

Citlivost

jako výhoda

Jak proměnit svou citlivost v sílu



Citlivost jako výhoda

Jak proměnit svou citlivost v sílu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické, audiovizuální či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Kathrin Sohst

Citlivost jako výhoda

Jak proměnit vyšší citlivost v sílu

Přeloženo z německého originálu knihy Kathrin Sohst *Zart im Nehmen – Wie Sensibilität zur Stärke wird*, vydaného nakladatelstvem GABAL Verlag GmbH, Offenbach, Německo, 2016.

Copyright © 2016 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Photo credit: Annemone Taake

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6307. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie Kathrin Sohst

Foto autorky Annemone Taake

Počet stran 256

První vydání, Praha 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © Eugene Sergeev / Shutterstock.com

ISBN 978-80-271-9347-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-9346-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0049-1 (print)

Obsah

O autorce	7
-----------------	---

O knize	9
---------------	---

Citlivý start: Jak poznáme vysokou citlivost?	11
---	----

1. ČÁST

Základní informace o vysoké citlivosti: Jací jsou citliví lidé?

Jsem vysoce citlivý člověk?	19
Výzvy: Možnosti rozvoje citlivých lidí	43
Silné stránky: Potenciály vysoké citlivosti	49
Závěr první části	58

2. ČÁST

Zkušenosti a perspektivy: Co prožívají vysoce citliví lidé?

Citlivě silné příběhy: Pravé a autentické	61
Smysly	63
Zdraví	73
Povolání a poslání	93
Vztahy a rodina	119
Volný čas a konzum	144
Přirozené a nadpřirozené	159
Závěr druhé části	170

3. ČÁST

Strategie a impulsy: Co dodává citlivým lidem sílu?

Síla – (jen) otázka postoje?	173
Důvěra – (i) ve vlastní intuici	175
Přijetí – vnesete do svého života úsměv	177

Odpuštění – cesta ke svobodě	179
Růst – výstup z komfortní zóny	184
Zaměření – kvalita místo kvantity	187
Vzpruhy – spojení s energií	189
Umění vysoce citlivého života: Jak žijí mistři vysoké citlivosti?	220
Závěr třetí části	232
Světlo majáku: Manifest citlivě silných lidí	233
Osm citlivě silných tezí	235
Inspirace ze světa zvířat	236
Ekonomika a změna vědomí	237
Věda a pravda	239
Moudrost v nás	240
Děkuji!	241
Seznam zdrojů	243

O autorce



Kathrin Sohst je odbornicí na vysokou citlivost a pomáhá vysoce citlivým lidem odhalovat jejich potenciál a vést citlivě silný život. Radí vysoce citlivým lidem, nabízí informace a kontaktní akce, organizuje diskusní setkání, vede semináře a workshopy a pořádá přednášky. Současně se také zasazuje o psychické zdraví ve světě práce, píše texty pro firmy a magazíny a vášnivě ráda fotografuje.

Vystudovaná archivářka a licencovaná PR poradkyně je vdaná a má dvě dcery. Je vysoce citlivá. Když se s ní setkáte, budete mít před sebou empatickou ženu, která otevřeně vyjadřuje své emoce a z přesvědčení jde do hloubky. Její misí jako vyslankyně vysoké citlivosti je dosáhnout většího uznání pro naši citlivost a emoce a snažit se, aby byl vzájemný respekt běžným standardem.

www.sensibel-und-stark.de

www.corporat-health.kathrin-sohst.de

O knize

V ruce držíte knihu, která je určena jak pro lidi citlivé, tak pro lidi „tvrdé“. Je provokativní, plná emocí, a přesto věcná. Chce vás informovat, inspirovat a motivovat. Dodat vám odvalu, abyste zkusili něco nového. Říká vám, abyste brali sami sebe i ostatní takové, jací jsou – ať už jsou citliví, nebo ne. Jejím hlavním tématem je zvýšená citlivost jako silná stránka vaší osobnosti.

