

VISOKO SENZITIVNO TELO IN ZDRAVJE

Povzetek seminarja

Posebnosti visoko senzitivnega telesa: zelo občutljiv živčni sistem, občutljivost na zvok, svetlobo, okus, vonj, dotik, bolečino, občutljivost na aditive, konzervanse, procesirano hrano, alkohol, kofein, sladkor, lahko drugače reagiramo na zdravljenje in zdravila, potrebujemo več spanja, čas za procesiranje, počitek in obnavljanje, uravnoteženo prehrano in dovolj tekočine.

Pomaga nam gibanje, čas v naravi, čuječnost, prisotnost v telesu, zavestno dihanje, spremljanje menstrualnega cikla, alternative klasičnim zdravilom, ne se primerjati z drugimi, ceniti sebe, opazovati, kako se moje telo odziva na določene stvari, pogovarjati se z drugimi o svojih potrebah, zavzeti se za svoje potrebe pri zdravstvenem osebju.

Otrok in telo imata veliko skupnega in verjetno ravnaš s svojim telesom tako, kot je nekoč s tabo/z njim ravnal tvoj skrbnik – bodi danes svojemu telesu drugačna skrbnica in negovalka.

Naše izkušnje s prvo navezanostjo pomembno vplivajo na to, kako se odzivamo na druge ljudi in kako stopamo v svet.

*»A prava skrivnost dobrega zdravja za celo življenje
je ravno obratna:
pustite svojemu telesu, da skrbi za vas.«
- Deepak Chopra*

Vprašanja za razmislek in poglobitev

Kakšne posebnosti opažam pri svojem visoko senzitivnem telesu in zdravju?
Kako se moje telo odziva na različno hrano, zdravila, kofein, alkohol, stres ...?



Katere oblike gibanja mi najbolj ustrezajo in kdaj?

Kaj si še želim izboljšati, uvesti glede skrbi za zdravje in telo?

Kakšne so podobnosti med tem, kako sama skrbim za svoje telo in kako so zame skrbeli moji starši?

Kaj si želim delati drugače?

Kakšne so moje izkušnje z zdravljenjem (zdravila, zdravstveno osebje, postopki)?

Kaj si želim spremeniti?

