

Beata Mąkolska

Praktyczny poradnik dla
**WYSOKO
WRAŻLIWYCH**



Jak radzić sobie na co dzień
z pozytywnymi i negatywnymi emocjami,
podnosząc poczucie własnej wartości
i zwiększając pewność siebie



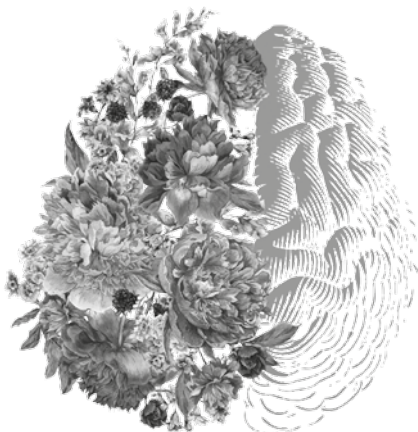
STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Praktyczny poradnik dla

**WYSOKO
WRAŻLIWYCH**

Beata Mąkolska

Praktyczny poradnik dla
**WYSOKO
WRAŻLIWYCH**



Jak radzić sobie na co dzień
z pozytywnymi i negatywnymi emocjami,
podnosząc poczucie własnej wartości
i zwiększając pewność siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-356-5

Copyright © 2022 by Beata Mąkolska

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim dziewczynom,
które chciały mieć w jednym miejscu
narzędzia do pracy ze swoją wrażliwością.*

SPIS TREŚCI

Zamiast wstępu	11
I. WYSOKO WRAŻLIWY CZŁOWIEK, CZYLI KTO?	15
Czym jest wysoka wrażliwość	15
Wrażliwość ciała migdałowatego, introwersja i fizjonomia	19
Empatia i wysoka wrażliwość	30
Efekt zapalonego światła	37
Wysoka wrażliwość a uwarunkowania pokoleniowe	41
Czy mówić innym o wysokiej wrażliwości?	55
O uwrażliwianiu się i odwrażliwianiu przy trudnym dzieciństwie	58
Duchowe spojrzenie: Świat się uwrażliwia	61

2. WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ I KONSTRUKT TEMPERAMENTU	65
Rozpoznać swój temperament	65
Wewnętrzny konstrukt melancholika	69
Umiejętne wykorzystywanie cech i odróżnienie ich od programów	70
Wysoko wrażliwy melancholik z cechami choleryka	100
Wysoko wrażliwy melancholik z cechami flegmatyka	103
Wrażliwość i cechy sangwiniczne	106
Na pewnym poziomie świadomości temperament nie ma większego znaczenia	107
Duchowe spojrzenie: Wszyscy jesteśmy z gwiazd, czyli o konstruktach dusz	108
3. ZAPANOWAĆ NAD UMYSŁEM	111
Sposób, w jaki myślisz, jest nawykiem	111
Mało konstruktywne sposoby myślenia	116
Myślenie konstruktywne	148
Duchowe spojrzenie: O odbieraniu informacji z pola	150
4. CO ZABIERA CI ENERGIĘ?	157
Jaką ilość energii dysponujesz każdego dnia?	157
Co pochłania twoją energię, czy też, na co ją wydatkujesz?	162
(Nie)oczywiste pożeracze energii	172
Duchowe spojrzenie: Walka o uwagę to walka o energię	207

5. JAK PODNOSIĆ POZIOM SWOJEJ ENERGII	209
Co cię łąduje, co cię wzmacnia	209
Zmniejsz ilość bodźców w codziennych czynnościach	214
Co z tą kawą?	223
Sen jako podstawa regeneracji	226
Jeśli nie umiesz odpoczywać, gdy jest coś do zrobienia	244
Jak mówić o potrzebie regeneracji	246
Duchowe spojrzenie: Wszystko jest energią	254
6. JAK PODEJMOWAĆ DECYZJE I BYĆ ASERTYWNĄ ..	255
Złożoność procesu podejmowania decyzji	255
Stworzenie punktu odniesienia i wartości życiowe	260
Rób to, co chcesz a nie to, co powinnaś	272
Jak być asertywną i jak rozmawiać z innymi	276
Powiedz TAK sobie i omijaj pułapki	281
Jak podejmować decyzje z czucia, czyli z serca	290
Jak nie ulegać manipulacji i podejmować dobre dla siebie decyzje	296
Na pewnym poziomie każda decyzja jest OK	303
Duchowe spojrzenie: Wskazówki od wszechświata, horoskopy i inne pomoce decyzyjne	306
7. PODSTAWY FUNKCJONOWANIA WYSOKO WRAŻLIWYCH OSÓB	311
Poziomy funkcjonowania	311
Jak uzdrawiać przeszłość?	318

Uwalnianie emocji	327
Drugie imię wysokiej wrażliwości – kreacja i szeroko pojęta twórczość	333
Minimalizm w domu, relacjach, działaniu i umyśle	338
Jak wdrożyć minimalizm czy też esencjonalizm w swoje życie?	339
Natura to podstawa funkcjonowania	349
Duchowi i fizyczni przyjaciele – psy i koty	355
Energia serca i praktyka wdzięczności	364
Akceptacja przestrzeni duchowych, intuicji i rozmów ze wszechświatem	371
Budowanie nowej historii o sobie	376
Zakończenie	381
Źródła	383

ZAMIAST WSTĘPU

Niech cię powitam, pokrewna mi, wrażliwa istoto. Jeżeli wzięłaś do ręki tę książkę, to z pewnością masz w sobie specyficzną subtelność, którą być może czasem starasz się wcisnąć jak najgłębiej w siebie, by przetrwać dzień w mało wrażliwym otoczeniu. Być może masz wrażenie, że nie pasujesz do tego świata, nie gonisz za trendami, wiele rzeczy wydaje ci się płytkie, niepotrzebne, nazbyt okrutne. Szukasz głębszego sensu i jeśli go nie znajdujesz – często cierpisz. Żeby było ciekawiej – masz poczucie, że mało kto cię nie rozumie. Twoje emocje są jak góra lodowa – zaledwie skrawek wystaje na zewnątrz, ogromna większość jest schowana przed światem, bo przecież większość emocji, przemyśleń nosisz w sobie.

Ja cię rozumiem.

I powiem ci coś jeszcze: jest nas więcej.