Tato kniha není žádnou cvičebnicí z psychologie, ale inspirující směsí informací a autentických příběhů. Obsahuje praktické rady, které vám dodají sílu a usnadní zvládat emoce v každodenním životě. Je to kniha, která vás chce provázet na cestě životem plným citlivosti, ale i síly, chce vám nabídnout praktické podněty a představit nové perspektivy. Můžete ji číst od začátku do konce, listovat sem a tam nebo přenechat náhodě, jakou její část budete právě číst. Jaký způsob si vyberete, záleží na vaší konkrétní situaci. Uvedme si tři modelové případy:

První scénář: Hlavou se vám honí tisíce otazníků a právě zjišťujete, že patříte mezi velmi citlivé lidi. V první části knihy najdete souhrn informací o zvýšené citlivosti.

Druhý scénář: Víte, co je zvýšená citlivost, a ptáte se, jak s ní žijí a jak ji zvládají ostatní? Pak vám doporučuji druhou část knihy. Zde najdete řadu autentických příběhů ze života, ve kterých citliví lidé vyprávějí, jak jim bylo v konkrétních situacích, jak reagovali a co se z nich naučili. Pokud jste velmi citliví, prožíváte nejen spoustu věcí, ale spoustu věcí prožíváte velmi intenzivně. Vytvořte si prostor, abyste zpracovali, co se zpracovat má. Proč? Je to prosté: Otvíráte si tím cestu, abyste přijali nejen sami sebe, ale i ostatní takové, jací jsou. Vnitřní pohoda je přece lepší než nekonečný boj s životní realitou. Přestože se přestanete prát s okolním světem, zůstane vám intenzivní vnímavost se vším, co k ní patří.

Třetí scénář: Identifikaci své citlivosti už máte za sebou a mnoho věcí už jste si uvědomili. Pak přichází na řadu třetí část knihy. Ta se týká zdrojů, strategií a všeho, co dodává citlivým lidem sílu. Dovolte si zařadit do svého života všechno, co vám prospívá, abyste mohli být citliví a silní zároveň a abyste dosahovali svých cílů, ne za nimi pokulhávali.

Tato kniha je plná lásky, citlivosti, empatie a reflexe – a chce vám dodat odvahu podívat se na některé věci z jiné perspektivy. Text doprovázejí černobílé fotografie z mého alba. Jejich motivy jsou prosté a uklidňující, někdy inspirativní nebo i provokativní. Kniha nevzešla z pera psycholožky a nenahrazuje terapii ani koučink. Jestliže jste se ocitli v situaci, kdy cítíte, že to sami nezvládnete, doporučuji vám vyhledat profesionální pomoc. Tuto knihu jsem napsala jako velmi citlivá žena a obhájkyně zvýšené citlivosti. Záleží mi na tom, abych vám dodala odvahu žít autenticky, být otevření k sobě i ostatním a převzít odpovědnost za sebe a svou spokojenost. Chci se s vámi podělit o své znalosti a zkušenosti a inspirovat vás k tomu, abyste kriticky nahlíželi na společenské konvence. Chci informovat o fenoménu zvýšené citlivosti, abych jak citlivým, tak méně citlivým lidem ukázala možnosti, jak se s vysokou citlivostí vyrovnat. Kdo chce o ženě, která napsala tuto knihu, vědět více, může v ní číst mezi řádky a rychle pochopí, že tato kniha je vlastně velmi osobní. Neumím být totiž jiná než osobní. Nedokážu mít odstup, žít neautenticky a bez emocí. A co vy?



Citlivý start: Jak poznáme vysokou citlivost?

Citlivost a síla. Jak to jde dohromady? Zní to jako protiklady, jako oheň a voda, sladký a slaná nebo jako světlo a tma. Kdo je dnes vůbec ochoten připustit, že je citlivý, když je všude žádoucí podávat vynikající výkony 24 hodin denně? Dát najevo svoji slabou stránku? To není moc dobrý nápad. Přiznejme si, že být citlivý není právě sexy. Nebo snad ano? Když nemáte hroší kůži, nepovažují vás za profesionála.

