



FÖRSTA HJÄLPEN

för högkänsliga



Innehållsförteckning

Kapitel 1 - Varför det absolut inte är något fel med din överkänslighet	6
Vadå Highly Sensitive Person?	7
Högekänsligheten kan vara din främsta tillgång	8
Hur vet man om man är högekänslig?	9
Vår väg vidare	10
Kapitel 2 - Att få tillbaka energin när du har kört slut på dig och tappat fotfästet	11
Hur känns det när man har blivit överstimulerad?	11
Att ta hand om sig för att få tillbaka energin och glädjen igen	13
Att hantera vardagen när man har blivit överstimulerad	13
Hedra ditt behov av grott-tid	14
Att hjälpa återhämtningen på vägen	16
Kanske kan en tråkig syssla hjälpa?	17
Men jag orkar ju inte!	18
Extrem självsnällhet är din nyckel	19
Första-hjälpen-lådan	20
..och ibland räcker det med en natts sömn	21
Listan över välgörande sysselsättningar när du har blivit överstimulerad	23
Njutning är din andra nyckel	26
Några ord till avslut	27
Kapitel 3 - Yoga för att bryta överstimuleringen och återhämta sig – med coach och yogalärare Åsa Boström	30
Eka Pada Pranamasana - Enbenta böneställningen	31
Eka Pada Pranamasana steg för steg	32
Viparita Karani - Benen upp mot väggen	33
Viparita Karani steg för steg	34
Shashankasana - Haren	35
Shashankasana steg för steg	36
Kapitel 4 - Hur kan jag göra när jag har smittats av andras känslor och energier?	37
Att smittas av andras känslor och energier	38
Att veta – eller inte veta – vad som har smittat dig	39
Hur energi-/känslomitta kan ta sig uttryck	40

Uttryck A: Att bli förlamande trött och tung	41
Uttryck B: Att känna starka känslor, må dåligt, bli orolig, ält	43
Strategier för att bli av med känslorna/energierna som du har tagit på dig	46
Skicka tillbaka känslorna och energierna därifrån de kom	46
Känn på känslorna. Tänk inte på dem.	48
Känna på känslorna – så gör du	51
2 meditationer för att släppa taget	51
" Tänk inte på känslan " – Antar Mouna	51
" Känn på känslan " – Riding The Wave of Emotion	52
Redskap för att undvika att bli smittad av andras känslor och energier	54
Några ord till avslut	55
Kapitel 5 - Möt högekänslighetsterapeuterna Ina och Malin	58
Kapitel 6 - Att återhämta dig innan du kraschar	63
Om överstimulering och var den kommer ifrån	63
Att möta vardagen - är du en introvert eller en extrovert högkänslig?	66
Kanske går sociala situationer att klara lättare?	67
Att vara på kroppens lag	69
Tänk spädbarn	69
Strategier för att undvika överstimulering i stunden	71
Var medveten om hur du agerar	72
Vänd blicken mot dig själv	73
Ett första litet möte med Charles	76
Fysiska strategier i stunden	77
Psykologiska strategier i stunden	80
Att fånga upp sig efter en intensiv dag	84
Att landa	85
Att uttrycka sig	87
Att möta det som känns	89
2 guidade meditationer för att möta det som känns	92
Skapa en landningslista	93
Några ord till avslut	95
Kapitel 7 - "Mitt sätt att hantera högkänsligheten"	
- intervju med yogaläraren Ulrika Cassel	98

Kapitel 8 - Hur kan jag skapa en tillvaro som är snällare mot mig som högkänslig?	103
Att hitta en väg bort från det som är destruktivt för dig	103
Att säga nej till somligt för att kunna säga ja till dig	106
Aktiviteter som högkänsliga ofta upplever glädje och välbehag av	106
Omvärlden och andra människor - något att helt undvika?	109
Att våga hålla sin värld stor	110
Fem strategier för att klara nya situationer	111
Att umgås med andra	112
Att möta nya vänner	114
Gränser och strategier för att sätta dem	115
Exempel på strategier för avslut eller paus i sociala situationer	115
Tricket som gör det enklare att sätta de gränser du behöver	117
Behovet av att vara ensam	120
Att värna sitt eget utrymme	120
Arbete och fritid	122
Att skapa din egen väg	122
Vad andra högkänsliga jobbar med	124
Att vara högkänslig egenföretagare	125
Att välja "rätt" väg	126
Gör din arbetsmiljö mjukare	127
Det handlar om jobbet, men också om resten av tiden	130
Vi möter Charles igen	130
En tillvaro byggd på närande rutiner	131
Mer vilsamhet, självsnällhet och marginaler	132
En högkänslig tillvaro i praktiken - möt Lisa	137
Några ord till avslut	140
Länkar, böcker och andra resurser som nämns i boken	144

En e-bok från



© 2016

