

OSNOVE VISOKE SENZITIVNOSTI

Povzetek seminarja

Visoka senzitivnost je osebna lastnost, prirojena in dedna, ki se pojavlja pri 15 do 20% ljudi, pa tudi pri živalih.

Značilnosti lahko opišemo s kraticami GPČS: G – globina procesiranja,

P – prekomerna vzdraženost, Č - čustvena odzivnost in empatija ter

S – senzitivnost na subtilnosti. Potrebuješ več časa za procesiranje, počitek in obnavljanje energije.

Imaš veliko dragocenih lastnosti, a tudi precej izzivov, ki jih je dobro poznati, da lahko čimbolje živiš s tem in poskrbiš zase.

*»Če se počutiš, kot da ne spadaš v ta svet,
je to zato, ker si tu, da ustvariš boljšega.«
neznan avtor*

Vprašanja za razmislek in poglobitev

Kako in v čem sedaj drugače razumeš sebe?

Zavestno bodi pozorna na lepe in pozitivne stvari v svojem življenju in jim nameni dodaten čas, da z njimi čimbolj napolniš svoj nahrbtnik!

Kaj si ob tem opazila?



Napiši si seznam vsaj 20 svojih dragocenih lastnosti in si ga obesi na vidno mesto, lahko ga tudi lepo oblikuješ, dodaš slike ali narediš plakat. Seznam večkrat preglej in sčasoma svoje lastnosti še dodajaj.

Za svoje dragocene lastnosti napiši, kako se kažejo v tvojem življenju, kaj prinašajo tebi in kaj drugim.

Poišči tri ljudi, ki so ti blizu in si izmenjaj z njimi 3-5 dragocenih lastnosti: ti napiši zanje, oni zate.

Opazuj nivo svoje energije in si čimvečkrat preko dneva zastavi vprašanja: Kako sem? Kaj čutim? Kaj potrebujem?