W ostatnich latach hasło „wysoka wrażliwość” wypłynęło na światło dzienne dzięki cudownej badaczce Elaine N. Aron, która przeprowadziła badania naukowe na temat tej cechy i upowszechniła ją poprzez swoją pracę i swoje książki. To bardzo

przydatna lektura, otwierająca oczy wielu ludziom. Nagle okazuje się, że wiele wysoko wrażliwych osób wychodzi z ukrycia – jeszcze z odrobiną nieśmiałości i dystansu, ale już z większą nadzieją na akceptację i zrozumienie.

Wiem, bo spotykam takie osoby każdego dnia. Pracuję z nimi od lat. Choć problemy, z jakimi zwracają się do mnie wysoko wrażliwe osoby, mogą być różne, zwykle u ich podstaw leży coś, co ja nazywam **zarządzaniem własną energią**. Wiem, że słowo „zarządzanie” raczej nie kojarzy się z duchowością i rozwojem osobistym, a jednak – jeżeli weźmiesz pod uwagę fakt, iż większość z nas każdego dnia dysponuje określoną ilością energii do życia, okazuje się, że głównie wysoko wrażliwe osoby zupełnie nie potrafią zarządzać tą energią. Często nie mogą sobie poradzić z nagłym spadkiem energii, wybuchami złości, czy pojawiającym się „nie wiadomo skąd” przejmującym smutkiem. W sumie, nie ma się co dziwić – zwykle nikt nie uczy nas w dzieciństwie zarządzania własną energią.

Czas nadrobić zaległości.

*Ta książka powstała po to,
by ułatwić ci poznanie własnej wrażliwości
i nauczyć się zarządzać swoją energią na co dzień.*

W książce przytaczam wiele różnych historii, ponieważ na konkretnych życiowych przykładach można najlepiej zrozumieć pewne procesy. Większość bohaterek tych historii nazywa się Kasia, bądź Ania, bo takie imiona były najpopularniejsze za czasów mojej młodości. Pamiętaj jednak, że, choć wszystkie przykłady są jak najbardziej prawdziwe, bohaterki i okoliczności są często zlepkiem różnych postaci, aby chronić prywatność dziewczyn.

Nie ma odrębnego rozdziału traktującego o pracy, ponieważ działalność zarobkowa jest częścią naszego życia codziennego i tak

Kiwasz twierdząco głową? Witaj w świecie wysoko wrażliwych osób! Wcale nie jesteś odosobniona, choć owszem, możesz się czuć jak mitologiczne stworzenie, ponieważ więcej osób wokół ciebie prawdopodobnie jest niewysoko wrażliwych.

Wysoka wrażliwość a uwarunkowania pokoleniowe

Wysoko wrażliwe osoby różnią się między sobą, to oczywiste. Wysoka wrażliwość została wyodrębniona jako cecha. Zatem, biorąc pod uwagę, że każdy człowiek ma wiele cech – tworzy nam się swoisty kalejdoskop wysoko wrażliwych ludzi. To, co dość mocno rzuca się w oczy, to różnice, które nazwę pokoleniowymi. Dorastanie w takich, a nie innych warunkach – nie tylko rodzinnych, ale i społecznych – ma na nas ogromny wpływ.

WYSOKO WRAŻLIWE OSOBY URODZONE W LATACH 50. I 60.

Wysoko wrażliwe osoby urodzone przed powiedzmy 1960 rokiem (to naprawdę granica bardzo płynna), charakteryzują się często większą chwiejnością emocjonalną. Dojrzewały w latach, gdy nie mówiło się o wysokiej wrażliwości, pojęcie rodzicielstwa bliskości nie istniało, wiedza na temat rozwoju psychicznego dziecka była z pewnością trudniej dostępna dla przeciętnego rodzica niż obecnie. Wielu rodziców nie widziało także potrzeby interesowania się tematem – wszak ludzie „od zawsze mieli dzieci” i „jakoś się one wychowywały”. W przypadku wysoko wrażliwych osób to „jakoś” ma ogromne znaczenie. Gdy bowiem taka wysoko wrażliwa dziewczynka nie otrzymała wsparcia, gdy była porównywana do np. bardziej przebojowych sióstr, gdy była zostawiana

sama sobie, sama w domu na długie godziny, gdy jej osobiste potrzeby emocjonalne były ignorowane (w najlepszym wypadku), bądź wyśmiewane – nasiliło się jej poczucie wewnętrznego lęku. I to poczucie lęku jest bardzo głębokie i towarzyszy wysoko wrażliwym dziewczynom, nawet gdy już same zostają babkami. Ciekawe jest to, że często mają niewysoko wrażliwe córki, które nad nimi dominują, zaś wysoką wrażliwość widzą u swoich wnuków. I często dojrzewają z tymi wnukami, dają im tyle ciepła, cierpliwości i zrozumienia, ile im brakowało za dziecka. Te wysoko wrażliwe kobiety są bardzo podatne na manipulacje. Jeżeli i ty jesteś z takich roczników (pamiętaj, że jedynie bardzo orientacyjne wskazałam granicę), to prawdopodobnie masz wokół siebie wiele osób, które nawykły mówić ci, co masz robić, uważają cię za słabszą, zbyt emocjonalną, być może – niedostosowaną do świata. Może już jesteś zaznajomiona z pojęciem „toksycznych osób” i nawet wiesz, że tak właśnie na ciebie działają. Bardzo często są to osoby bardzo bliskie (przynajmniej w teorii), czyli mąż, dzieci, przyjaciółka, siostra... Być może już nawet wiesz, że ich reakcje, ich słowa ci nie służą, że pogrążają cię emocjonalnie. Być może utknęłaś w martwym punkcie, bo nawet jeżeli przeczytałaś książki o asertywności i próbowałaś wdrożyć co nieco w życie – to wciąż napotykasz opór i brak zrozumienia. Wtedy wątpisz, czujesz się gorsza, myślisz, że tobie nie ma szans się udać. Mniej więcej w takim schemacie trafiają do mnie dziewczyny (piszę dziewczyny o wszystkich kobietach z którymi współpracuję, niezależnie od wieku; bardzo lubię to określenie); z coraz mniejszą nadzieją, że uda im się cokolwiek zmienić. Jeżeli i ty jesteś taką dziewczyną, spieszę z wyjaśnieniem, że dopóki będziesz się czuła ofiarą (obojętnie czego: złego wychowania, toksycznego rodzica, braku sprawiedliwości), to nic się nie zmieni. Najpierw ty musisz zaakceptować swoją wrażliwość, zmienić myślenie o sobie samej, nauczyć się szanować siebie i swoje potrzeby,

a dopiero potem – zmieniają się relacje z otoczeniem. Ta książka powstała także po to, by ci w tym pomóc. I nie zrażaj się tym, że może ci to zająć nieco więcej czasu.

