

УДК 159.923.2
ББК 88.37
Л92

*Издано с разрешения издательства Workman Publishing
и агентства Александра Корженевского*

Лэйни, М.

Л92 Преимущества интровертов / Марти Лэйни ; пер. с англ. Е. Богдановой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.

ISBN 978-5-91657-817-1

В этой книге практикующий психотерапевт и ведущий американский эксперт по интроверсии, объединив свой богатый опыт и результаты научных исследований, разубеждает интровертов в том, что с ними что-то не так и помогает им увидеть и оценить свои сильные стороны: аналитические навыки, креативность, способность к высокой концентрации. Кроме того, здесь вы найдете практические советы о том, как наладить отношения с людьми разных темпераментов в семье, на работе и в кругу друзей.

УДК 159.923.2
ББК 88.37

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-91657-817-1

© Marti Olsen Laney, 2002
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Оглавление

Посвящение	11
Предисловие	13
Вступление.....	15
Часть I. Рыба без воды.....	25
Глава 1. Что такое «внутренник»? Вы один из них?.....	27
Глава 2. Почему интроверты — это оптический обман?	43
Глава 3. Появление: рождены интровертами?	63
Часть II. Плавание в экстравертных водах.....	95
Глава 4. Отношения: слышали музыку — танцуйте	97
Глава 5. Воспитание детей: а что, они уже проснулись?	127
Глава 6. Общественная жизнь: кто кайфует и кто мыкается?	153
Глава 7. Работа: опасности с девяти до пяти	179
Часть III. Правильная жизнь	209
Глава 8. Личный темп, личные приоритеты и рамки	211
Глава 9. Любите и лелейте свою природу	237
Глава 10. Поступайте как экстраверты: излучайте свет в этот мир.....	263
На прощание	292