

תוכן העניינים

11	הקדמה למהדורה העברית מאת פרופ' מריו מיקולינסר
13	הקדמה למהדורה העברית מאת ביאטה שבון, העורכת המדעית
15	הזמנה לחגיגה
19	פתח דבר
27	שאלון עצמי: האם אתם אנשים רגישים מאוד?
	פרק 1: כל העובדות על רגישות גבוהה ועל התחושה
29	(השגויה) שאתם פגומים
47	פרק 2: להבין את מהותה של התכונה שלכם
61	פרק 3: הנחיות לאורח חיים מאוזן
83	פרק 4: למדו להיות הורים לעצמכם והגדירו מחדש את ילדותכם
103	פרק 5: יחסים חברתיים והשתחררות מסטיגמת ה"ביישן"
125	פרק 6: הצלחה בעבודה - לכו בעקבות הכישרונות שלכם
143	פרק 7: מערכות יחסים - האתגר שבאהבה של אדם רגיש
167	פרק 8: ריפוי הפצעים הנפשיים העמוקים ביותר
185	פרק 9: תמיכה רפואית ותרופתית
201	פרק 10: האוצר האמיתי החבוי בכם - נשמה ורוח
221	עצות לאנשי מקצוע בתחום הרפואה בנוגע לאנשים רגישים
223	עצות למורים בנוגע לתלמידים רגישים
225	עצות למעסיקים של אנשים רגישים
227	על קהילת האנשים הרגישים מאוד בישראל
229	מראי מקום