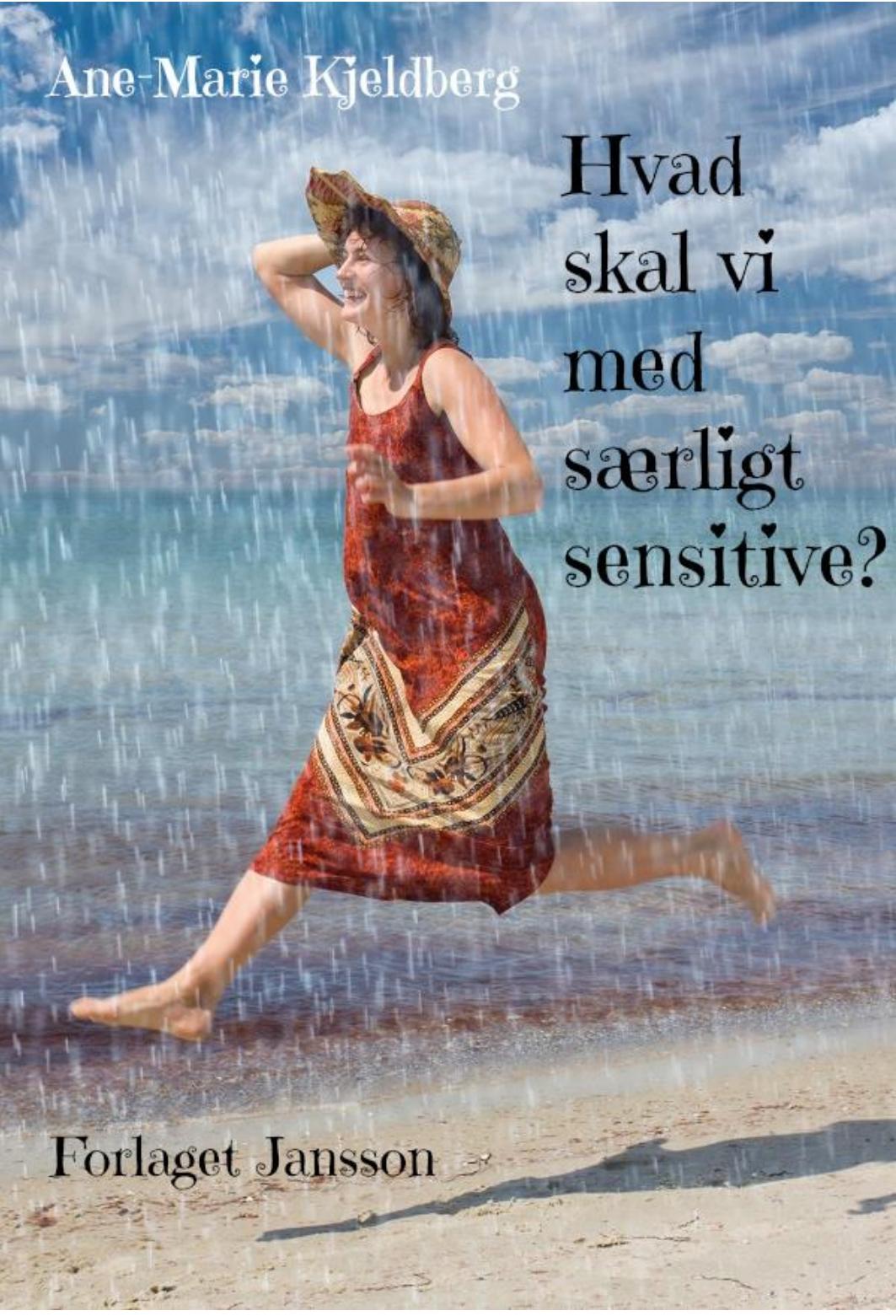


Hvad skal vi med særligt sensitive?

Af Ane-Marie Kjeldberg

Forlaget Jansson



Ane-Marie Kjeldberg

Hvad
skal vi
med
særligt
sensitive?

Forlaget Jansson

Hvad skal vi med særligt sensitive?	1
En positiv hjertestyrker. Om bogens baggrund.....	6
Pragt-Evas magt.....	7
Kapitel 1. Intro	9
Vi HAR færre kræfter (til overs).....	10
Vi er ikke bedre end de andre	10
Vi burde kaldes noget andet.....	11
Brug ikke betegnelsen som skraldespand	11
Et NB: Det er ikke noget religiøst eller ”overnaturligt”	12
Kapitel 2. Hvordan finder vi frem til det, vi kan?.....	13
Særligt sensitive dyr	14
Vores yndlingsvoksne	14
Kapitel 3. Vores særlige kompetencer	16
Det mellemmenneskelige	17
Aflæse det med småt – og give ro og plads til dem, der ikke råber og slår ud med arme og ben.....	17
Skærme og give ro til børn og dyr	17
Give andre hsp’ere og introverte en forbundsfælle.....	18
Sætte spørgsmålstege ved opgæaret socialiseren.....	19
Dæmpe stressede	19
Dæmpe robuste, når de bliver ældre	19
Give plads til mennesker i lavt gear.....	20
Vores væsentligste funktion i nutiden: Inspiration og forbillede for ikke-gøren	20
Opsummering	21
På arbejdspladsen.....	22
Gå imod multitasking.....	22
Dæmme op for støj og distraktion på jobbet	22
Gå imod storrumskontorer.....	23
Opsummering	23
Verden	23
Glædes over små ting. Videregive den glæde.....	23
Guide til de stille steder.....	24
Guide til naturen – som natur, som rekreation, som beroligelse, som skønhed	25

Gøre hyggeligt	25
Igen: OBS: Vores væsentligste funktion i nutiden: Inspiration og forbillede for ikke-gøren.....	26
Opsummering	26
Det kunstneriske.....	26
Det der er større end os	27
Ikke en pris, du betaler, men et eksempel du er.....	27
Og så er vi som alle andre tilknytning for andre mennesker.	28
Kapitel 4. Skærp dine muligheder for at blomstre som særligt sensitiv	30
1. Spring over hvor gærdet er lavest	31
2. Praktiser ikke-gøren.....	32
3. Vær træt, når du er det	32
4. Sluk underholdningen – herunder nyhederne	33
5. Mediter	33
6. Gå ture	34
7. Behersk ikke din særlige sensitivitet – udfold den. Først der kommer den til sin ret.....	34
8. Fortæl din funktion. Affirmér.	34
9. Vær opmærksom på dræbere	35
Og hvordan afslutter man så uden kamp kontakten til en dræber.....	36
Afsluttende (vigtige) ord til dig.....	38
Supplerende læsning	41
Bøger om at være særligt sensitiv:	41
En bog om at være introvert:	41
En bog om at finde sine stærke sider (uanset om du er højsensitiv eller robust):	41
Bøger om at hvile og spare på energien (uanset om du er højsensitiv eller robust):	41
En bog om affirmationer:	41
Om bogens forfatter	42
Et udvalg af andre bøger af Ane-Marie Kjeldberg	43
Kolofon	44

Til min mor Karen Marie Jøhnk
og hendes bror Bendt Jensen
begge særligt sensitive, længe før begrebet blev opfundet

og til
Ane Marie Jensen (min oldemor)
og Morten Jensen (Ane Maries mand, min oldefar)
som jeg aldrig har mødt, men som begge blev betegnet som blide mennesker