Niektóre znajomości nie przeżywają takiej przemiany. Ludzie wokół dziwią się, że spokojnej i dobrej kobiecie „odbiło”, bo nagle śmiała odmówić opieki nad wnukami i pojechała sobie na wyjazdowe warsztaty z przyjaciółką. A przecież była na każde zawołanie! Dostosowywała się do trybu życia tych młodszych, tych jakże bardziej zapracowanych, tych jakże ważniejszych! Toteż jeżeli myślisz poważnie o zmianie wewnętrznej, przygotuj się, że otoczenie zewnętrzne, twoi bliscy, mogą ci to naprawdę utrudniać.

Choć zdarza się i zupełnie odwrotnie. Wyobraź sobie zdziwienie na twarzy Krystyny, która drżącym głosem oznajmiła swojej czterdziestoletniej córce, że się rozwodzi, a córka rzuciła jej się na szyję z radości i wykrzyknęła: „Nareszcie mammo! Już dawno powinnaś była to zrobić!”. Krystyna wychowała się w przekonaniu, że kobieta musi mieć męża, że bez męża jest niemal bezwartościowa, a przynajmniej wybrakowana i że jakikolwiek ten mąż byłby, należy mu się szacunek (rozumiany jako bezwzględne podporządkowanie się). „Nie pije, nie bije, pieniądze przynosi, czego chcesz więcej?” – mawiała jej matka. Gdy dzieci były małe i Krystyna próbowała się odnaleźć w świecie pieluch, rzeczywiście chyba niczego więcej nie oczekiwała. Może czasem zwykłego pytania, jak się masz, jak się czujesz, albo wzięcia dzieci na spacer, choćby w sobotnie popołudnie, żeby ona mogła odpocząć. Dzieci rosły, życie wciągało i Krystyna przywykła do tego, że właściwie życie jest ustawione pod męża. Gotowała to, co on lubi, sprzątała tak, jak on lubi, ubierała się tak, jak on chciał (miało być poważnie, czyli Krystyna chodziła w szaro-czarno-brązowych bezkształtnych zestawieniach). A że przy swojej wysokiej wrażliwości wychwytywała nastrój męża już gdy tylko przekraczał próg domu, schodziła mu z drogi kiedy trzeba, albo parzyła kawę,

gdy tylko czuła, że tego potrzebował. Najgorsze były spotkania towarzyskie, imieniny, święta, kiedy przychodziła rodzina męża. Cokolwiek Krystyna zrobiła – było niedobrze. Za mało ugotowała, albo za dużo, albo nie zrobiła sałatki, albo zrobiła dwie, a po co. A to krzywo siedziała, a to za mało gadała z gośćmi, a to brzydtko się ubrała, a to miała za duży dekolt (czyli coś innego niż golf). Mąż był wiecznie niezadowolony i w dodatku lubował się w publicznym krytykowaniu wszystkiego co z nią związane. Ukojenie Krystyna odnajdywała w kwiatkach – jej dom był pełen przeróżnych roślin. Chętnie obdarowała małymi sadzonkami koleżanki w pracy (przynajmniej do przejścia na emeryturę). Każdego roku jej balkon był różowy od pelargonii. Przełom w życiu Krystyny nastąpił, gdy zmarł ojciec jej męża, a ona rozchorowała się, co uniemożliwiło jej podróż do innego miasta, gdzie miał być pogrzeb. Mąż, który do tej pory zawsze był obecny w domu po pracy (weekendy spędzał przed telewizorem), wyjechał na dwa tygodnie. I te dwa tygodnie zmieniły życie Krystyny. Dwa dni po jego wyjeździe przespała. A potem wstała, jak „młody bóg” – zdrowa i pełna sił. Doświadczyła ciszy (mąż każdego dnia oglądał program telewizyjny), doświadczyła snu (mąż chrapał, więc nie wysypiała się od lat), doświadczyła bałaganu (uznała, że skoro jest chora i nie ma męża, to wystarczająca wymówka, by sobie odpuścić na kilka dni sprzątanie), doświadczyła beztroskiego śmiechu, gdy pozwoliła sobie zaprosić do siebie dawną znajomą (wcześniej nigdy nie sądziła, że ma możliwość). Pozwoliła sobie pomyśleć, że czuje się bardzo swobodnie, dobrze i poczuła jednocześnie głęboki żal, że nie ma tego na co dzień. Minęły kolejne dwa lata, a Krystyna zaczęła się interesować sobą, swoim rozwojem. Kroczek po kroczku wyrывała dla siebie wolność – ku własnemu zdziwieniu odważyła się zapisać do klubu fitness, choć mąż uważał, że to głupie i dla „małolat”. Kupiła sobie kilka bluzek w kwiaty. Dołączyła do klubu czytelniczego w lokalnej bibliotece. Aż przyszedł dzień,

gdy, robiąc zakupy w pobliskim warzywniaku, była świadkiem rozmowy sprzedawczyni z zapłakaną dziewczyną. Okazało się, że chciała ona zostawić kartkę w sklepie, ponieważ jest zmuszona oddać kotkę. I Krystyna usłyszała samą siebie mówiącą: „Ja ją wezmę”. Dalej wszystko potoczyło się tak szybko, że miała „luki w pamięci” jak to określiła.

Krystyna:

Po prostu ocknęłam się w fotelu własnego mieszkania i zdumiona patrzyłam na kota, kuwetę i inne rzeczy, które dała mi ta dziewczyna. Dotarło do mnie, jakie to szaleństwo, że mój mąż jak tylko wróci z pracy, będzie kazał mi oddać tego kota, bo on uważa, że zwierzęta brudzą i śmierdzą. A potem ta kotka – przysięgam ci – podeszła do mnie, usiadła, miauknęła i tak spojrzała mi w oczy, że wybuchnęłam płaczem. Wszystko mi puściło, te wszystkie lata, a kotka wskoczyła mi na kolana i zaczęła mruścić. Ja nie wiem ile płakałam, szlochałam, a kot cały czas był przy mnie! I przysięgam ci, że gdy już nie miałam czym płakać, wiedziałam jedno – ten kot zostaje ze mną i koniec.

