

OBSAH

Úvod.....	8
Předmluva	11

KAPITOLA 1

Osobnostní typy	15
Introvertní osobnostní typ	16
Kontinuum	17
Vysoká citlivost jako povahový rys	26
Vysoce reaktivní temperament	29
Vysoká citlivost a introverze	31
Přirozenost versus výchova	33

KAPITOLA 2

Chraňte se před nadměrným

množstvím vjemů	37
Dechové pauzy jako váš prostor pro zpracování myšlenek	39
Omezte příjem zpráv a informací	41
Nenechte se šikanovat svým mobilem.....	42
Chraňte se před nadměrnou sociální interakcí	43
Mluvit, nebo mlčet	46
Průvodce dobrými způsoby	46
Co dělat, když nemůžete zabránit nepříjemné nadměrné stimulaci	50

KAPITOLA 3

Omezte své katastrofické myšlení	53
Vytvořte si příjemný obraz budoucnosti	55

KAPITOLA 4

Objevte radost a smysluplnost	57
Zvolte si vhodné zaměstnání.....	58
Chodte na večírky – dobře připraveni	61

Mít snadný přístup k sociálnímu kontaktu může být výhodné	64
Není zdravé omezit komunikaci pouze na online svět.....	66
Užívejte si společnost extrovertů i introvertů	68

KAPITOLA 5

Stanovujte hranice a řešte konflikty po svém ... 71

Jak ustoupit z mocenského boje s důstojností	72
Je vhodné konfrontovat se s někým přímo?.....	73
Manuál pro ty, kdo jsou ve vztahu se senzitivní či introvertní osobou	75
Je naprosto v pořádku mít strach z konfliktu	78
Je v pořádku předem počítat s následky	79
Můžete si dovolit cítit – bez nutnosti vysvětlování	80
Dopřejte si čas na odpověď	81
Pokud něco zpackáte, vraťte se	83

KAPITOLA 6

Dělejte rozhodnutí podle svého vnitřního

přesvědčení	85
Když předstíráte, že jste někým jiným – a cena, jakou za to platíte	87
Nenechte se řídit špatným svědomím.....	91
Řiďte se svými vlastními hodnotami	96
Projevte svou jinakost	98
Vyjadřujte svá přání důstojně	100

KAPITOLA 7

Najděte útočiště ve vnímání a chápání sebe

sama jako introverta či vysoce citlivé osoby	104
Co je možné léčit?	106

KAPITOLA 8

**Užívejte ve vztahu k sobě přesnou
a neutrální terminologii 112**

ZÁVĚR

**Senzitivní a introvertní lidé si začínají obhajovat
svůj vlastní způsob existence ve světě 119**

OTESTUJTE SE

Jak introvertní, či extrovertní jste? 121

Jak senzitivní jste?..... 126

Poděkování..... 131