

HEIDI SAWYER

# Hiperintuitivii

**7 trăsături ale emisferei drepte  
ce pot schimba viața  
Persoanelor Intuitiv-Senzitive**

Traducere din limba engleză:  
Lucia Comănescu

Ediția a 2-a

**ap!**  
act și politon

2022

## HIGHLY INTUITIVE PEOPLE

Copyright © 2015 by Heidi Sawyer

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

© 2022 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

### Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro

Traducător: **Lucia Comănescu**

Redactor: **Alina Bodnaru**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SAWYER, HEIDI**

**Hiperintuitivii** / Heidi Sawyer; trad.: Comănescu Lucia. - Ed. 2. -

București: ACT și Politon, 2022

ISBN 978-630-303-050-0

I. Comănescu, Lucia (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

# Cuprins

<b>Introducere</b>		7
<b>Partea I</b>	<b>Înțelege-te ca Persoană Intuitiv-Senzitivă</b>	11
<b>Capitolul 1</b>	Rugăciunea chirurgului	13
<b>Capitolul 2</b>	Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?	21
<b>Capitolul 3</b>	„Ești prea sensibil”	35
<b>Capitolul 4</b>	Intuitiv-Senzitivitatea și gândirea tipică emisferei drepte	59
<b>Capitolul 5</b>	Recunoaște procesul de deschidere	79
<b>Capitolul 6</b>	De ce au Intuitiv-Senzitivii nevoie de un scop	101
<b>Partea a II-a</b>	<b>Cei 7 pași către scop: Învăță să-ți dezvolți abilitățile intuitive</b>	117
<b>Capitolul 7</b>	Pasul 1: Acceptă că ești diferit	119
<b>Capitolul 8</b>	Pasul 2: Învăță să-ți gestionezi mintea	143
<b>Capitolul 9</b>	Pasul 3: Fă trecerea de la personalitate la suflet	167
<b>Capitolul 10</b>	Pasul 4: Ține piept celorlalți în luptele lor pentru putere	189
<b>Capitolul 11</b>	Pasul 5: Accesează-ți starea superintuitivă	207
<b>Capitolul 12</b>	Pasul 6: Curajul – calea spre conștientizarea de sine	227
<b>Capitolul 13</b>	Pasul 7: Unește copilul lăuntric cu adultul	247
<b>Postfață</b>		261
<b>Referințe</b>		264
<b>Bibliografie</b>		267
<b>Mulțumiri</b>		270
<b>Despre autor</b>		271

Partea I  
Înțelege-te ca Persoană  
Intuitiv-Senzitivă





## Capitolul I

# Rugăciunea chirurgului

*„Și, cel mai important, ai curajul să-ți urmezi inima și intuiția. Cumva, ele știu deja ce vrei cu adevărat să devii; orice altceva este secundar.”*

STEVE JOBS

„Potolește-te, las-o în pace – i-a ajuns.” În sfârșit, cineva observase că întreg procesul mi se părea mai mult decât copleșitor. Nașterea este, în cel mai bun caz, sfârșitul demnității personale, dar, în experiența mea, ființă extrem de Sensitivă, devenise punctul în care trebuie să alegi între viață și moarte.

Stăteam întinsă, cu mâinile încleștate de marginile patului de spital, și încercam să nu plâng. Eram înconjurată de 16 persoane – e uimitor cât de bine ești încă în stare să numeri când ești stresat – în timp ce simțeam înțepături ca de sârmă ghimpată pulsându-mi din arterele femurale. M-am uitat în jur după chirurg – o femeie foarte drăguță pe care o întâlнисem de multe ori de-a lungul timpului – căutând puțină încurajare. Stătea într-un colț, cu fața în mâini, și se mișca în așa fel încât dădea mai degrabă impresia că se roagă.

Acela a fost momentul în care am avut o revelație – motivul pentru care doamna chirurg nu mă privea în ochi n-avea nimic de-a face cu faptul că mă plăcea sau nu, ci pur și simplu nu voia să fie bântuită în anii ce urmau de ochii viitoarei mame, pe care nu era sigură acum dacă o va putea salva.

M-am întins la loc pe pat, iar mâinile mele crispate au dat drumul marginilor patului și n-am zis nimic. În timp ce mă uitam în tavan, tot mai multe fețe agitate apăreau deasupra mea, prezentându-se. Aparent, experiența prin care urma să trec era o oportunitate de învățare unică, pe care niciun medic stagiar în obstetrică n-ar fi trebuit s-o rateze.

