

Obsah

DŘÍVE	7
A POTOM	9
Předmluva: Kniha mění můj život	13
Hypersenzitivní lidé mezi námi	17
Vysoká senzitivita: mínus v životě, nebo plus?	22
Udělejte si test: Jste hypersenzitivní?	25
Test: Je vaše dítě hypersenzitivní?	27
<i>High Sensation Seekers</i> : být vysoce senzitivní, a přesto se potřebovat „vysmeknout“	30
Udělejte si test: Hypersenzitivní a současně <i>High Sensation Seeker</i> ? ..	31
Když vlastní vnímání stále jen ruší	35
Jak začíná vnitřní boj	36
Přítěžující okolnosti v dětství	43
To potřebuje odvalu: vysoce senzitivní muži	50
Většinou jsou nenápadné: vysoce senzitivní ženy	53
Mezi tlakem k přizpůsobení a idealizování: vysoce senzitivní děti ...	56
Naučit se řídit vlastní vnímání	63
Sebecentrování vědomým vnímáním	72
Síla, energie a růst díky vymezení hranic	74
Jít za hranice: až to najednou třeskuje	81
Předpoklady pro ohraničení	91
Bolest, symptom, nemoc: když se hlásí tělo	93
Žít snadněji ve všedním dni	99
Být rezistentní vůči stresu	99
Vysoce senzitivní lidé myslí jinak	107

Vysoce senzitivní, schopní tušit a být mediální	114
Ignorovat, vyhýbat se, explodovat: konfliktní chování	115
Dát všechno: vysoce senzitivní lidé a jejich povolání	120
Mezi touhou a ústupem: sociální kontakty	128
Výzva: vysoce senzitivní lidé a partnerství	134

Terapeutické cesty a terapeutická zcestí 141

S čím je vysoká senzitivita často zaměňována

Jak vznikají potíže

Vyřešit potíže

Vysoká senzitivita: Neustálý podnět pro vlastní vývoj . 153

PODĚKOVÁNÍ 157