

Patríte aj vy medzi

Určité znaky vysokej citlivosti vykazuje každý piaty človek. Možno aj vy ste jedným z nich. Pravdepodobne ste sa niekedy stretli s označením, že ste precitlivení, emocionálni, alebo hákliví. Vysoká citlivosť však nie je diagnóza, ale charakterová črta a ak ju začnete využívať vo svoj prospech, stane sa z nej dar.

Téma empatov či hypersenzitívnych ľudí je veľmi aktuálna. Keďže je ich nervová sústava citlivejšia, majú nižší prah bolesti, t. j. vnímajú ju intenzívnejšie. Pokiaľ ide o vzťahy, títo ľudia, napriek tomu, že potrebujú čas osamote a voľnosť, uprednostňujú hlboké priateľstvá, potrebujú cítiť hlbšie spojenie a to, čo robia, im musí dávať zmysel. Radi sa rozprávajú i o náročných témach. Nájdeme ich medzi introvertmi i extrovertmi.

Som v poriadku, len trochu iná

„Už ako malá som mala pocit, že nikam nepatrím. Často som rozmýšľala, kde je môj skutočný domov. Myslela som si, že som z detského domova. Otca som čakávala pri dverách, a keď prišiel z práce, chcela som, aby hádal, kto som a ako sa volám. Hrávala som sa, že mám loď, ktorá

ma odvezie. Loďou bola posteľ a ochrannými štítmami na cesty perina. Precestovala som takto veľa miest. Do určitého veku som bola jedináčik a bola som často sama. Keď som išla do kina alebo obchodu, kde bolo viac ľudí, keď som bola v prostredí, kde bol veľký hluk, kde sa ľudia hádali, tam, kde bolo ticho po hádke, či niečo viselo vo vzduchu, necítila som sa dobre. Vnímala som rôzne veci, ktoré si moje okolie nevšimlo. Keď som sa s tým pokúšala zdôveriť, povedali mi, aby som si nepúšťala veci tak k telu, aby som toľko nad všetkým nepremýšľala, aby som bola odolnejšia, tvrdšia a vydržala. Nevedela som, prečo to mám urobiť. Cítila som, že som v poriadku, len trochu iná.“

„Ak cítiš,
že sem nepatríš,
si tu preto, aby si
pomohol vytvoriť
lepší svet.“

Ako prežiť v koži
empata šťastnejší
život?

Pre senzitívneho človeka je dôležité uvedomiť si, že ním ste a chrániť sa pred vyčerpaním. Technik je veľa a ľahko sa k nim dopátrate v knižkách, alebo v online priestore. Prínosom je naučiť sa práci so svojou energiou. Vedieť si vizualizovať ochranný štít, vedieť sa spojiť so Zemou. Vhodné je zmeniť životný štýl, jesť sezónne potraviny, cvičiť, meditovať, odpočívať, oslobodiť sa od nefunkčných vzťahov. Chrániť sa pred „narcismi“, ktorí svoju intuíciu využívajú k manipulácii a dosiahnutiu svojich cieľov. Chrániť sa pred cholerikmi, kritikmi a emocionálne nestabilnými, či pasívne agresívnymi ľuďmi. V práci i vo vzťahoch

Citlivosť ako dar

„Ako dospelá vnímam svoju citlivosť ako dar. Uvedomujem si, že môj mozog hlbšie spracováva a reflektuje informácie, že viem ľahko navnímať deje okolo seba, to znamená, že sa niekedy cítim zraniteľnejšia, lebo sa ma svet svojím plynutím, príbehmi a udalosťami viac dotýka. Dôležité je pre mňa vymedzovanie si vlastných hraníc a sebaláska. Myslím si, že ak by som bola menej citlivá, nebola by som tak veľmi intuitívna, kreatívna a aj moja fantázia by nebola taká rozvinutá. Dokážem si všimnúť veci, ktoré mnohým uniknú. Som zvedavá, vnímam širšie súvislosti a rada idem do hĺbky. Veľmi dobre rozumiem, ako sa ľudia okolo mňa cítia a čo potrebujú. Mám tendenciu podceňovať vlastné potreby a občas mám i privysoké nároky na seba a okolie. Spomienky sa mi zaujímavo spájajú s hudbou, zvukmi a vôňami, dokážem prežívať intenzívnu radosť z obyčajných vecí, z pohľadu na nočnú oblohu, do ohňa, či do očí spriaznenej osoby. Teším sa z dažďa, z vône vzduchu po ňom, z rozkvitnutej lúky i poranej zeme, z pohľadu na hory, pohladenia stromu, zo šumu lesa i zo silných pozitívnych okamihov, z ktorých je zložený život.“

citlivky?

Ako sa prejavujú empati?

- ♦ majú problém s vytýčením hraníc
- ♦ problematicky sa zastávajú sami seba, neradi hovoria nie
- ♦ precitujú a môžu preberať na seba pocity a emócie ostatných ľudí
- ♦ môžu mať problém týkajúci sa závislosti na alkohole, jedle, sexe, na určitých vzorcoch správania
- ♦ citlivo reagujú napríklad na výkyvy cukru v tele a káva im dokáže predráždiť nervovú sústavu
- ♦ pociťujú precitlivenosť na akúkoľvek disharmóniu v ich okolí
- ♦ sú zahltení a prestimulovaní, keď je okolo nich veľa ľudí, hluku, informácií, svetla, voní
- ♦ majú problém primerane dbať o svoju duševnú hygienu a energiu
- ♦ majú silnú intuíciu
- ♦ majú predispozície na paranormálne zážitky
- ♦ prejavuje sa u nich jasnovidnosť, „jasnosluchosť“, schopnosť ľahko dosiahnuť zmenené stavy vedomia
- ♦ majú silnú túžbu pomáhať, podporovať, liečiť druhých
- ♦ vedia nadviazať prirodzené spojenie s prírodným svetom

si nastavte energetické hranice. Ak pomáhate ľuďom, uvedomte si, že na seba neberiete emócie svojich klientov. Je veľmi prospešné chodiť do prírody, zorganizovať si čas, naučiť sa nastaviť hranice. A čo tak raz ročne si dopriať očistné obdobie, kedy sa stiahnete do ústrania?

Byť empatom je česť

Spoznali ste sa v tomto vstupe? Zviditeľníte svoje odlišnosti? Prispějete k zvýšeniu kolektívnej vibrácie a zmene globálneho vedomia? Spomeniete si na želanie vašej duše, že sa podujme na túto úlohu a že dokážete nájsť a prijať svoje poslanie?

Ing. Dana Hübschová

Som jednou z vás, manželka, matka, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem Knihkupectvu Kniha Víta v Novej Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zallúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hĺbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytosťam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám.

www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk

