

Turinys

Padėkos	7
Autorės pastabos, 2012-ieji	11
Pratarmė	33
1. Faktai apie itin didelį jautrumą <i>Tas (blogas) jausmas, jog turi ydą</i>	45
2. Ieškant giliau <i>Perpraskite savo ypatingą savybę, kad ir kas tai būtų</i>	70
3. Apie IJA sveikatą ir rekomenduojamą gyvenimo būdą <i>Mylint savo kūdikio I kūno savastį ir išjos mokantis</i>	90
4. Požiūrio į savo vaikystę ir paauglystę keitimas <i>Mokantis būti sau tėvu ar motina</i>	122
5. Visuomeniniai santykiai <i>Nepastebimas perėjimas į „drovumą“</i>	151
6. Visiškas pasitenkinimas darbe <i>Seekite paskui savo laimę ir leiskite ryškiai spindėti savo šviesai</i>	184

10	Ideali organizmo būklė	
7.	Artimi santykiai	
	<i>Jautrios meilės iššūkis</i>	212
8.	Gilesnių žaizdų gydymas	
	<i>„Jautriesiems“ - kitoks procesas</i>	247
9.	Medikai, medikamentai ir IJA	
	<i>„Ar man klausyti prozako, ar aptarti temperamentą su savo gydytoju?“</i>	274
10.	Siela ir dvasia	
	<i>Kur slypi tikrieji turtai</i>	299
	Patarimai specialistams, kurie rūpinasi itin jautrių žmonių sveikata	329
	Patarimai pedagogams, ugdantiems itin jautrius moksleivius	331
	Patarimai itin jautrių žmonių darbdaviams	333
	Nuorodos	334
	Rodyklė	346
	Apie autorę	351