În acel moment de credință deplină am avut o incredibilă experiență a simțirii. Aveam zero opțiuni – deci absolut nicio alegere. Știam că, dacă se ajungea într-o situație de criză, chirurgul ar salva bebelușul, și nu pe mine. Era conștientă de faptul că mai aveam un fiu, și un soț, dar exista o singură opțiune.

Mă aud și acum rostind „Ce va fi va fi” și m-am relaxat la acest gând. Am lăsat anestezistul să-și înceapă treaba și să îmi injecteze medicamentele, în timp ce murmuram numărătoarea către beznă.

## **Credință, încredere, simțire și detașare**

Despre adevărata esență și putere a „detașării” se vorbește în multe contexte spirituale – de la trăirea sau admiterea lui „Dumnezeu”, până la sentimentul de completă împăcare cu sine. Toți suntem în căutarea unei forme de pace. Pentru persoanele de tip senzitiv, acest lucru este foarte evident, iar pentru cei ce gândesc strict liniar, este un gând

subtil sau îndepărtat, prezent doar atunci când ceva incomod se întâmplă.

Experiența mea pe masa chirurgului m-a învățat ce înseamnă cu adevărat *să simți*. Cei mai mulți dintre noi ne petrecem viața făcând exact opusul: facem tot ce ne stă în putere ca să evităm să simțim. Chiar și pentru indivizii Hipersenzitivi, sentimentele sunt îndepărtate, în timp ce emoțiile sunt întotdeauna prezente. Noi simțim trăirile altor oameni; ne asumăm emoțiile lor ca și cum ar fi ale noastre. Dar – așa cum aveam să descopăr în timp ce așteptam deznodământul – nu avem acces la ceea ce simțim noi înșine, de fapt.

În activitatea mea vorbesc cu mulți oameni, cu diverse probleme. Ei întâmpină dificultăți la muncă, în relații, cu finanțele – am întâlnit problemele în toate formele lor nenumărate. Din experiența mea, oamenii ajung să repete anumite tipare în viață – indiferent în ce fel ar încerca să le schimbe – dacă nu abordează o zonă fundamentală: relația lor cu credința.

Definiția din dicționar a credinței spune că aceasta este „o încredere deplină în cineva sau ceva sau o credință puternică în Dumnezeu sau în doctrinele unei religii”. Credința, așa cum o înțeleg eu în contextul dezvoltării personale profunde, are prea puțin de-a face cu vreun set de doctrine sau valori, depinzând aproape total de nivelul de conectare interioară cu ceea ce reprezintă o credință profundă în *sinele tău*. Aceasta este o credință construită pe bazele ferme ale simțirii, încrederii și detașării.

Pentru persoana senzitivă, procesul de construire a simțirii, încrederii și detașării – dacă vrei să trăiești experiența încrederii în sine – devine până la urmă mai degrabă o necesitate decât un lux. Fără ea, continuăm să simțim

lumea ca fiind copleșitoare, dureroasă emoțional și câteodată distrugătoare sufletește, deoarece sensibilitatea noastră ne cere să ne ascundem, să respingem și în același timp să ne dorim o conectare profundă, plină de semnificație.

### ***Credință profundă și accesarea informațiilor primite pe cale intuitivă***

Când m-am întors din beznă, m-am regăsit uitându-mă de jur împrejur, în ceea ce curând am recunoscut a fi sala de reanimare a spitalului. O asistentă s-a înviorat când și-a dat seama că am revenit la viață. Este amuzant ce observi în momentele de stres profund: îmi amintesc amabilitatea anestezistului în timp ce îmi strângea ușor mâna pentru a mă asigura că m-am întors în lumea fizică; îmi amintesc gluma lui; apoi îmi amintesc durerea. E adevărat ce se spune – durerea covârșitoare te amuțește.

Tocmai trecusem printr-o operație de *placenta previa* și *placenta accreta* complete. Luate separat, sunt complicații severe ale sarcinii, dar împreună ar fi putut să conducă la moartea mea. Corpul meu a rezistat cât de mult a putut, cu sistemul imunitar solicitat la maximum din cauza altor complicații, până a sosit timpul ca fiul meu să vină pe lume.

Am știut încă de la a doua examinare că există o problemă; de fapt, știam de șapte ani. Oamenii mă întreabă de ce este o diferență de șapte ani între cei doi copii ai mei. Acesta e motivul. Atât de mult mi-a luat să-mi găsesc curajul să fac asta din nou!

