

Obsah

1. KAPITOLA

Proč citlivost neznamená, že je s vámi něco v nepořádku	11
Co znamená výraz vysoce citlivá osoba?	12
Citlivost může být vaše největší přednost	13
Jak poznáte, že jste vysoce citliví?	14
Naše cesta vpřed	15

2. KAPITOLA

Jak se znovu zotavit po propadu energie	17
Jak se cítíme, když jsme přetížení?	18
Jak o sebe pečovat pro obnovení energie a radosti ze života	19
Podpora zotavení	23
Někdy pomáhají nudné úkoly	24
Ale já to nedokážu!	25
Klíčem je radikální laskavost	25
Domácí lékárnička	26
... a někdy stačí se pořádně vyspat	27
Seznam věcí, které můžete udělat při pocitu přetížení	28
Druhým klíčem je potěšení	33
Pár slov na závěr	34

3. KAPITOLA

Jógou proti přetížení a k rychlejšímu zotavení s Āsou Boström	37
Éka pada pranáma ásana – pozdrav (modlitba) na jedné noze	38
Viparíta káraní – pozice s nohama opřenými o stěnu	40
Šašanka ásana – pozice zajíce	41

4. KAPITOLA

Co dělat, když jste vstřebali energie a emoce jiných lidí	43
Co se právě stalo?	44
Přejímání energií a emocí druhých lidí	44
Vědět, či nevědět, co jste přejali	45
Charakteristiky přejímání energie či emocí	46
Jak se zbavit přejatých emocí a energií	50
Dvě meditace, které pomáhají oprostít se od emocí	55
Jak nepřejímat emoce a energie druhých lidí	56
Pár slov na závěr	58

5. KAPITOLA

Seznámení s Inou a Malin – terapeutkami pro vysoce citlivé	61
---	----

6. KAPITOLA

Jak předcházet zhroucení a vyhoření	65
Jak vzniká přetížení podněty	65
Zvládání každodennosti – jste vysoce citlivý introvert, nebo extravert?	67

Existuje způsob, jak usnadnit sociální interakci?	68
Být na straně svého těla	70
Jako miminko	71
Jaké by to bylo a co byste dokázali, kdybyste se začali lépe starat o své tělo?	72
Strategie proti přetížení	72
Uvědomujte si své jednání	73
Věnujte pozornost sobě	74
Zpomalení po intenzivním dni	83
Vyjádrete se	86
Jak se vyrovnat se svými pocity	87
Pár slov na závěr	92

7. KAPITOLA

Můj způsob zvládnání zvýšené citlivosti – rozhovor s učitelkou jógy Ulrikou Cassel	95
---	-----------

8. KAPITOLA

Jak si při vysoké citlivosti vybudovat laskavější život	101
Opusťte to, co je pro vás destruktivní	102
Odmítnutí některých věcí, abyste mohli přitakat sobě	104
Druzí lidé a svět kolem nás – máme se tomu vyhýbat?	107
Rozšiřte si obzory	109
Pět strategií pro zvládnání nových situací	109
Trávení času s ostatními lidmi	111
Potřeba být o samotě	117

Práce a volný čas	119
Zvolení „správné“ cesty	123
Nejde jen o práci	126
Více odpočinku, prostoru a laskavosti	128
Život s vysokou citlivostí – seznámte se s Lisou	133
Pár slov na závěr	135

PŘÍLOHA

Knihy, cvičení a další zdroje	139
V češtině dále vyšlo	140
Další knihy	141
Meditace a relaxační cvičení	142
Další odkazy	143
Užitečné odkazy v češtině	143