

# Obsah

<b>Kapitola 1: Jak zacházet s touto knihou</b>	13
Úvod	13
Moje vlastní cesta	15
Vítejte v tréninkovém táboře! Nástroje, pomáhající přežít	22
<b>Kapitola 2: Co znamená hypersenzitivní?</b>	25
Původ pojmu	25
Vlastnosti hypersenzitivních osob	26
Test pro dospělé hypersenzitivní osoby: jsem skutečně hypersenzitivní?	32
Silné a slabé stránky hypersenzitivních	35
Hypersenzitivní muži	37
Hypersenzitivní ženy	44
Zranitelnost jako přirozený stav	48
City	50
Myšlenkové struktury	57
Mimosmyslové, neobvyklé vnímání	59
<b>Kapitola 3: Jak najít rovnováhu</b>	65
Úvod k pravidlům přežití pro hypersenzitivní	65
<b>I. Vnímání: jak funguje hypersenzitivní duch?</b>	67
Chameleon	67
Jemné antény	69
<i>Pravidlo přežití č. 1:</i> <i>důvěřujte svým vjemům! Jak posílit vlastní intuici.</i>	70

Co je vlastně vnímání?	70
Jak jsme začali nedůvěřovat vlastním vjemům	71
Jak posilovat vlastní vnímání	74
<i>Pravidlo přežití č. 2: smiřte se se sebou, zlepšete své mínění o sobě. Zbavte se svých problémů!</i>	78
Jak posílit a dál budovat sebeocenění	79
Znám své potřeby?	84
<i>Pravidlo přežití č. 3: vytvořte si ochranný prostor! Jak se naučíte se ohraničit.</i>	87
Záplava podnětů	87
Ohraničení	89
<i>Pravidlo přežití č. 4: najděte si energetická místa, abyste se uzemnili a zakořenili. Jak si v přírodě najdete své útočiště</i>	97
Energetická místa v přírodě	98
Cviky	102
Naše vnitřní vlast	105
<b>II. Moudrost těla: co potřebuje moje hypersenzitivní tělo?</b>	108
<i>Pravidlo přežití č. 5: syťte své tělo! Jak odhalit tajemství tělesných procesů a jejich vlivu na dobré zdraví.</i>	109
Vitální látky, životně důležité tuky	110
Mikrořasy	111
Sluneční světlo	112
Spánek	112
<i>Pravidlo přežití č. 6: pozorujte tělesné signály! Jak se tělo znovu stane přítelem a spojencem.</i>	114
<b>III. Balzám na duši: jak myslí a jedná moje (hyper)senzitivní duše?</b>	119
<i>Pravidlo přežití č. 7: rozvíjejte svou osobnost! Jak posilovat pravé vědomí a dál se vyvíjet.</i>	120

Jak se pozná nechráněné já?	121
Vývoj psychologického já	121
<i>Pravidlo přežití č. 8: najděte pod vrstvami pravé jádro své osobnosti! Jak zpochybňovat omezující přesvědčení, jak se nad ně povznést.</i>	131
Možné omezující fixní ideje hypersenzitivních	132
Skryté utkvělé představy	133
Vrstvy osobnosti v partnerském vztahu	135
Proč vždycky nepomáhá kladný opak utkvěného přesvědčení	138
<i>Pravidlo přežití č. 9: hledání rovnováhy mezi dílčími osobnostmi. Jak navázat styk s vnitřním dítětem a posilovat další podpůrné části</i>	139
Transakční analýza	139
Tajné součásti osobnosti	150
<i>Pravidlo přežití č. 10: posilujte sílu své duše! Jak objevit jedinečné spojení s vesmírem a duchovně spřízněnými</i>	154
Povznést se nad rozum:	
možnosti a nebezpečí duchovní meditace	155
<b>IV. Zabezpečení životního prostoru:</b>	
<b>jaké životní prostředí potřebuji?</b>	171
Sám nebo společně?	171
Jak najít léčivou a duševní rodinu	172
<i>Pravidlo přežití č. 11: najděte si vlastní místočko!</i>	
<i>Jak objevit vnitřní kompas a profesní schopnosti.</i>	173
Idealismus	174
Cviky	175
Najít si své místočko	176
Nadprůměrně nadaný?	178
Hledání pokladu s vnitřním kompasem	182

<i>Pravidlo přežití č. 12: najděte svého duchovního partnera!</i>	
<i>Jak se osvobodit z destruktivních vztahů a prožívat lásku i vyléčení ve vztazích.</i>	197
Touha po vztahu	197
Jak přitáhnout duchovního partnera	199
Vývojové fáze vztahů	202
Hodíme se vůbec k sobě? Test vztahu	214
Varovná znamení v nezdravých vztazích	218
Hypersenzitivní a narcis	219
Hypersenzitivní a hraniční osobnost (borderline)	223
Přehled typů osobnosti	227
Shrnutí	229
<i>Pravidlo přežití č. 13: spory řešte hned!</i>	
<i>Jak jednoduše řešit psychické a mezilidské rozpory.</i>	230
Vnitřní duševní konflikty	232
Mezilidské rozpory	236
Strukturální konflikty	243
<b>Kapitola 4: Jak se bránit stresu, syndromu vyhoření a traumatům</b>	247
<hr/>	
Projevy stresu	247
Vegetativní nervová soustava	248
Metody účinné relaxace	252
Metoda inteligence srdce	
jako forma biologické zpětné vazby (biofeedback)	252
Jednoduchá okamžitá opatření při stresu	256
Nebezpečí syndromu vyhoření	259
Dotazník k syndromu vyhoření:	267

Burnout a biochemické procesy v těle	270
(Vnitřní) ucho a jeho zranitelnost v procesu vyhoření	272
Hypersenzitivnost a trauma	275
Zatím málo zohledňované příčiny traumat před porodem	278
Rozhovor s Uwe Baumannem, biodynamickým kraniosakrálním terapeutem	281
Hypersenzitivní = hraniční osobnost?	289
Posttraumatická stresová porucha	291
Léčení traumat metodou EMDR	292
Přehled různých metod léčení traumat	296
<b>Kapitola 5: Hypersenzitivní děti</b>	
<b>– kdo jsou a co potřebují</b>	299
<hr/>	
Test: je vaše dítě hypersenzitivní?	300
Co potřebují hypersenzitivní děti?	303
Co hypersenzitivní děti potřebují, aby se mohly dobře vyvíjet	304
Nejisté vazby	313
Možnosti a silné stránky hypersenzitivních dětí	314
Každodenní témata	317
Zmatení pojmů: HKP, Aspergerův syndrom nebo hypersenzitivnost?	324
HKP: mýtus nebo skutečnost?	330
Osud hypersenzitivních rodičů	333
<b>Kapitola 6: Vyhlídky a rozhovory</b>	337
<hr/>	
Vyhlídky	337
Rozhovory s hypersenzitivními	339
Seznam literatury	367