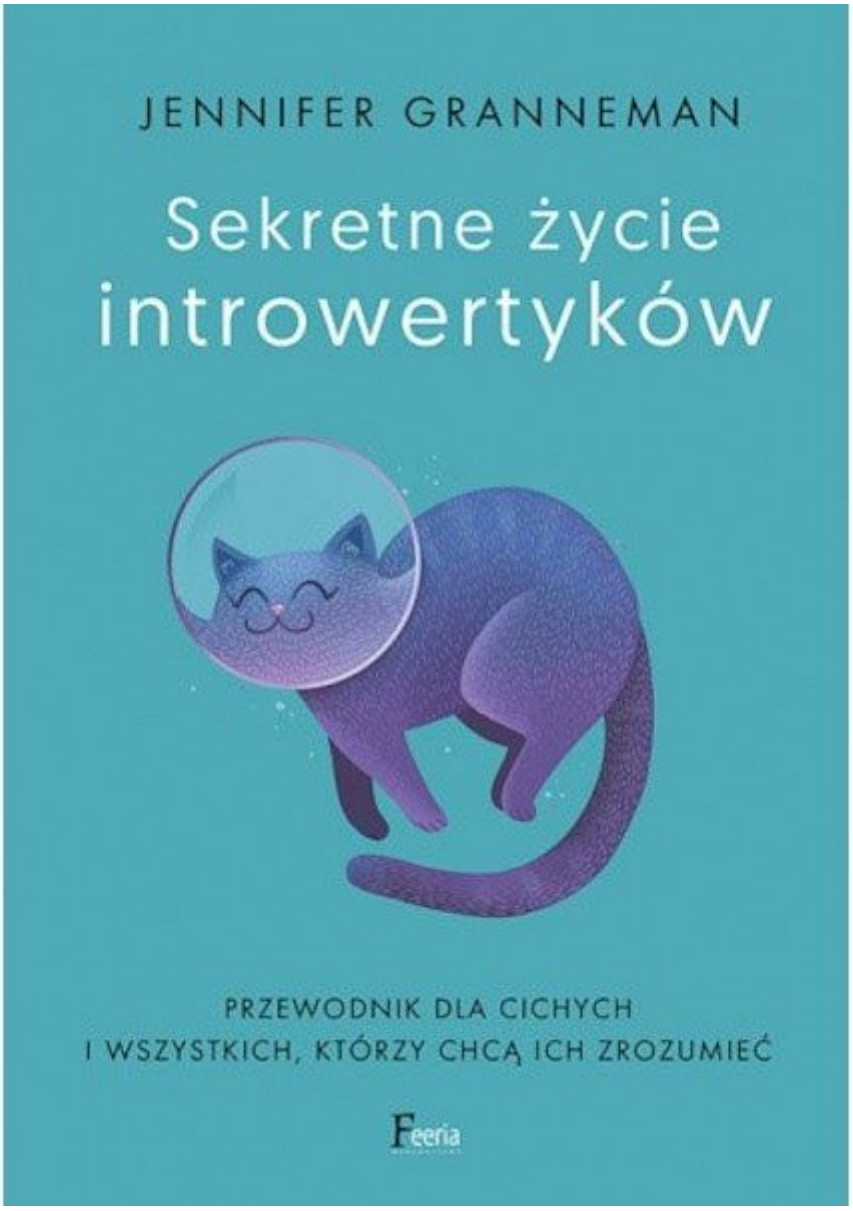

Sekretne życie introwertyków
Przewodnik dla cichych i wszystkich, którzy chcą ich zrozumieć
Jennifer Granneman

Dostępna tutaj:
https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/sekretne-zycie-introwertykow-jennifer-granneman

Spis treści

Wstęp
Rozdział 1. Oto coś dla wszystkich cichych
Ze mną musi być coś nie tak
Magiczne słowo: introwertyczka
Moja misja
Czy jesteś introwertykiem?
Wciąż nie masz pewności?
Czemu napisałam tę książkę
Rozdział 2. Nauka o introwersji
Molekuła Sex, Drugs & Rock n Roll
Zbyt głośno, zbyt tłumnie
Co daje introwertykom radość
Historia pochodzenia introwertyków
Introwertyczne dzieci
Temperament się nie zmienia, osobowość tak
Dlaczego twoja osobowość się zmienia
Twoja introwersja nie musi być twoim przekleństwem
Cztery typy introwertyków
Dlaczego introwertykom czasem trudno jest przekuć myśli w słowa
Kiedy masz pustkę w głowie
Na koniec
Rozdział 3. Introwertycy są niegrzeczni (i inne stereotypy)
Stereotyp #1: Introwersja to po prostu nieuprzejmość
Stereotyp #2: Potrzeba samotności introwertyka jest aspołeczna
Stereotyp #3: Introwertykom brakuje pasji
Stereotyp #4: Introwertycy nienawidzą ludzi
Stereotyp #5: Wszyscy introwertycy są nieśmiali
Stereotyp #6: Introwertycy nie nadają się na liderów
Stereotyp #7: Introwertycy nie umieją się bawić
Na koniec
Rozdział 4. Tak, introwertyczny kac istnieje
Zaczynam chorować, kiedy się nadwyrężam
Na czym polega introwertyczny kac
Co robią wszyscy inni
Jedyny sposób na introwertycznego kaca
Samotność może być wspaniała
Kiedy wybór samotności nie jest oczywisty
Should I Stay or Should I Go?
Jak zapobiec introwertycznemu kacowi
Na koniec
Rozdział 5. Introwertycy nie są aspołeczni inaczej rozumiemy życie towarzyskie
Szerokość kontra głębokość
To kwestia równowagi