Příliš mnoho emocí škodí a v práci to platí dvojnásob. Život není procházka růžovou zahradou. Kdo se bojí, nesmí do lesa. Spát můžeš, až budeš mrtvej. Že by to bylo takhle? Jinak by přece tvrdáky nikdy nenapadlo, aby na citlivky útočili slovy:

- *Nesmíš si všechno tak brát.*
- *Nedělej fóry!*
- *Ty seš ale citlivka.*
- *Nevykládej nesmysly!*
- *S tebou je to vážně těžký.*
- *Trochu se nad to povznes.*
- *Bud' v klidu.*
- *Taková hloupost!*
- *Seber se.*
- *Musíš se přizpůsobit.*
- *Musíš vždycky hned začít bulet?*
- *Neber všechno hned tak vážně.*
- *Chlapi nebrečí.*
- *Uklidni se!*
- *Musíš být větší realista.*
- *Nekaz hru!*
- *To si jenom namlouváš.*

- *Proč jsi vlastně taková?*
- *A odkudpak to víš?*
- *Nemaluj čerta na zeď!*
- *Nebuď taková netýkavka!*

Už jste některou z těchto vět někdy slyšeli? Nebo někomu řekli? Mnohé z těchto poznámek velmi dobře znám, protože jsem je sama často slyšela. Některé jsem poprvé zaslechla až v rozhovorech s citlivými lidmi. Slova mají velkou moc a v mém případě opravdu působila jako zbraň. Zanechala jizvy. Když něco takového pravidelně slyšíme od dětství, ovlivní nás to. Citlivé děti vnímají, že se jejich potřeby od potřeb ostatních dětí liší.

Ve školce se koná karneval. Artur se drží za sukni své nejoblíbenější paní učitelky. Potřebuje nějakou oporu, neboť dnes je všechno jinak. Všude je hluk, všichni se těší a poskakují. Když praskne jeden z červených nafukovacích balonků, popadne chlapce s velkýma zvědavýma očima děs a hrůza a rozplácí se. Život malého chlapečka se právě rádně vymknul z kloubů. Nedokáže pochopit, co se ostatním dětem na karnevalu tak líbí. Raději by byl teď doma.

Tento příběh líčí klasickou situaci očima vysoce citlivých dětí. Postupem času k tomu ještě přibudou nechápaté reakce a posměšky okolí. Později se k pocitu, že jsme jiní, přidá ještě jeden – škůdce, který nás nutí, abychom začali pochybovat sami o sobě.

Mnoho citlivých lidí má pocit, že vnímají svět jinak než druzí, neboť jim připadá, že většina ostatních zjevně vše zvládá lépe. Tento pocit se pak dále vyvíjí svou vlastní cestou. Začne se drobit vědomí naší vlastní hodnoty. Rozhodně ho nepodpoříme tím, že si stanovíme studijní nebo pracovní cíle a – většinou oklikou – jich dosáhneme. A už vůbec ne myšlenkou, že jsme něco nezvládli. Přestože nás ostatní uznávají, hořká pachut' zůstává. Dovedu si představit, že lidé, s nimiž jsme se ve svém životě setkali, by byli překvapeni, kdyby věděli, jak to někdy vypadá v našem nitru. Navenek mohou vysoce citliví lidé občas působit jako opatrní a zdrženliví, ale mnohdy se dokážou projevat sebevědomě. Mnozí umějí dobře vystupovat, a když s nimi mluvíte mezi čtyřma očima nebo v malé skupince lidí, projevují se jako silné a zajímavé osobnosti. Jsou pilní, empatictí a umějí výborně naslouchat. K ostatním se vždy chovají korektně, hlavně nechtějí vzbudit negativní pozornost nebo vyvolat hádku, touží zachovat harmonii za každou cenu. Ovšem setkáme se i s opakem. Velmi citliví lidé se někdy mohou chovat dost nepříjemně. V nervózním, hlučném, nebo dokonce agresivním člověku se může skrývat velmi citlivá povaha, schovaná za trvalým předrážděním.

