

# OBSAH

O AUTORCE .....	10
NAPSALI O KNIZE .....	11
PRVNÍ KAPITOLA	
JSTE VYSOCE CITLIVÍ? Úvod do citlivosti .....	15
1.1 Kdo je vysoce citlivý člověk? .....	16
1.2 Dětství očima citlivého člověka .....	16
1.3 Zkušenosti s vysokou citlivostí a empatií .....	18
1.4 Způsob interakce: introvertní a extrovertní citlivost .....	20
1.5 Jak se člověk stane vysoce citlivým? .....	21
1.6 Vysoká citlivost z pohledu vědy .....	21
Systém zrcadlových neuronů .....	21
Elektromagnetické pole .....	22
Přejímání emocí .....	22
Zvýšená citlivost na dopamin .....	23
Synestezie .....	23
1.7 Které oblasti života vysoká citlivost ovlivňuje? .....	23
1.8 Výhody a výzvy v životě vysoce citlivých lidí .....	26
Obvyklé výhody .....	26
Obvyklé výzvy .....	26
Zvláštní výzvy pro muže a ženy .....	28
1.9 Spokojený život s vysokou citlivostí: tipy, jak předcházet smyslovému přetížení .....	29
Síla uzemnění a spojení se zemí .....	32
1.10 Výhody vysoké citlivosti .....	33
DRUHÁ KAPITOLA	
CITLIVOST, EMOCE A ZDRAVÍ Jak nepřijímat nepříjemné pocity druhých .....	35
2.1 Omezení konvenční medicíny .....	36
2.2 Optimalizace zdraví: jste fyzický nebo emocionální typ citlivé osobnosti? .....	37
Sebehodnocení fyzického a emocionálního typu vysoce citlivé osobnosti .....	38
2.3 Nemoci z citlivosti .....	40
2.4 Vysoká citlivost a medikace .....	41
2.5 Vysoká citlivost a adrenální únava .....	43
2.6 Vysoká citlivost a cvičení .....	44
2.7 Ochrana pro vysoce citlivé lidi: 14 tipů, jak porazit toxickou energii .....	44
1. strategie: Položte si otázku: Je tento symptom nebo emoce moje, nebo cizí? ...	45
2. strategie: Dýchejte a opakujte mantru. ....	45
3. strategie: Vzdalte se od rušivých podnětů. ....	46

4. strategie: Omezte fyzický kontakt, nemusíte druhé objímat. ....	46
5. strategie: Detoxikace ve vodě. ....	47
6. strategie: Nastavte si limity a hranice. ....	47
7. strategie: Představujte si, jak přestřiháváte šňůru spojující vás s druhým člověkem. ....	47
8. strategie: Plánujte si čas strávený o samotě na obnovu sil. ....	48
9. strategie: Jděte do přírody a praktikujte techniku spojení se zemí. ....	48
10. strategie: Dopřejte si dostatek spánku i posilující odpočinek přes den. ....	49
11. strategie: Odpočiňte si od online světa. ....	49
12. strategie: Očistné tipy na cesty. ....	50
13. strategie: Třímínutová meditace srdce. ....	51
14. strategie: Buďte plně přítomní ve svém těle. ....	52
 <b>TŘETÍ KAPITOLA</b>	
<b>VYSOKÁ CITLIVOST A ZÁVISLOST Od alkoholu k přejídání</b> .....	55
3.1 Alternativy sebededikace: strategie a řešení .....	56
Sebehodnocení a dvanáctibodové programy .....	57
3.2 Útěcha v duchovním světě .....	59
3.3 Vysoká citlivost a jídlo, nadváha a přejídání se .....	62
Deset zásad zdravého stravování pro vysoce citlivé osoby .....	64
 <b>ČTVRTÁ KAPITOLA</b>	
<b>VYSOKÁ CITLIVOST V LÁSCE A SEXU</b> .....	69
4.1 Hledání správné duše: přitahují vás nedostupní lidé? .....	70
4.2 Rozdíl mezi spojením a připoutaností .....	72
4.3 Strach ze závazku .....	72
4.4 Vybírejte uvážlivě: hledejte si emočně kompatibilní partnery .....	74
Intelektuál nebo přemýšlivý typ .....	75
Vysoce citlivá osobnost neboli emocionální houba .....	76
Opora neboli silný a tichý typ .....	77
4.5 Dbejte na to, aby partner respektoval vaši citlivost .....	79
4.6 Jak navázat silné intimní partnerství .....	80
4.7 Dvanáct tajemství pro zamilované vysoce citlivé partnery .....	81
4.8 Vysoká citlivost a sexualita .....	86
4.9 Chraňte své potřeby ve vztahu .....	87
 <b>PÁTÁ KAPITOLA</b>	
<b>CHRAŇTE SE PŘED NARCISTICKÝMI OSOBNOSTMI A DALŠÍMI ENERGETICKÝMI UPÍRY</b> .....	90
5.1 Sedm typů energetických upírů .....	91
Narcista .....	91
Cholerik .....	94
Oběť .....	97
Emočně nestabilní osobnost .....	98