Zasady przyjaźni z introwertykiem
Jeśli pragniesz mieć więcej przyjaciół
Jak pożegnać small talk
Kiedy przyjaciele oddalają się od siebie
Na koniec
Rozdział 6. Proszę, zostaw mnie w spokoju
Samotność naprawdę czyni twoje życie lepszym
Samotność może pomóc ci odkryć siebie
Twarze, kwiaty i fala P300
Introwertycy i samotność w liczbach
Kiedy masz zbyt wiele zobowiązań
Pierwszy krok to powiedzieć: Nie
Niepotrzebne poczucie winy, kiedy mówisz: Nie
Naucz się odważniej mówić: Nie
Wpisz samotność w kalendarz (jak gwiazdy rocka)
Samotność nie oznacza odrzucenia
Samotność to nie hikikomori
Kiedy zamiast być sam, jesteś samotny
Na koniec
Rozdział 7. Czujmy się razem niezręcznie randkowanie dla introwertyków
Czego introwertycy szukają w partnerze
Czemu randkowanie bywa dla introwertyków trudne
Czy introwertycy są zbyt wybredni?
Zastrzeżenie do grymaszenia
Kiedy zbyt szybko się przywiązujesz
Kiedy stawiasz kogoś na piedestale
Ale ja nie chcę wyjść z domu
Ale ja nie wiem, co powiedzieć
Nie udawaj ekstrawertyka
Jak być intrygująco milczącym
Czy kiedyś znajdę miłość?
Na koniec
Rozdział 8. Posiedźmy razem w milczeniu introwertycy w związkach
Dlaczego introwertycy są doskonałymi partnerami
Introwertycy kontra ekstrawertycy w liczbach
Partner, który rozumie: zalety związku pary introwertyków
Wyzwania w związku pary introwertyków
Nadmiar energii: zalety związku introwertyka z ekstrawertykiem
Wyzwania w związku introwertyka z ekstrawertykiem
Kiedy miłość się kończy
Bycie singlem też może być super
Na koniec
Rozdział 9. Rozwiązywanie problemów w związku
Dlaczego związki bywają dla introwertyków trudne
Wybór właściwego partnera

Wypatruj znaków ostrzegawczych
Znaki ostrzegawcze, na które introwertycy powinni uważać
Kiedy jesteś we właściwym związku
Konflikt jest czymś normalnym
Introwertycy kłócą się inaczej niż ekstrawertycy
Jak lepiej radzić sobie z konfliktem
Ci cholerni teściowie
Na koniec
Rozdział 10. Czy naprawdę jutro muszę robić to samo? Introwertycy i kariera
Dlaczego więcej firm powinno zatrudniać introwertyków
Introwertycy i zadowolenie z pracy w liczbach
Kiedy praca wciąż cię męczy
Wybór właściwej branży
Najlepsze zawody dla introwertyków. Ranking według wysokości pensji
Introwertyczna potrzeba sensownej pracy
Kiedy znajdujesz swoje powołanie
Sześć pytań, które pomogą ci odnaleźć twoje powołanie
Na koniec
Rozdział 11. Rozwiązywanie problemów w pracy
Kiedy nie możesz się doczekać piątkowego wieczoru
Introwertycy i ta przerażająca rozmowa kwalifikacyjna
Zagajenia, które pomogą ci sprzedać twoje introwertyczne zdolności
Introwertycy a networking (tak, to też potrafią)
Pracuj z ludźmi, nie zmieniając tego, kim jesteś
Daj się dostrzec w pracy, nie zmieniając się w ekstrawertyka
Jak odzywać się na spotkaniach, kiedy jesteś introwertykiem i nienawidzisz mówić publicznie
Na koniec
Rozdział 12. W wewnętrznym świecie introwertyka
Jak wygląda wewnętrzny świat introwertyka
Introwertycy i kreatywność w liczbach
Co introwertycy wnoszą do procesu twórczego
Jak ujarzmić kreatywną moc samotności
Wszystko w porządku? wiecznie smutna mina
Tortury paraliżu analitycznego
Co się dzieje, kiedy za dużo myślisz
Jak szkodzi ci paraliż analityczny
Jak przestać zbyt wiele myśleć
Na koniec
Rozdział 13. Zaakceptuj swoją introwersję, zamiast z nią walczyć
To samo, co czyni cię dziwnym, czyni cię wspaniałym
Twoje potrzeby są równie ważne, co potrzeby innych
Kiedy musisz się odezwać
Żyj bez lęku
Bądź tym, kim jesteś

Bibliografia i sugerowane lektury
Podziękowania