Na cestě do dospělosti se objevuje spousta situací, v nichž se projevuje jinakost citlivých lidí. Na základní škole je to věčný boj s protivným spolužákem, kterého baví poštuchovat ostatní. Ve věku teenagera přichází zklamání z ostatních a jejich posměch. Ochranná zeď, kterou si nejeden citlivý člověk vybuduje, se často označuje jako „arogance“. A protože jsme tak empatictí a rádi se obklopujeme lidmi, kteří se k nám chovají s respektem, máme jen několik dobrých kamarádů a vedle toho si vytváříme spojence z učitelů. Samozřejmě nevědomě. S dospělými lidmi totiž můžeme – na rozdíl od mnohých vrstevníků – mluvit „normálně“. Jak se spolužáci chovají k učitelům, nám (většinou) připadá příšerné. Vždyť učitelé jsou přece taky lidi! V nejhorším případě to může dospět až k tomu, že nás ostatní začnou šikanovat: nepozdraví nás na chodbě, pochechtávají se při naší sebemenší chybičce nebo nám ve školních novinách udělí titul „šploun roku“ a známku neoblíbenosti. Na otázku, proč se nám to děje, najdeme odpověď většinou až mnohem později, když si uvědomíme, že dobré vztahy s učiteli, podmíněné naší empatií, zkrátka z pohledu ostatních musely vypadat jako „podlézavost nejvyššího kalibru“.

Dalším nepříjemným zážitkem jsou večírky a diskotéky s hlasitou hudbou, alkoholem, nebo dokonce drogami. Na jedné straně nás doba večírků učí lépe reagovat na intenzivní podněty, učí nás jen tak se bavit, ukázat se a zjistit, že nepotřebujeme drogy, abychom mohli v transu tancovat, což má spoustu výhod. Na druhé straně nám bere mnoho sil, chceme-li držet krok s bujarou náladou ostatních. Opět se vrací otázka: Proč mi schází energie, zatímco ostatní se baví? A proč se mi líbí jiné věci než většině mých vrstevníků?

A jako houby po dešti už vyráží další téma: vztahy. Pro velmi citlivé lidi je to náročný terén. Vždy budou existovat lidé, které budeme fascinovat. Mnozí citliví lidé jsou totiž velice empatictí a dokážou vycítit každé partnerovo přání, někdy dokonce ještě předtím, než si ho partner dokážou sám uvědomit a formulovat. Lidé mají rádi, když je někdo vnímá a chápe. Existuje však něco, co mnozí lidé rádi nemají. Velkým pochopením a hloubkou svých emocí můžeme muže nebo ženu svého srdce doslova zavalit. Zcela se noříme do světa toho druhého. A často zapomínáme sami na sebe. Ve vztazích, které oba zúčastnění berou vážně, se to pomalu usadí. Stačí komunikovat. V bouřlivých životních etapách, kdy navazujeme nezávazné vztahy a známosti, nás může sklon k intenzitě drásat a brát nám energii pro jiné podstatné věci v životě, například pro studium nebo pro práci, což jsou také důležité oblasti, jde-li o budoucnost naší existence.

Tím se dostáváme k dalšímu tématu. Znáte situace, ve kterých se s vysokou motivací pustíte do nové práce, aktivujete veškeré své schopnosti a nadchnete pro novou věc své okolí? Než nastane zlom. Najednou jste častěji nemocní a začínáte dělat chyby. Proč? Seznam možných příčin je dlouhý: rozlehlá kancelář, nemožnost určovat si samostatně

přestávky, časová tíseň, způsob, jakým s vámi někdo jedná, hledání smyslu cílů a úkolů, vlastní perfekcionismus, chybějící ocenění, kolegové, kteří vás svou povahou vysilují. A za tím vším ještě cvrkot soukromého života se všemi jeho problémy.

Co se děje? Proč má za sebou tuto nebo podobnou zkušenost ne jeden velmi citlivý člověk? Je to prosté: Problém vysoké citlivosti byl dlouhou dobu neznámý a nepojmenovaný. Dnes máme šanci to změnit. Fenomén zvýšené vnímavosti a silné citlivosti byl již popsán. Elaine N. Aron, zakladatelka současného výzkumu zvýšené citlivosti, vydala v devadesátých letech minulého století knihu *The Highly Sensitive Person – How to Thrive When the World Overwhelms You*. V německy mluvících zemích stála, pokud vím, na počátku kniha Georga Parlowa z roku 2003 *Zart besaitet*. Když na mě knížka s nazelenalou obálkou v knihkupectví mrkla a já se do ní začetla, změnil se mi život. Dnes vím, že stejný pocit má mnoho velmi citlivých lidí, když se o fenoménu zvýšené citlivosti poprvé dozvědí.

Setkání s existencí vysoké citlivosti je zvratem pravděpodobně pro každého.