Kot został. I jak już wiesz – Krystyna złożyła papiery rozwodowe. Dostała pełne wsparcie córki, która, jak się okazało, nie rozumiała, jak jej matka przez lata mogła się godzić na takie upokorzenia.

Trochę trwało zanim Krystyna przestała czuć się ofiarą, zanim przestała uważać, że to inni mają decydować o jej życiu, bo ona albo nie wie, albo nie ma kwalifikacji, albo jest za głupia (jak to określał jej mąż i w co, po latach wysłuchiwania, już sama wierzyła). To jest proces, który czasem naprawdę trwa. Dlatego, jeżeli czujesz, że jesteś wysoko wrażliwą dziewczyną takiego pokolenia – daj sobie czas, daj sobie cierpliwość, ale też pilnuj swojej wytrwałości i swojego celu. W tych pokoleniach jeszcze często



ZAPANOWAĆ NAD UMYŚLEM

Myśli przewodnie:

To, w jaki sposób myślisz, jest pewnego rodzaju nawykiem.

Większość twoich myśli nie jest twoja.

Myśli są napędzane emocjami, a emocje generują myśli.

Sposób, w jaki myślisz, jest nawykiem

Poznaję wiele wspaniałych wysoko wrażliwych osób, ludzi w różnych momentach życiowych. Czasem w większym, czasem w mniejszym kryzysie, czasem w dżungli prawdziwie ciężkich emocji, a czasem na pustyni depresji, z której nie wiadomo jak się wydostać. Czasem jest to też wydawałoby się zwyczajne życie, przez niektórych oceniane jako „wygodne”, nawet „dobre”, a jednak dziwna pustka, niedosyt czy niepokój, a nawet trudne do określenia poczucie braku chodzą jak cień za człowiekiem. Najczęściej pływamy wtedy w niekończącym się oceanie przytłaczających myśli.

Z perspektywy lat doświadczeń w pracy z ludźmi widzę, że zapanowanie nad umysłem najczęściej jest najważniejszym

krokiem w poprawie jakości swojego życia i wydaje się wielu osobom bardziej realne niż zapanowanie nad emocjami. I właśnie dlatego od tego zaczniemy.

Niezależnie od tego, czy uważasz, że masz hiperaktywny/nadaktywny umysł (często tak określają go osoby przychodzące do mnie) i dlatego „nie możesz przestać myśleć”, spróbuj otworzyć się na możliwość, że **to, w jaki sposób myślisz, jest nawykiem**. I to najczęściej nawykiem wykształconym bardzo, bardzo dawno, mało tego – zazwyczaj w dużej mierze przeniesionym od któregoś z opiekunów z dzieciństwa (rodziców, babci, dziadka itd.). Tak jak chodzimy w określony sposób (zobacz jak łatwo można poznać, że idzie ktoś, kogo znamy, tylko gdy słyszymy w jaki sposób idzie, jak ciężko czy lekko stawia stopy na ziemi, czy szura nogami, czy raczej „wali” o podłoże, czy jest to krok „energiczny”, czy spokojny, a może chodzi „cichutko jak myszka”), tak samo **myślimy** w określony sposób. Jeżeli przyjmiesz, że sposób w jaki myślisz to jakiś rodzaj nawyku, to tym samym, **otwierasz się na możliwość zmiany tego nawyku**.

Mała dygresja, zanim twój umysł powie ci, że to niemożliwe myśleć inaczej.

Przez wiele lat prowadziłam szkolenia z autoprezentacji. Były to kameralne spotkania dla osób, które chciały umieć wreszcie wypowiadać się na zebraniu w pracy, przedstawić raport, były postawione przed koniecznością prowadzenia szkoleń wewnątrz firmy, czy przygotowywały się na rozmowę kwalifikacyjną. Jednym z elementów, na które zwracamy wtedy uwagę, jest właśnie **postawa i sposób chodzenia**. To, czy ktoś stoi wyprostowany czy lekko zgarbiony, czy idzie krokiem sprężystym, czy prostuje kolana czy nie, czy najpierw prowadzą kogoś jego barki czy brzuch – to przekłada się na odbiór tej osoby. Jeżeli dana osoba trzyma

głowę prosto, broda jest na takim poziomie, że jest przestrzeń przed gardłem (głowa ani zadarta, ani opuszczona), ręce ma swobodne, krok sprężysty, pewny, do tego patrzy nam w oczy – od razu odbieramy jako pewną siebie. Czy można zmienić sposób chodzenia? Można. Czy można zmienić sposób w jaki stoisz? Można. Wiedzą o tym osoby, które np. uczęszczały na kursy tańca towarzyskiego, gdzie bardzo dużą uwagę przykładła się do układania ciała w odpowiednią postawę (tak zwana „rama”), czy choćby na gimnastykę korekcyjną (która ma w założeniu – jak można poznać po nazwie – skorygować postawę). Zatem, ku zaskoczeniu niektórych osób, sporą część owego spotkania poświęciliśmy na przygotowanie odpowiedniego kroku czy ułożenia postawy ciała w trakcie szykowanego przemówienia. Jak to zwykle bywa, większość z nas tak bardzo skupia się na tym co chce powiedzieć (treść merytoryczna), że zapomina o przygotowaniu się fizycznym, jak na przykład ćwiczenie odpowiedniego kroku, oddechu, postawy, utrzymania wzroku. Ja wiem, że są tzw. „urodzeni mówcy”, którzy nie muszą tego ćwiczyć, po prostu mają „talent” (choć na pewnym poziomie nie jest to do końca prawda – mają zazwyczaj taki temperament, że od małego ćwiczą swoje wystąpienia, przemawiając do rodziców, kolegów, znajomych – jest to częścią ich charakteru!). Jednak większość ludzi zdecydowanie potrzebuje wyćwiczyć takie elementy, aby wzmocnić swój przekaz, czy w ogóle być wysłuchanym. Wierz mi, nie ma znaczenia w ogóle co mówisz, jeżeli mówisz to niewyraźnie, za cicho, stojąc byle jak, garbiąc się, czy stojąc bokiem/tyłem do odbiorcy. I przechodzimy do sedna – praca z ciałem działa w **dwie strony**. Jeżeli nie jesteś do końca pewna siebie, ale zaczniesz naśladować chód pewnego siebie człowieka, postawę pewnej siebie osoby i będziesz to robić dłuższy czas, **to trochę się tak poczujesz – jak bardziej pewna siebie osoba**. Umysł, który nie lubi zmian najprawdopodobniej będzie to wyśmiewać,