Așadar, cum de-am știut că voi avea cea mai severă complicație văzută vreodată în obstetrică? Am știut pentru că sinele intuitiv mi-a spus-o. Mi-a spus-o la nașterea primului meu fiu, când tensiunea arterială mi-a scăzut brusc și

fața mi s-a făcut albă ca varul, iar buzele mi s-au învînețit. Mi-a spus că nașterea lui va complica nașterea celui de-al doilea copil al meu. A zis: „Va trebui să ai grijă la următorul; o singură mișcare greșită te poate ucide.” Și, desigur, exact asta s-a întîmplat.

Mi s-a spus să mă pregătesc pentru tot ce e mai rău, să-mi pun treburile în ordine înainte de operație; să mă aștept să fiu sub terapie intensivă timp de săptămâni, în cazul în care aveam să supraviețuiesc. Făcusem toate testele de sânge, iar formularele pentru operația de extirpare a uterului erau pregătite. Obstetricianul, cu pixul în mână și formularul sub ochii mei, a spus: „Dacă mai rămâi vreodată însărcinată, Heidi, acest lucru te va ucide. Nu te vom putea salva.” Mai auzisem asta.

Unii ar spune, avînd o viziune atît de clară asupra situației, de ce ai mai face un copil? Ei bine, am avut o intuiție foarte puternică legată de faptul că al doilea fiu al meu avea să vină pe lume. Nu pot să exprim asta, altfel decît spunînd că a fost o intuiție profundă – una care nu mi-a dat pace. În cele din urmă, mi-am adunat tot curajul de care eram în stare, chiar înainte de a fi prea târziu în viață.

*Pe tot parcursul sarcinii, am avut un puternic sentiment că voi fi în regulă. A fost un sentiment profund de credință – pur și simplu știam că totul este bine. Se pare că o stare de stres intens pe termen lung aduce o conștientizare plină de serenitate: poate o conexiune mai profundă cu o parte diferită din noi înșine.*

Nu am trăit experiența tunelului de lumină sau o experiență extracorporală – ci doar o convingere interioară profundă că îngrijorarea este zadarnică. Această stare a

continuat luni de zile. Într-adevăr, rămâne în mare parte cu mine acum. La câteva zile după operație, chirurgul stătea la capul patului meu în spital. A spus încet: „Un fel de miracol s-a petrecut acolo, Heidi. Atât de mare, încât nu-mi vine să cred. Îmi pare rău, dar a trebuit să te deschid din nou ca să verific.”

Mi-a mai spus că a avut un fel de trăire puternică – de serenitate și calm – în timp ce mi-a făcut incizia pentru operație. Mi-a explicat cum încăperea și toți cei din ea au devenit incredibil de liniștiți: nu mai asistase la nimic asemănător în cariera ei de 30 de ani. Dar nu s-a putut abține să nu adauge că situația mea a îmbătrânit-o cu 20 de ani!

În mod miraculos – deși se asigurase că de-aici înainte avea să fie inutil – chirurgul chiar reușise să-mi salveze uterul. Am fost recunoscătoare, pentru că atunci încă nu eram pregătită să renunț la el. Am făcut-o un an mai târziu, când am renunțat și la ovare, fiindcă am avut nevoie de timp să mă obișnuiesc cu ideea – probabil ca orice altă femeie nevoită să treacă prin acea operație delicată la o vârstă tânără. A fost răgazul de care aveam nevoie ca să-mi trăiesc mâhnirea despărțirii de ceea ce eu credeam că este feminitatea mea.

Toată experiența aceasta m-a învățat că intuiția este o credință profundă, o încredere de neclintit în lumea noastră interioară. În acea zi am învățat să apreciez faptul că starea de exacerbare a îngrijorării sau a mulțumirii, pe care ți-o dă natura intuitivă, nu trebuie să rămână așa: dar poate fi pusă în perspectivă. Cu antrenament interior continuu, intuitiv-senzitivitatea poate fi o binecuvântare mai degrabă decât o parte dureroasă a naturii noastre celei mai profunde, ceva ce ar trebui să încercăm să eliminăm pentru a ne face „normali”. Fără ea, nu aș fi în viață azi.

În acea zi din anul 2011, de Halloween, a venit pe lume un băiețel adorabil, pentru care sunt profund recunoscătoare. Este un suflet blând și, bineînțeles, o natură sensibilă.



