

Dříve	7
A potom	9
Předmluva: Kniha mění můj život	13
Vysoká citlivost – jak se dá s touto dispozicí dobře žít? . . .	14
Naučit se vymezit vlastní hranice	14
Co můžete získat	15
Vysoce citliví lidé mezi námi	17
Vysoká citlivost: minus, nebo plus?	23
<i>Udělejte si test: Jste vysoce citliví?</i>	26
<i>Udělejte si test: Je vaše dítě vysoce citlivé?</i>	28
High sensation seekers: vysoce citliví, kteří potřebují „nakopnout“	31
<i>Udělejte si test: Jste vysoce citliví a současně high sensation seeker?</i>	33
Když nás vlastní vnímání ruší	37
Jak začíná vnitřní boj	38
Přítěžující okolnosti v dětství	45
To potřebuje odvahu: vysoce citliví muži	54
Většinou jsou nenápadné: vysoce citlivé ženy	57
Mezi idealizováním a tlakem k přizpůsobení: vysoce citlivé děti	60
Jak se naučit řídit vlastní vnímání	67
Sebecentrování vědomým vnímáním	77
Síla, energie a růst díky vymezení hranic	81
Jít za hranice: až to najednou třeskuje	89
Předpoklady pro ohraničení	100
Bolest, symptom, nemoc: když se hlásí tělo	102

Jak prožívat snadněji každý den	109
Jak být odolnější vůči stresu	109
Vysoce citliví lidé myslí jinak	118
Vysoce citliví lidé, kteří dokážou tušit a číst myšlenky	125
Ignorovat, vyhýbat se, explodovat: konfliktní chování	127
Dát všechno: vysoce citliví lidé a jejich povolání	132
Mezi touhou a ústupem: sociální kontakty	141
Výzva: vysoce citliví lidé a partnerství	148
Terapeutické cesty a terapeutická scestí	155
S čím je vysoká citlivost často zaměňována	155
Jak vznikají potíže	160
Jak potíže vyřešit	163
Vysoká citlivost: Neustálý podnět pro vlastní vývoj	167
Další účinné metody	171
Řešení situace 1: Jak sám určovat vnitřní odstup ke vnímanému	173
Řešení situace 2: Uprostřed dění – a přesto u sebe	177
Řešení situace 3: Jak v kontaktu s druhými neztrácet sám sebe	180
O pár kroků dál...	183
Poděkování	187
Doporučená literatura	189
Užitečné odkazy	191
Kontakt na autora	191