

DAROVI IN IZZIVI VISOKE SENZITIVNOSTI

DAROVI	IZZIVI
prijazna	občutljiva na zvok, svetlobo, vonj, okus, dotik, bolečino
empatična	hitre in burne reakcije
globoko občutim stvari	močna čustva
intuitivna	hitro mi je vsega preveč – prekomerna stimulacija
imam visoko zavedanje	skrbi in strahovi
pristna	negativno razmišljanje
globoko sem povezana z drugimi	odpor do sprememb
imam možgane super računalnika	perfekcionizem
zelo dobra delavka/zaposlena	preveč se razdajam zaradi velike uglašenosti na druge
dobro ocenim razpoloženje in potrebe drugih	potrebujem veliko spanja, počitka, procesiranja, obnavljanja energije
berem telesno govorico	visoka pričakovanja do sebe
dobro poslušam, ljudje mi radi zaupajo	samokritičnost
ljudej dajem občutek varnosti	veliko zamere, krivde
kreativna	malo empatije do sebe
skrbim za druge, uglašena na druge	težko sem ranljiva
opazim podrobnosti in drobne spremembe	težko prosim za pomoč
globoko občutim in doživim, ustvarjam glasbo in umetnost	občutljiva na zdravila, kemikalije, kofein, sladkor, aditive, alkohol
vestna	alergije
natančna	težko postavim meje
pogumna	bolj dovzetna za stres
globoki uvidi	počasna, previdna, preudarna – zaradi globokega procesiranja (ni nujno slabo)
dobro sledim pravilom	
pripravljena sem pomagati	
pravična	
imam globoko koncentracijo	

