

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Wstęp	13
Co dokładnie mam na myśli, mówiąc o wrażliwości	15
Co musisz wiedzieć o swojej wrażliwości – czyli po co czytać tę książkę	17
Ćwiczenia z psychologii głębi – jak z nich korzystać	20
Praca z innymi WWO	24
Do trochę mniej wrażliwych	25
Zadedykuj tę książkę	26
Rozdział 1. Poznaj swoją wrażliwość	29
Jeśli to takie normalne, to dlaczego czasami czuję się inny?	29
Wrażliwość w kontekście kulturowym	33
Stawanie w obronie wysokiej wrażliwości	36
Twoje czujące Ja	42
Reinterpretacja przeszłości	48
Twoja rola doradcy-kapłana	58
Czego w sobie nie lubisz – i dlaczego tak jest	60
Rozdział 2. Podróż w głąb siebie	81
Podróż pełna przygód – poznaj mocne i słabe strony swojego ciała	84
Odkryj swój styl wrażliwości – kwestionariusz	92
Przegląd stylów wrażliwości	93
O sobie w skrócie	100
Aktywna wyobraźnia: Zaprosz do siebie to, co zaniedbane, niebezpieczne i wzgardzone	103

Rozdział 3. Opieka nad twoim wrażliwym Ja	123
Zbieraj i doceniaj sposoby radzenia sobie z nadpobudzeniem	126
Twój optymalny poziom pobudzenia	129
Spędzanie większej ilości czasu w stanie optymalnego pobudzenia	135
Jeśli wciąż nie robisz tego, czego potrzebujesz	144
Spacer pod parasolem	146
Odłączanie dźwięku	149
Rozdział 4. Twoje dzieciństwo a wrażliwość	155
Twój wczesnodziecięcy styl przywiązania	160
Reinterpretacja wydarzeń z dzieciństwa	164
Reinterpretacja wydarzeń z okresu dojrzewania	171
Czego nauczyłeś się od rodziców	177
Poznaj swoje wewnętrzne dziecko	193
Rozdział 5. Wysoko wrażliwi w świecie społecznym	201
Cztery powody nieśmiałości	202
Trzy postawy wobec nieśmiałości	204
Analiza własnych wpadek	205
Rozpoznawanie schematów pogawędek	212
Reinterpretacja momentów nieśmiałości	222
Rozdział 6. Powołanie, praca i wrażliwość	229
Problem powołania u wysoko wrażliwych	230
Problem z miejscem pracy	230
Będzie lepiej	232
Repertuar zalet wysoko wrażliwych	232
Pisanie listu lub scenariusza o wrażliwości	235
Uwalnianie możliwości wyboru powołania	238
Ocena twojej ścieżki kariery	242
Reinterpretacja decydującego momentu w historii twojego powołania i twojej pracy	252

Rozdział 7. Rozwój bliskich relacji 257

Jak bardzo „ciągnie swój do swego”?	257
Problemy: wynikają z wrażliwości czy z osobistej historii?	259
Historia twojej miłości	261
Reinterpretacja ważnych momentów w historii twojego związku	266
O słuchaniu odzwierciedlającym	270
Deklaracje działania/uczuć	282
Pozwól swojej psychice powiedzieć, dlaczego jesteś w tym związku	289

Rozdział 8. Praca nad głębszymi ranami 313

Jak wybrać psychoterapeutę	315
Uzdrowiająca moc opowiadania swojej historii	321
Dowiedz się więcej o swoich kompleksach	330

Rozdział 9. Uwaga w kontekście opieki medycznej i leków 337

Reinterpretacja znaczącej choroby lub ważnego doświadczenia z opieką medyczną	338
Nowe podejście do opieki medycznej	343
Delikatniejsze sposoby leczenia	347
Leki często przepisywane wysoko wrażliwym	351
Nowy scenariusz rozmowy ze specjalistą służby zdrowia	357
Wyobrażanie sobie własnej śmierci (albo „Ostrzegalam, że to nie jest lekka książka”)	361

Rozdział 10. Praca duchowa 365

Zawstydzająco krótki kurs czytania snów	367
„Jak cię kocham?” - W czym przejawia się twoja duchowość?	381
Twoje przekonania religijne	383
Stawanie się przodownikiem rytuału	386
Po twojej śmierci	396
Powrót do tego, czego najbardziej w sobie nie lubisz	398
Zakończenie	406

Rozdział 11. Wytyczne dla grup dyskusyjnych WWO	411
Dlaczego grupy?	411
Co się <i>nie</i> udaje	412
Rozwiązanie – ograniczona w czasie ustrukturyzowana grupa dyskusyjna bez lidera	415
Wytyczne	418
Spotkanie pierwsze: Poznajcie się	436
Spotkanie drugie: Trudne zagadnienie powołania	442
Spotkanie trzecie: Zdrowie, ciało, równowaga życiowa, zaradność	448
Spotkanie czwarte: Bliskie relacje	453
Spotkanie piąte: Reinterpretacja dzieciństwa, bycie rodzicem dla wewnętrznego wrażliwego dziecka	458
Spotkanie szóste: Celebrowanie wrażliwości i zakończenie doświadczenia grupowego	464
Źródła	471
Aneks: Objawy zespołu stresu pourazowego, depresji i dystymii (na podstawie DSM-IV)	475