i jeżeli owa wysoko wrażliwa mama będzie zaopiekowana ekonomicznie (jej mąż zarabia wystarczająco dużo i nie jest problemem rezygnacja z jednej pensji). Świadoma decyzja to **świadomy wybór, w którym jesteśmy gotowi ponieść odpowiedzialność za konsekwencje tego wyboru**. Jeżeli w głowie zostanie przekonanie „no tak, ale powinnam też iść do pracy, nie mogę tak siedzieć tylko w domu, kim będę, jeżeli niczego nie osiągnę zawodowo”; to wtedy cała „oszczędność energii”, jaka powstanie na skutek rezygnacji z pracy, zostanie zmarnowana. Taka mama zużyje ją właśnie na tego typu myśli pełne wyrzutów sumienia, ambicje, wewnętrzne rozterki i smutki. Niewiele będzie tej oszczędności. Inna sprawa, że nie każda wysoko wrażliwa mama ma taką możliwość. Pamiętaj, że nie dlatego, iż jej „moc stwórcza” nie działa, a często dlatego, że w danym momencie ponosi konsekwencje wcześniej podjętych decyzji, które wcale mogły nie być podjęte z przestrzeni serca.

(Nie)oczywiste pożeracze energii

Wiesz już jakie czynności i jakie myśli pochłaniają twoją energię, a także – jak zapanować nad myślami, aby procesy myślowe nie były aż tak wielkim wyciekem energetycznym. W swojej pracy z wysoko wrażliwymi osobami zauważyłam jeszcze kilka takich nieoczywistych pożeraczy energii – nieoczywistych w takim sensie, że są to rzeczy, które zazwyczaj nie stanowią wielkiego wydatku energetycznego dla osób niewysoko wrażliwych (a pamiętaj, że skoro w społeczeństwie ich jest więcej, to niejako oni narzucają pewne standardy), natomiast dla osób wysoko wrażliwych są naprawdę dużym obciążeniem.

ROZMOWY PRZEZ TELEFON

W zależności od tego jak wygląda twoje życie osobiste i zawodowe, możesz prowadzić wiele rozmów telefonicznych w ciągu dnia. Niestety, połączenie: mówiący tobie o swoich problemach/ sprawach człowiek (nawet jeśli go lubisz) + telefon komórkowy, mocno obciąża energetykę wysoko wrażliwej osoby. Często wchodzi kwestia asertywności. Wysoko wrażliwa osoba zwykle nie wie jak przerwać słowotok po drugiej stronie, nie chce być nieuprzejma, uważa, że pomoże drugiej osobie, jeśli ją wysłucha, czy jej doradzi. Znam całe mnóstwo historii wrażliwych dziewczyn, mających jedną, bądź więcej niewysoko wrażliwych koleżanek, przyjaciółek czy innych kobiet w pobliżu, które potrafią zadzwonić i „wyrwać” z życia dobrą godzinę. Nic nie dzieje się bez twojej zgody, zatem przyjmij odpowiedzialność w tym procederze – nie przerywając, nie reagując, dajesz pozwolenie na takie zachowanie. Jeżeli jeszcze w tym dniu w ogóle miałś dużo rozmów telefonicznych, albo był to dzień i tak obfity (dla ciebie) w bodźce, to taka dłuższa rozmowa telefoniczna może być zbyt dużym obciążeniem i doprowadzić do przestymulowania. Nie będę się rozpisywać o oddziaływaniu telefonu komórkowego na zdrowie. Zachęcam cię do samodzielnego zgłębienia tematu. Napiszę tylko, że zdecydowana większość osób wysoko wrażliwych zgłasza ból głowy po dłuższych rozmowach przez telefon komórkowy. Jeżeli i ty tak masz – nie jesteś jedyna!

Oto kilka wskazówek, jak możesz sobie pomóc i chronić swoją energię w temacie rozmów telefonicznych:

- ◊ Zaopatrz się w słuchawki – **słuchawki to jest absolutna podstawa rozmów telefonicznych**. Poprawiają komfort rozmów, niwelują ryzyko bólu głowy, sprawiają też, że masz wolne ręce. Bez słuchawek nie odbieraj telefonu, chyba, że jesteś absolutnie pewna, iż rozmowa potrwa kilka minut. Lepiej (dla swojego zdrowia i komfortu) nie odebrać

dzwoniącego telefonu, a znaleźć słuchawki, podpiąć je i dopiero oddzwonić.

- ◊ **Telefon trzymaj daleko od głowy** – dlatego słuchawki są podstawą rozmów telefonicznych. Generalnie im dalej masz telefon komórkowy od głowy i najważniejszych organów w ciele (wątroba, nerki, serce, itd.), tym lepiej. Wtedy jesteś w stanie prowadzić dłuższe rozmowy telefoniczne (jeżeli takie są potrzebne z racji np. wykonywanej pracy).
- ◊ **Weryfikuj rozmowy telefoniczne** – czyli dobrze przemyśl, które są potrzebne, wartościowe, z których nie chcesz zrezygnować (np. twoja mama mieszka w innym mieście i chcesz mieć z nią stały kontakt), a z których nie możesz z uwagi na pełnione role społeczne (np. jeżeli w pracy potrzebujesz załatwiać różne sprawy telefonicznie, nie bardzo będziesz miała możliwość zrezygnowania z nich wszystkich).
- ◊ **Zobacz co możesz załatwić drogą pisemną** – np. mailem, SMS. Czasem w ten sposób można przenieść nieco obowiązków zawodowych.
- ◊ **Skracaj rozmowy telefoniczne** – zwykle 10–15 minut rozmowy jest całkiem znośne i jeszcze nie powoduje nadmiernego wpływu energii. Naucz się zatem już przy odbieraniu telefonu uprzedzać dzwoniącego (zwłaszcza, jeżeli wiesz, że osoba, która dzwoni może gadać w nieskończoność), np.: „Mam tylko piętnaście minut na rozmowę”, „Mogę rozmawiać tylko kwadrans”, „Przejdźmy od razu do rzeczy, mam tylko 10 minut na rozmowę”; „Mój organizm toleruje tylko krótkie rozmowy, przejdźmy proszę od razu do rzeczy”. Najprawdopodobniej to ty będziesz musiała zakończyć rozmowę i dopiero niejako „nauczyć” rozmówcę, że kwadrans, to naprawdę kwadrans. Przygotuj sobie odpowiedzi typu: „Miło było cię słyszeć, będę już kończyć”; „Może opowiesz mi o tym innym razem, teraz już potrzebuję się rozłączyć”;



