

Obsah

Poznámka autorky, 2012	13
Předmluva	40
1. Fakta o vysoce citlivých lidech <i>(Mylný) pocit, že je s vámi něco v nepořádku</i>	56
2. Hlubší poznání vaší vysoké citlivosti	88
3. Celkové zdraví a životní styl pro vysoce citlivé lidi <i>Jak milovat své tělesné/dětské já a učit se od něj</i>	113
4. Přeformulování vašeho dětství a dospívání <i>Jak se naučit být sami sobě rodičem</i>	154
5. Sociální vztahy <i>Jak se postupně stáváte „nesmělymi“</i>	191
6. Jak uzkvétat a prosperovat v práci <i>Jděte za svým štěstím a nechejte skrze sebe vyzařovat své světlo</i>	233
7. Blízké vztahy <i>Výzvy vysoce citlivé lásky</i>	268
8. Uzdravení hlubších zranění <i>Odlišný léčebný proces pro vysoce citlivé lidi</i>	312
9. Lékaři, léky a vysoce citliví lidé <i>„Mám si vzít Prozac anebo si popovídat o své povaze se svým lékařem?“</i>	346
10. Duše a duch <i>Kde se ukrývá skutečný poklad</i>	376
Poznámky	415