Mnozí se okamžitě poznávají a mají pocit, že konečně chápou sami sebe. Pro ženy je to podstatně snazší než pro muže. Citliví muži? Kam to ten svět spěje? Faktem ovšem zůstává, že zastoupení velmi citlivých lidí mezi muži a ženami je rovnoměrné.

Výzkumy na téma vysoké citlivosti jsou ještě v plenkách. Ohlasy lidí se zvýšenou citlivostí ukazují, že Elaine N. Aron vykonala záslužnou práci. Lidem, kteří zjistí, že patří mezi jedince se zvýšenou citlivostí, se většinou v první chvíli velice uleví. Toto zjištění pro ně znamená: Nejsem sám! Na světě jsou ještě další lidé, kteří fungují stejně nebo podobně jako já. V další fázi se může vynořit celá řada otázek, pochybností a nepříjemných pocitů. Tak tomu bylo alespoň u mě i jiných lidí, s nimiž jsem mluvila. Najednou chceme zpracovat a pochopit spoustu věcí. U mě se poznávání vlastní citlivosti dále rozvíjelo tak, že jsem se zaměřovala na věci, které mě trápí, a chtěla jsem se od svých pocitů dozvědět, kde mě tlačí bota. Podívat se na vlastní trápení je podle názoru psychologa Eda Dienera, který se věnuje výzkumu štěstí, dobrým postupem, neboť šťastní lidé své utrpení nepotlačují, hledí na ně zpřímá: „Chceme-li dojit ke štěstí, nemůžeme trápení obejít, ale musíme jím projít.“ Když to neuděláme, hrozí nám nebezpečí, že budeme za své neštěstí činit zodpovědné vždy jen vnější okolnosti.

Pro vysoce citlivé lidi je to zřejmě ještě mnohem důležitější než pro ty, kteří jsou citliví „normálně“, bez ohledu na to, jestli se jedná o zpracovávání zážitků z minulosti, nebo o konfrontaci s lidmi, kteří pro ně svou povahou nebo svým postojem představují problém. Musíme se naučit, co jsme se nikdy neučili a čemu jsme se vždy vyhýbali: řešit

konflikty. I když budou konflikty pro citlivé lidi trvalým problémem, vyplatí se postavit se jim čelem a vyřešit je, neboť ještě větším problémem je konfliktům se vyhýbat. Pak dennodenně hrozí lavina konfliktů na každém kroku – a to je teprve stres!

Eleanor Roosevelt, aktivistka za lidská práva, diplomatka a manželka amerického prezidenta Franklina D. Roosevelta, to vystihla slovy: „Sílu, odvahu a důvěru získáváme každou zkušeností, která nás nutí vydržet a pohlédnout nebezpečí do tváře. Musíme zkrátka dělat věci, o nichž si myslíme, že na ně nestačíme.“

Vyrovnat se s vlastní citlivostí znamená, že se zaměříme na to, které její aspekty nás možná blokují v našem rozvoji. Až poté si můžeme vykasat rukávy a vrhnout se na své výzvy. Pak bude snazší konfrontovat se sám se sebou i s ostatními. Rozhodující je zachovat si přitom postoj: „Já jsem v pořádku, ty jsi v pořádku.“

A ještě něco je třeba na cestě k citlivé síle pochopit: „Ať uděláš, co uděláš, ať to uděláš, jak to uděláš, vždy budou existovat lidé, kteří tě budou kritizovat. Proto dělej právě to, co chceš, a buď sám sebou.“ Tato slova, pocházející z rozhovoru s Dr. Karin Uphoff, podnikatelkou a zakladatelkou sítě *heartleaders*, se snadno řeknou, ale hůř promění v realitu. Lidé jsou (většinou) sociální bytosti a chtějí být součástí společnosti ostatních. Dokud nedokážeme pojmenovat a reflektovat podstatu své jinakosti, je pochopitelné, že se řídíme podle většiny a snažíme se s ní držet krok obvyklým způsobem, který bývá pro vysoce citlivé lidi často nevhodný. Pocity, že to nezvládneme, a situace, v nichž máme pocit, že nám ostatní ubližují, se kupí.

