

# Obsah

<b>Předmluva k českému vydání</b> . . . . .	9
<b>Předmluva</b> . . . . .	11
<b>Úvod</b> . . . . .	13
<b>1 Povahové rysy vysoce citlivého člověka</b> . . . . .	15
Dva různé typy v rámci jednoho druhu . . . . .	15
Vstřebáváme více vjemů a víc o nich přemýšlíme . . . . .	16
Citlivé smysly . . . . .	18
Ovlivňuje nás nálada jiných lidí . . . . .	19
Svědomitost . . . . .	21
Bohatý vnitřní život . . . . .	23
Přirozený sklon k duchovnosti . . . . .	24
Jiná strategie . . . . .	24
Pomalou a rozvážně . . . . .	26
Hledání nových podnětů . . . . .	27
Introvert, nebo extravert? . . . . .	28
Výhody a nevýhody rozdělování na různé typy . . . . .	30
<b>2 Vysoké nároky a nízká sebeúcta</b> . . . . .	31
Osobní životní pravidla . . . . .	31
Vysoké nároky . . . . .	32
Sebeúcta a sebedůvěra . . . . .	32

Proč vysoce citlivým lidem často chybí	
víra ve vlastní hodnotu . . . . .	33
Nízká sebeúcta a vysoké nároky se navzájem podporují . . .	34
Snižování nároků není jednoduché . . . . .	37
Strach z opuštění . . . . .	38
Využijte příležitosti . . . . .	40
<b>3 Zařídte si život podle svého typu . . . . .</b>	<b>41</b>
Získejte prostor . . . . .	41
Vymezte se . . . . .	42
Když návštěva ne a ne odejít . . . . .	43
Když musíte odmítnout něco, do čeho máte chuť . . . . .	44
Rady proti přílišné zátěži . . . . .	45
Několik rad ohledně spánku . . . . .	47
Prospěšnost vody, sportu a tělesného kontaktu . . . . .	48
Sebevyjádření omezuje přílišnou zátěž . . . . .	49
Když přichází zátěž zevnitř . . . . .	49
Máme se s citlivostí svěřit ostatním? . . . . .	50
<b>4 Jak co nejlépe využít schopnost vcítit se a mít vztah . . . . .</b>	<b>51</b>
Vysoce citliví lidé dávají přednost velmi kvalitním kontaktům . . .	51
Dělejte přestávky . . . . .	52
Postarejte se, aby se z dialogu nestal monolog . . . . .	53
Zjistěte, jakou odpověď chcete dát nebo dostat . . . . .	53
Jak prohloubit rozhovor – a pak ho zase odlehčit . . . . .	57
Čtyři úrovně kontaktu . . . . .	59
Jak se pohybovat mezi jednotlivými úrovněmi . . . . .	62
Jak mohou tento model využít vysoce citliví lidé . . . . .	63
<b>5 Hněv – náš i těch druhých . . . . .</b>	<b>65</b>
Vysoce citliví lidé využívají jiné strategie,	
když zacházejí s hněvem . . . . .	65

Využívejte svou schopnost vžívat se a reflektovat . . . . .	69
Není vždy moudré čelit hněvu empatií . . . . .	69
Když nemluvíte o tom, co vám vadí . . . . .	70
Když hněv zakrývá bezmoc a smutek . . . . .	71
Vyhňte se moralizování . . . . .	73
Od „měl bych“ k „přál bych si“ – od hněvu k smutku . . . . .	74
<b>6 Vina a stud . . . . .</b>	<b>77</b>
Skutečná vina . . . . .	77
Přehnaný pocit viny . . . . .	78
Práce s konkrétními pocity viny . . . . .	80
Pocit studu . . . . .	81
Když se stydíte za svou citlivost . . . . .	83
<b>7 Různé životní situace . . . . .</b>	<b>85</b>
Problémy v partnerském vztahu . . . . .	85
Vysoce citliví rodiče . . . . .	87
<b>8 Duševní problémy . . . . .</b>	<b>89</b>
Sklony k úzkosti a depresi . . . . .	89
Strach sám o sobě je přirozený . . . . .	89
Únava a deprese . . . . .	91
Pocity a myšlenky spolu těsně souvisejí – základní kognitivní model . . . . .	92
Někdy je nejlepší se připravit na nejhorší . . . . .	94
Vysoce citlivá povaha může připomínat úzkostnou poruchu . . . . .	96
Citlivost nervové soustavy může být způsobena i jinými problémy . . . . .	97
<b>9 Rozvoj a růst . . . . .</b>	<b>101</b>
Vysoce citliví lidé v psychoterapii . . . . .	101

Láska k sobě – jak podporovat sami sebe . . . . .	102
Mít soucit sami se sebou . . . . .	104
Smíření . . . . .	105
Radost z toho, že jsme sami sebou . . . . .	106
<b>10 Výzkumy v oblasti zvláštní citlivosti . . . . .</b>	<b>109</b>
Intenzivní reakce na podněty . . . . .	109
Nový termín . . . . .	111
Dědičnost a prostředí . . . . .	112
Výsledky testů . . . . .	113
<b>Doslov: Dárek vysoce citlivým lidem . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>Seznam nápadů . . . . .</b>	<b>121</b>
Inspirující činnosti . . . . .	121
Společenské činnosti . . . . .	121
Činnosti vhodné, když jste přetížení . . . . .	122
<b>Jste vysoce citliví? Otestujte se . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>Použitá a doporučená literatura . . . . .</b>	<b>131</b>
<b>Poděkování . . . . .</b>	<b>135</b>