

Obsah

Předmluva k českému vydání	9
Předmluva	11
Úvod	13
1 Povahové rysy vysoce citlivého člověka	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
Pomalu a rozvážně	26
Hledání nových podnětů	27
Introvert, nebo extravert?	28
Výhody a nevýhody rozdělování na různé typy	30
2 Vysoké nároky a nízká sebeúcta	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

3 Zaříd'te si život podle svého typu 41

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

4 Jak co nejlépe využít schopnost vcítit se a mít vztah 51

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

5 Hněv – náš i těch druhých 65

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
Vyhněte se moralizování	73
Od „měl bych“ k „přál bych si“ – od hněvu k smutku	74
6 Vina a stud	77
Skutečná vina	77
Přehnaný pocit viny	78
Práce s konkrétními pocity viny	80
Pocit studu	81
Když se stydíte za svou citlivost	83
7 Různé životní situace	85
Problémy v partnerském vztahu	85
Vysoce citliví rodiče	87
8 Duševní problémy	89
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
9 Rozvoj a růst	101
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
10 Výzkumy v oblasti zvláštní citlivosti	109
Intenzivní reakce na podněty	109
Nový termín	111
Dědičnost a prostředí	112
Výsledky testů	113
Doslov: Dárek vysoce citlivým lidem	117
Seznam nápadů	121
Inspiroující činnosti	121
Společenské činnosti	121
Činnosti vhodné, když jste přetíženi	122
Jste vysoce citliví? Otestujte se	125
Použitá a doporučená literatura	131
Poděkování	135