JAK PODNOSIĆ POZIOM SWOJEJ ENERGII

Myśli przewodnie:

*Znajdź swoją ładowarkę i podpinaj się do niej, kiedy potrzebujesz.
Nie próbuj nadążyć za ekstrawertycznym światem.
Opanuj wyższą sztukę dążenia do równowagi energetycznej.*

Co cię ładuje, co cię wzmacnia

Wiesz już na jakie czynności i myśli zużywasz energię w ciągu dnia. Czas dokładnie ustalić, co „daje” ci energię. Nie mam na myśli czegoś „magicznego”, co sprawi, że dostaniesz niesamowity strzał energii – bardziej chodzi o takie czynności, dzięki którym wydatki energetyczne zostają zrównoważone. Coś jak z ładowaniem telefonu – gdy masz 100 procent baterii, nie szukasz ładowarki, po prostu korzystasz z aparatu wedle uznania. Być może dopiero przy 50 procentach zaczynasz zastanawiać się, czy warto już podładować telefon, czy możesz jeszcze poczekać – w zależności od tego, jak zamierzasz

korzystać z tego urządzenia w późniejszym czasie i w zależności od tego, czy będziesz mieć dostęp do gniazdka elektrycznego. A być może dopiero przy 30 procentach? Wiele osób, wiedząc, że czeka je np. załatwianie licznych spraw poza domem, zwraca uwagę na to, by choć przed wyjściem przez chwilę podładować telefon. Wolą uniknąć sytuacji, w której telefon jest całkiem rozładowany. Oczywiście, są też tacy, którzy w ogóle się tym nie przejmują i tacy, których uzależnienie od telefonu stanowi już poważny problem. Mówimy o porównaniu, które (mam nadzieję) pozwoli ci w nieco prostszy sposób zrozumieć zarządzanie własną energią.

Być może jesteś już tak zabiegana i odcięta od swojej duszy, że możesz mieć problem z rozróżnieniem tego co rzeczywiście cię „ładuje”, a co jest tylko tym, co „słyszałaś”, że ma cię ładować. Jesteśmy programowani na każdym kroku, w różny sposób, zatem można ulec wpływowi manipulacyjnym kompletnie nieświadomie. Dla przykładu – pewna wysoko wrażliwa dziewczyna powiedziała mi, że aby się zrelaksować (jak to określiła), chodzi do kosmetyczki i „na paznokcie”. Coś mi w tej wypowiedzi nie pasowało, zatem zapytałam ją wprost, którą z jej koleżanek, czy znanych jej bliskich kobiet takie rzeczy relaksują. I trafiłam w punkt, ponieważ był to sposób na relaks jej niewysoko wrażliwej starszej siostry. Wychowana w przekonaniu, że starsi mają rację, ślepo podążyła za jej sposobem relaksowania się, mimo iż – jak przy pogłębieniu rozmowy okazało się – ona wcale nie lubi jak dotykają ją obcy ludzie (co jest bardzo częste u wysoko wrażliwych osób). Zatem, wizyta w salonie kosmetycznym była tak naprawdę kolejną stresującą rzeczą powodującą wyciek energii, ponieważ każdemu wyjściu towarzyszyło wewnętrzne spięcie i myśli „powinnam się relaksować”. Tego typu lansowane przez kobiece czasopisma rozrywki raczej **nie relaksują i nie ładują wysoko wrażliwych kobiet**. Wysoko wrażliwa kobieta

nie lubi zazwyczaj chodzić do fryzjera, chyba że jest to znana jej od lat, ta sama sprawdzona fryzjerka. Raczej nie będzie się łądowała na głośnym i pełnym atrakcji wieczorze w spa, zaplanowanym przez jej niewysoko wrażliwą koleżankę – ponieważ wyjściu towarzyszy zbyt wiele niewiadomych. Są to nowe miejsca, nowi ludzie, być może nie do końca znane współtowarzyski wyprawy. Jeżeli jeszcze nigdy nie była w tego typu miejscu, będzie towarzyszyło jej napięcie związane z tym, że np. nie wie, jak się ubrać, zastanawia się, czy będzie umiała się odpowiednio zachować – cokolwiek to „odpowiednio” znaczy.

Co zatem „ładuje” wysoko wrażliwe osoby? Zwykle, gdy pytam je o to, potrafią bez problemu wymienić co je ładuje, co dodaje im energii. Mają na myśli czynności, po których czują się bardziej wypoczęte, zrelaksowane nie tyle fizycznie (choć to też jest ważne), co przede wszystkim psychicznie. Zwykle wymieniany jest sen, drzemka, spacer, czy przebywanie na łonie natury. Przez lata rozmów z wysoko wrażliwymi osobami nazywałam trochę przykładów – poniżej przeczytasz autentyczne wypowiedzi.

Co dodaje ci energii? Kiedy się ładujesz? Kiedy się regenerujesz?