Ale pozor! To neznamená, že se svět točí jen kolem velmi citlivých lidí. Určitě existuje i mnoho lidí, kteří mají pocit, že jim svou svéráznou povahou ubližujeme my. Šéfové, kteří se diví, proč jsme nejdříve byli tak aktivní a měli úžasné výsledky, a najednou podáváme jednu neschopenku za druhou nebo jim na stole přistane dokonce výpověď. Lidé, kterých se dotkneme, aniž si toho všimneme. Přátelé, od nichž se beze slova odvrátíme, protože s nimi nedokážeme jít do konfliktu a protože se chceme vyhnout negativním emocím. Jsme mistři v umění vyhýbat se situacím, které by nás mohly trápit...

Jedna věc je, abyste věděli, že jste citliví. Druhým, stejně důležitým poznáním je skutečnost, že ti, kteří jsou „tvrdší“ povahy, mají „normálně“ vyvinutou citlivost. Nemůžeme od ostatních očekávat, že budou vědět, jaké je cítit více vůní, vnímat více chutí a mít intenzivnější pocity. Nezažili, jak rychle může běžný všední den vyvolat stav absolutního předráždění, ačkoli ještě před chvílí vypadalo všechno tak skvěle. Lidé s průměrnou citlivostí jsou prostě takoví, jací jsou – nejsou to žádní bezohlední pitomci ani surovci. Jen nevědí, jaké to je být citlivý, stejně jako my nevíme, jaké je jít životem s méně vyvinutým vnímáním. Být tvrdý je stejně tak v pořádku jako být citlivý.

Samozřejmě, že otevřeně přiznat svou citlivost vyžaduje velkou dávku odvahy. Ale vyplatí se to. Prvním krokem, jak prolomit střídání dobrých časů a znovu a znovu se

vracejících fází, v nichž dominuje podrážděnost, stres, nebo dokonce nemoci, je vědět, že jsme (velmi) citliví. S jistou dávkou reflexe, smutku, vzteku a přáním něco změnit a špetkou životního optimismu v nás pak za několik týdnů, měsíců nebo let – podle ročníku narození a dosavadního života – dozraje báječný okamžik pocitu vlastní hodnoty. Protože život neustále přináší události, které i tu nejodolnější citlivku nutí, aby se vrátila ke starým vzorcům chování, začneme si jednou přát, abychom byli silní trvale. Pro sebe, pro své děti a partnera, pro svou práci a přátele a pro všechno ostatní, co život přináší.

Prizpůsobování a přílišná sebekritika jsou v dlouhodobém horizontu nesmysl, neboť se tím zbavujeme šance lépe rozumět sami sobě a bereme ji i těm, kdo nevědí, jaké to je být tak citlivý. Přestaňme se schovávat. Začneme se už konečně projevovat takoví, jací jsme. Nezaměřujme se však na to, co je pro nás problematické, ale soustředme se na své silné stránky a předvádějme je na jevišti života. Jak na to a co při tom pomáhá – na to vám chci v této knize odpovědět pomocí příběhů ze života velmi citlivých osobností. Velmi citlivých lidí, kteří se rozhodli soustředit se na to hezké, co může život citlivým lidem nabídnout.

Chci vám dodat odvalu a vzbudit ve vás chuť něco změnit. Poskytněte dobrým stránkám své zvýšené vnímavosti větší prostor. Uvědomte si své silné stránky a soustředte se na to, co vám dodává sílu, a to i tehdy, když vás život postaví do situace, která vás na chvíli a naprosto překvapivě z postoje plného síly katapultuje. Já mám každopádně jasno: Víra v to, že má vysoká citlivost je dobrá taková, jaká je, mi pomáhá, stejně jako odvaha hledat stále nové cesty, jak sama se sebou dobře zacházet. Se dvěma malými dětmi a na volné noze to není vždy procházka růžovou zahradou. Svých cílů dosáhnu tehdy, když jsem k sobě upřímná, když sama sebe přijímám, jaká jsem, a když dbám na to, co potřebuji, abych byla a zůstala silná.

Cílem této knihy je, abyste v ní našli informace, příběhy a podněty, které vám otevrou cestu do života silné, citlivé osobnosti. Přeji vám mnoho příjemných chvil při čtení a objevování i hodně sil a těším se na vaši zpětnou vazbu!



1. ČÁST

Základní
informace
o vysoké
citlivosti:
Jací jsou
citliví lidé?

