

Prefácio

Introdução

Capítulo 1 – Características das pessoas hipersensitivas

Dois grupos de pessoas dentro do mesmo tipo
Recolhemos mais impressões e refletimos mais sobre elas
Vulnerável às impressões sensoriais
Influenciados pelo humor dos outros
Sentido da responsabilidade
Uma vida interior fértil
Interesses espirituais espontâneos
Uma estratégia diferente
Com tempo e bem ponderado
Sensitivos que procuram novidades
Introvertido ou extrovertido
Vantagens e desvantagens com a divisão tipológica

Capítulo 2 – Normas elevadas e baixa autoestima

Regras de vida pessoais
Normas elevadas
Autoestima e autoconfiança
Por que razão é que os hipersensitivos têm muitas vezes falta de confiança no seu próprio valor
Baixa autoestima e normas elevadas reforçam-se reciprocamente
O círculo vicioso negativo
Dificuldade em baixar as normas
O medo de ser abandonado
O círculo positivo
Arrisca-te

Capítulo 3 – Organiza a tua vida de acordo com o teu tipo

Consegue espaço para ti
Estabelecer limites
Quando os convidados nunca mais se vão embora
Quando precisas de dizer não a algo de que tens vontade
Bons conselhos e dicas contra a hiperestimulação
Alguns conselhos sobre o sono
Água, exercício e contacto físico são bons
Se te expressares, atenuas a hiperestimulação
Quando a hiperestimulação vem do interior
Contar aos outros acerca da nossa sensibilidade

Capítulo 4 – Como podes tirar mais benefícios da tua capacidade para comunicar e conviver

Pessoas hipersensitivas preferem uma comunicação de melhor qualidade
Cria pausas
Tenta estabelecer o diálogo e evitar o monólogo
Descobre que tipo de resposta desejas dar ou receber
Como podes aprofundar a conversa – e como a podes tornar mais leve de novo

Aprofundar
De volta ao superficial
Comunicação em quatro níveis
Primeiro nível: tagarelice (*small talk*) e superficialidade
Segundo nível: o nível interessante
Terceiro nível: o nível da confiança
Quarto nível: contacto direto
Como nos movemos de um nível para outro
Como as pessoas sensíveis podem usar este modelo

Capítulo 5 – Defrontar a cólera – a tua e a dos outros

Os hipersensíveis têm uma estratégia diferente para estabelecer limites à cólera
Usa o teu dom para empatia e reflexão
Quando é inadequado ir ao encontro da cólera com empatia
Se não fores capaz de dizer aquilo de que não gostas
Quando a cólera encobre a impotência e a dor
Evita moralizar
De «devia» para «gostaria» – da cólera para a mágoa

Capítulo 6 – Culpa e vergonha

Culpa autêntica
Sentimentos de culpa excessivos
Trabalhar concretamente com os sentimentos de culpa
Sentimento de vergonha
Se tens vergonha da tua sensibilidade

Capítulo 7 – Situações de vida

Dificuldades conjugais
Ser um/a pai/mãe hipersensitivo/a

Capítulo 8 – Doenças mentais

Vulnerabilidade ao medo e à depressão
O medo em si é natural
Cansaço e depressão
Pensamentos e emoções estão intimamente ligados – o modelo básico cognitivo
Por vezes, é sensato preparares-te para o pior
As características dos hipersensíveis podem parecer um transtorno de ansiedade para quem vê de fora
Outros problemas que podem estar na origem de um sistema nervoso sensível

Capítulo 9 – Progresso e crescimento

Pessoas hipersensíveis em psicoterapia
Amor-próprio – dar apoio a si mesmo
Ter compaixão com a nossa própria pessoa
Reconciliação
A alegria de sermos nós próprios

Capítulo 10 – Investigação sobre a hipersensibilidade

Grande reação às sensações
Uma nova definição

Hereditariedade e meio ambiente
Resultados dos testes

Post scriptum – Uma dádiva para quem é hipersensitivo

Lista de sugestões – Atividades que proporcionam alegria e bem-estar a pessoas hipersensitivas e a outras de índole sensível

Até que ponto és sensitivo? Faz um teste a ti mesmo

Bibliografia

Agradecimentos