- ◊ „kiedy się solidnie wyśpię, wtedy mogę wszystko!”;
- ◊ „uwielbiam wieczory, gdy dzieci śpią, jest cisza i półmrok, możemy z mężem przytulać się i być wdzięczni za to, że mamy fajne dzieci i jak dobrze, że już śpią”;
- ◊ „zawsze, gdy idę na spacer z psem, gdy się bawię z nim – mam mnóstwo energii, wracam wypoczęta i z czystą głową. Nawet, jak mi się czasem nie chce iść, to spojrzę w te jego oczy jak węgielki i od razu mi lepiej!”;
- ◊ „uwielbiam siedzieć przy ognisku i patrzeć w ogień”;
- ◊ „dobrze mi robią na głowę spacerzy do lasu, gdy przytulam się do drzew, zbieram liście, szyszki, dotykam mchu, szukam dzięciołów”;

- ◇ „najbardziej regenerują mnie spacery wzdłuż brzegu morza. Staram się przynajmniej dwa razy w miesiącu być na plaży. Czasem wystarczy po prostu trochę posiedzieć na niej w ciszy – co jest możliwe poza sezonem”;
- ◇ „może to nic wielkiego, ale uwielbiam obserwować ptaki przy karmniku, w ogóle ptaki”;
- ◇ „wracam do domu, głaszczę moją kotkę, gadam do niej, ona mi odpowiada, mruczy – to są najlepsze momenty mojego dnia”;
- ◇ „uwielbiam oglądać wschody słońca. Jest coś magicznego w tym momencie”;
- ◇ „najbardziej regenerują mnie wędrowki po górskich szlakach jesienią, gdy nie ma turystów”;
- ◇ „jazda na rowerze, najlepiej samemu. Wsiadam, jadę i wreszcie nie myślę”;
- ◇ „gdy mogę w spokoju posiedzieć, napić się kawy czy herbaty”;
- ◇ „czytanie dobrej książki, najlepiej takiej optymistycznej, albo czego co jest związane z rozwojem osobistym, afirmacjami” sprawia mi wiele radości;
- ◇ „w ciągu dnia najbardziej regeneruje mnie drzemka”;
- ◇ „uwielbiam oglądać albumy ze zdjęciami, gdy dzieci były małe”;
- ◇ „leżenie pod kocem i przytulanie się do partnera”;
- ◇ „oglądanie jakiejś lekkiej komedii, albo odcinka serialu *Przyjaciele*”;
- ◇ „uwielbiam przesadzać kwiaty, doglądać je, pielęgnować. Albo nawet po prostu patrzeć jak rosną”;
- ◇ „szydełkowanie, uwielbiam to”;
- ◇ „bieganie ze słuchawkami w uszach i dobrą muzyką”;
- ◇ „słuchanie muzyki, którą lubię”;
- ◇ „kąpiel w wannie przy relaksującej muzyce”;



PODSTAWY FUNKCJONOWANIA WYSOKO WRAŻLIWYCH OSÓB

Myśli przewodnie:

*Funkcjonujemy na różnych poziomach,
wszystkie są ze sobą połączone i wpływają na siebie.
Jak panować nad emocjami, żeby one nie panowały nad tobą.
Wszystko, czego potrzebujesz, masz w sobie.*

Poziomy funkcjonowania

Jeżeli chcesz całkiem dobrze funkcjonować w świecie, w którym większość osób nie jest wysoko wrażliwa, potrzebujesz zadbać sama o siebie. To wyświechtane przez ostatnie lata hasło, zostało przedstawione jako umiejętność właściwego wydawnia pieniędzy na swoje zachcianki. Tymczasem dbanie o siebie to troska o swoją równowagę energetyczną.

Tak jak napisałam we wstępie, podstawą funkcjonowania wysoko wrażliwych osób jest umiejętność zarządzania własną energią. **Kluczowe elementy:**

- ◊ zarządzanie własnymi myślami i skupianie się na konstruktywnych stylach myślowych;
- ◊ wypracowanie sposobów podejmowania decyzji;
- ◊ **uświadomienie sobie czynników pochłaniających twoją energię każdego dnia, a także czynników, dzięki którym ładujesz swoją energię każdego dnia;**

Już poznałaś, co za tym idzie, wiesz już jak istotne jest **utrzymanie uważności na siebie, swoje myśli, swoje emocje i tym samym utrzymywanie względnej równowagi energetycznej**. Pewnie, że możesz mieć gorszy dzień, możesz czegoś nie zauważyć, mogą wystąpić nieprzewidziane okoliczności – żyjemy na planecie mało perfekcyjnej, zatem miej świadomość, że raczej nie będziesz idealnie w równowadze energetycznej każdego dnia. Ważne byś wiedziała, w jaki sposób możesz do niej dążyć, bo to sprawia, że nie jesteś bezsilna wobec napierających bodźców, a czujesz własną moc, sprawczość i możesz się skupić na rozwijaniu siebie i swoich talentów czy umiejętności.

Jeśli spojrzysz na siebie holistycznie, jeśli zobaczysz, że masz ciało fizyczne, emocje, umysł, duszę, a to wszystko funkcjonuje w połączeniu dzięki energii życiowej, jasnym stanie się dla ciebie, że potrzebujesz dbać o każdy z tych poziomów funkcjonowania. Nie ma sensu jedynie mentalna praca nad przekonaniem, jeżeli się nie wysypiasz. Nic ci nie dadzą najzdrowsze diety świata, jeżeli zamiatasz emocje pod dywan. I nie będziesz czuć satysfakcji z życia, mimo godzin spędzonych w bezruchu medytacji, jeżeli nie robisz tego, co kochasz, co cię zasila każdego dnia.

W UTRZYMYWANIU RÓWNOWAGI ENERGETYCZNEJ NA CO DZIEŃ POMAGA:

Na poziomie fizycznym

- ◇ wysypianie się;
- ◇ wartościowe posiłki, które służą twojemu ciału, zdrowiu;
- ◇ dbanie o sprawność i elastyczność ciała, także w postaci umiarkowanego ruchu;
- ◇ zapewnienie sobie momentów regeneracji w ciągu dnia.

Na poziomie umysłowym

- ◇ skupianie się na konstruktywnych stylach myślowych;
- ◇ skupianie się na rozwijaniu swoich talentów i umiejętności;
- ◇ dostarczanie do umysłu wartościowych, rozwijających przekazów i treści;
- ◇ praktykowanie uważności.