Manipulátoři a kritici .....	99
Mluvkové .....	99
Pasivně agresivní lidé .....	100
5.2 Jak se vyrovnat s emoční kocovinou .....	102

#### ŠESTÁ KAPITOLA

### VYSOKÁ CITLIVOST, RODIČOVSTVÍ A VÝCHOVA CITLIVÝCH DĚTÍ .....

6.1 Rodičovství je vědomá volba a osudová záležitost .....	106
6.2 Tipy pro vysoce citlivé rodiče .....	108
Dvanáct akčních kroků pro rodiče k vyrovnanosti a zmírnění smyslového přetížení .....	109
6.3 Výchova citlivých dětí .....	113
6.4 Nová generace indigových dětí .....	115
6.5 Výzvy pro citlivé chlapce .....	116
6.6 Jak podporovat citlivé děti .....	117
Kouzlo a stres těhotenství a kojeneckého věku .....	117
Vliv traumat v raném věku na citlivost v dospělosti .....	120
6.7 Budoucnost osvíceného rodičovství .....	127

#### SEDMÁ KAPITOLA

### VYSOKÁ CITLIVOST A PRÁCE .....

7.1 Spokojenost v pracovním prostředí .....	128
Smysluplná práce .....	129
Energie spolupracovníků .....	130
Energie místa .....	131
7.2 Emoční nakažlivost v práci .....	132
7.3 Jak si najít vhodnou práci .....	134
Nejlepší zaměstnání pro vysoce citlivé lidi .....	134
Zaměstnání, jimž by se měli vysoce citliví lidé vyhýbat .....	136
Práce ve zdravotnictví a v pomáhajících profesích .....	138
Vysoce citlivý terapeut .....	141

#### OSMÁ KAPITOLA

### VYSOCE EMPATIČTÍ LIDÉ, INTUICE A NADPŘIROZENÉ VNÍMÁNÍ .....

8.1 Typy intuitivních vysoce empatických osobností .....	149
Telepatický typ .....	149
Předvídavý typ .....	150
Snový typ .....	152
Médium .....	153
Typ vnímavý vůči rostlinám .....	154
Planetární typ .....	155
Typ vnímavý vůči zvířatům .....	157
8.2 Jak se chránit před zahlcením intuice .....	159

## DEVÁTÁ KAPITOLA

### VYSOKÁ CITLIVOST JAKO DAR ..... 162

9.1 Jděte za světlem ..... 162

9.2 Oslavujte své dary ..... 163

9.3 Síla komunity ..... 164

9.4 Cesta k vnitřnímu klidu ..... 165

### OCHRANNÉ STRATEGIE Stručný průvodce ..... 167

1. Vizualizace ochranného štítu ..... 167

2. Vizualizace uzemnění a spojení se zemí ..... 168

3. Tipy ke zmírnění adrenální únavy ..... 169

4. Třiminutová meditace srdce ..... 169

5. Meditace na lásku k citlivému tělu ..... 170

6. Tipy, jak zabránit přetížení smyslového vnímání a obnovit síly ..... 171

7. Otevřete se vyšší síle ..... 172

8. Položte si před ledničku meditační polštář ..... 173

9. Určete si své potřeby ve vztahu a naučte se je vyjadřovat ..... 174

10. Dodržujte pravidlo, že nebudete křičet ..... 174

11. Chraňte se před narcisty ..... 175

12. Chraňte se před choleriky ..... 176

13. Chraňte se před oběťmi ..... 177

14. Chraňte se před emočně nestabilními jedinci ..... 177

15. Chraňte se před manipulátory a kritiky ..... 178

16. Chraňte se před mluvkou ..... 178

17. Chraňte se před pasivně agresivními lidmi ..... 179

18. Jak se vyrovnat s emoční kocovinou ..... 179

19. Meditace pro maminky: probuďte v sobě bohyni ..... 181

20. Pomozte dětem snížit míru stresu prostřednictvím vizualizace ..... 181

21. Nastavte si v práci energetické hranice ..... 182

22. Doporučení pro terapeutu. Jak na sebe nepřejímat emoce pacientů ..... 182

23. Ochranná meditace s jaguárem ..... 183

24. Tipy, jak se chránit před zahlcením intuice ..... 184

## BUDOVÁNÍ KOMUNITY

### ZALOŽENÍ VLASTNÍ PODPŮRNÉ SKUPINY PRO VYSOCE CITLIVÉ ..... 186

Doporučení, jak založit podpůrnou skupinu pro vysoce citlivé ..... 186

Doporučená forma setkávání ..... 187

### PODĚKOVÁNÍ ..... 188

KNIHY A AUDIONAHRÁVKY JUDITH ORLOFF, MD ..... 189

DOPORUČENÁ LITERATURA ..... 190