

conosci te stesso

Francesca
Santamaria
Palombo

Brilla nella tua sensibilità



**Come trasformare la sensibilità
nel tuo superpotere**
(Sapendo dire anche di no)

e
s
s
t
e
s
t
i
c
i
c
o
n
o
s
c
o
n
o

È vietata la riproduzione dell'opera o di parti di essa con qualsiasi mezzo, se non espressamente autorizzata dall'editore.

Le illustrazioni del volume sono dell'autrice.

www.psicologia.io
www.giuntipsy.it
www.giunti.it

© 2025 Giunti Psicologia.io S.r.l.
Via Fra' Paolo Sarpi 7/A, 50136 Firenze – Italia
Prima edizione: luglio 2025



Stampato presso Poligrafici il Borgo S.r.l. – Bologna (BO)

Sommario



CAPITOLO 1	
La mia storia e come ho imparato a mettere me stessa in primo piano	9
CAPITOLO 2	
La storia di alcune guerriere e guerrieri sensibili che ho accompagnato in terapia	33
CAPITOLO 3	
Sei molto sensibile o ipersensibile? Differenze e dettagli	51
CAPITOLO 4	
Autostima, autoefficacia: storie, tecniche e attività per iniziare a lavorarci al meglio	63
CAPITOLO 5	
Stabilire i giusti confini: dire di no senza ferire e offendere l'altro	77

CAPITOLO 6

Distanziamento emotivo: come lavorarci al meglio?	89
--	----

CAPITOLO 7

Il cerchio della vita: quanto tempo stai dedicando a te stesso e alla tua crescita?	101
--	-----

CAPITOLO 8

Il diario della tua vita: ripercorriamo insieme i tuoi traguardi e successi	113
--	-----

CAPITOLO 9

Il tuo bambino interiore: impara a connetterti a lui per scoprire nuove parti di te stesso	123
--	-----

CAPITOLO 10

Punti di forza e punti limite: su che cosa desideri lavorare davvero?	139
--	-----

Ringraziamenti	153
-----------------------	------------

Bibliografia	157
---------------------	------------