Na poziomie emocjonalnym

- ◇ robienie każdego dnia tego, co ci służy, po czym czujesz się dobrze, po czym masz więcej energii, albo czujesz się spokojniejsza;
- ◇ posiadanie wartościowych relacji (osób, przy których czujesz się dobrze, swobodnie, czujesz akceptację, wsparcie i zainteresowanie od drugiej osoby);
- ◇ bieżące uwalnianie emocji i tym samym – uzdrowienie przeszłości (tak, bywa, że jest niemalże „praca” codzienna – jest to tak kluczowe jak praktykowanie uważności i jednocześnie w oczywisty sposób z nią powiązane);
- ◇ praktykowanie wdzięczności.

Wielkiego Kanionu Beznadziejności. O zagrożeniach z tym związanych pisałam w dziale o energii.

8. Łącz się w grupy – jeżeli czujesz, że to będzie pomocne w realizowaniu i rozwijaniu twojej pasji. Są osoby, które lubią i wolą tworzyć same i jest to w porządku. Zwykle silne konstrukty melancholijne tak mają. Wysoko wrażliwe osoby, mające w sobie nieco więcej konstruktu flegmatycznego, lubią tworzyć z kimś (bo w ogóle lubią być przy kimś). Warto wtedy mieć grupę życzliwych osób, o takich samych zainteresowaniach. Zamiast spotykać się na kawie, możecie spotykać się na wspólnym szydełkowaniu, wspólnym trenowaniu psów czy wspólnym gotowaniu.

Minimalizm w domu, relacjach, działaniu i umyśle

Biorąc pod uwagę ogromną ilość bodźców z jaką wysoko wrażliwe osoby stykają się każdego dnia oraz fakt, iż przetwarzają one głębiej, przez co są szybciej przestymulowane, minimalizm wydaje się być bardzo rozsądnym sposobem na życie tego typu ludzi. Nie bez przyczyny zresztą minimalizm jest ogólnościowym trendem w wysoko rozwiniętych społeczeństwach. Jest to część procesu powrotu do Matki Ziemi, jej cykliów i szacunku do miejsca w jakim żyjemy.

Minimalizm jest świetnym sposobem na życie, jeżeli jest to twój wybór bardzo świadomy i rozumiany we właściwy sposób. Można zastosować go do wielu obszarów w swoim życiu, a im więcej pewności siebie masz, im bliżej swojego serca jesteś, tym łatwiej będzie ci tego dokonać. Wychowani w pochwalę konsumpcjonizmu i napędzani marketingowymi sztuczkami, nader często żyjemy w pędzie, w wyścigu do tego, by mieć więcej i więcej. Umysł jest nienasycony, zwłaszcza jeżeli jest zaprogramowany

na kierowanie się lękiem przed tym, że czegoś zabraknie. Nierzadko dopiero bardzo poważne wydarzenie – jak śmierć kogoś bliskiego, czyjaś choroba – wstrząsa nami na tyle, że uświadamiamy sobie, że w życiu nie chodzi o ilość – rzeczy, dóbr, znajomych, pieniędzy na koncie. Zwykle w takich momentach zdajemy sobie sprawę z tego, że to uczucia nadają naszemu życiu sens, to jak kochamy i czujemy się kochani, momenty, gdy jesteśmy spokojni, zrelaksowani, gdy czujemy ogromną wdzięczność do świata i drugiego człowieka. Bywa, że nadmiar rzeczy może nam to po prostu przysłonić.

Piękną nazwą jest także: esencjonalizm (26). Dla mnie jest to inna, lepsza nazwa odpowiednio rozumianego minimalizmu – jako trendu życiowego, nie jedynie wnętrzarskiego. W nadmiarze bodźców codzienności bardzo łatwo zgubić to, co naprawdę ważne. Możesz to nazwać esencją właśnie, najwyższą wartością, sensem życia.

Jak wdrożyć minimalizm czy też esencjonalizm w swoje życie?

W DOMU

Wszystko jest ze sobą powiązane, zatem twój dom, twoje mieszkanie, twoja przestrzeń życiowa jest odzwierciedleniem ciebie, twojego umysłu, twoich celów, tego co dla ciebie ważne. Działa to w dwie strony: bałagan w głowie, to bałagan w domu, tak samo jak bałagan w domu świadczy o bałaganie w głowie (bardzo uogólniając). Dla równowagi: perfekcyjny dom także o czymś świadczy – najczęściej o nadmiernej potrzebie kontroli, nieumiejętności odpuszczania i lęku przed oceną. Nie idźmy w skrajności. Chcę ci tylko pokazać pewne zależności. Temat jest obszerny.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Beata Mąkolska – autorka, doradczynie duchowa, Mistrzyni Reiki, uzdrowicielka energetyczna, która od wielu lat udziela wsparcia, działając z pozycji serca i intuicji. Prowadzi indywidualne konsultacje, sesje energetyczne i warsztaty, a także zajęcia z zakresu szeroko pojętego rozwoju osobistego i duchowego, samoakceptacji, wzmacniania poczucia własnej wartości, pracy z oddechem, medytacją oraz energią. Założycielka i redaktor naczelna portalu Wellnessday.eu. Inicjatorka wielu akcji społecznych.

Jeśli jesteś osobą wysoko wrażliwą (WWO), empatyczną lub introwertyczną, w tej książce znajdziesz praktyczne narzędzia do kierowania własnymi emocjami i myślami na co dzień. Dowiesz się, jak eliminować stany lękowe i – kierując się intuicją – zarządzać swoją energią. A także, jak żyć w zgodzie ze sobą, nie ulegając presji zewnętrznej i negatywnym myślom. Dzięki temu zyskasz motywację do pracy nad sobą, nie tylko na poziomie mentalnym czy emocjonalnym, ale również w wymiarze holistycznym i duchowym. To pomoże ci zbudować wewnętrzną siłę i wzmocni samoakceptację oraz pozytywne myślenie.

Z książki wysoko wrażliwi (WWO) nauczysz się, jak:

- myśleć konstruktywnie,
- podnosić poziom swojej energii,
- uzdrawiać przeszłość,
- uwalniać trudne emocje,
- być asertywnym przy wysokiej wrażliwości i empatii,
- podejmować dobre dla siebie decyzje,
- wyznaczać cele w oparciu o własne wartości,
- łączyć się z przestrzenią serca,
- wzmacniać relacje i poczucie własnej wartości.

Czerp siłę z wysokiej wrażliwości

Patroni:



Cena: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8301-314-5



9 788383 013145