## Capitolul 2

# Ce este o Persoană Intuitiv-Senzitivă?

*„Frumusețea de orice fel, în dezvoltarea ei supremă,  
impresionează invariabil până la lacrimi sufletul sensibil.”*

EDGAR ALLAN POE

Termenul de „hipersenzitiv” a fost inventat de dr. Elaine Aron, clinician și cercetător american, și se referă la o trăsătură de personalitate descoperită la un segment al societății – aproximativ 15-20 la sută din populație.<sup>1</sup> Baza teoriei doctorului Aron – care a atras cercetări științifice destul de extinse în ultimii ani – este aceea că Hipersenzitivii au un sistem nervos care conștientizează cu o mai mare acuratețe subtilitățile vieții, deoarece creierul lor procesează și reflectă informațiile mai profund.<sup>2</sup>

Biologii au descoperit că această trăsătură a Hipersenzitivității există la cel puțin 100 de specii și este considerată o strategie de supraviețuire. Animalul sau omul Hipersenzitiv este *extrem de conștient*: poate să vadă mai intens decât ceilalți, dar în același timp se lasă mai ușor copleșit.<sup>3</sup> Dacă urmărim acest aspect într-o turmă de animale, vom vedea că unele dintre ele sunt observatori mai

fini – *simt* unde este cel mai bun pământ și unde se află sursele de apă și în general știu când e timpul să se mute. Această abilitate este subtilă – e călăuzitoare, dar prudentă.

Restul turmei se va trezi că urmează acțiunile acestor protectori senzitivi, care sunt observatori suficient de buni încât să știe când să se deplaseze și când să rămână pe loc. La oameni, această trăsătură a Hipersenzitivității a fost în mare parte trecută cu vederea și marginalizată, iar, drept rezultat, persoanele care o dețin simt că ceva este în neregulă cu ele – și senzitivitatea le afectează stima de sine.

## **Intuitiv-Senzitivitatea: o formă de Hipersenzitivitate**

După 17 ani de interacțiune cu mii de oameni care se caracterizează ca fiind atât Hipersenzitivi, cât și Intuitiv-Senzitivi, am ajuns să îmi dau seama că, în timp ce toți Oamenii Intuitiv-Senzitivi sunt Senzitivi, nu toți Senzitivii sunt și Intuitivi.

O Persoană Intuitiv-Senzitivă pare a fi un Hipersenzitiv mai rafinat, exacerb. Perspectiva mea asupra naturii de tip Intuitiv-Senzitiv vine din lucrul cu oamenii care se descriu pe ei înșiși ca fiind profund intuitivi – ceva ce ei percep adesea drept sursă de confuzie și, într-o oarecare măsură, de îngrijorare. Ei sunt îngrijorați în legătură cu ceea ce ar putea să creadă alții – sau deja cred – despre instinctele lor în aparență fin reglate: abilitatea lor de a vedea situațiile așa cum sunt, mai degrabă decât cum ar vrea lumea să fie, și senzitivitatea lor înnăscută.

**Intuitiv-Senzitivii ajung să fie acei Hipersenzitivi care își doresc să-și exploreze sensibilitatea pentru binele lor și al celorlalți. Vor să înțeleagă ce reprezintă această intuiție, cum să o folosească adecvat și de ce o au.**

Din experiența mea, Intuitiv-Senzitivitatea pare să provină dintr-o problemă legată de educația din primii ani de viață, care este fie o parte conștientă a lumii noastre, fie o parte a moștenirii noastre inconștiente – vom analiza în profunzime acest aspect mai târziu în carte. Intuitiv-Senzitivii și-au dezvoltat, în majoritatea cazurilor, o componentă adițională a sensibilității lor, ca un strat emoțional auto-protector. Această parte „suplimentară” este o abilitate extrasenzorială, mai presus de simțurile normale.

Am descoperit de asemenea că natura de tip Intuitiv-Senzitiv este o trăsătură *ascunsă*, una pe care Intuitiv-Senzitivii o țin neexprimată în lumea lor exterioară. Numeroși profesioniști mi-au mărturisit că au abilități extrasenzoriale: doctori, avocați, șefi de companii, chiar un profesor universitar de drept mi-au povestit despre lumea lor psihică secretă. Dar Intuitiv-Senzitivitatea afectează sau „li se întâmplă” oamenilor din toate categoriile sociale: casnicei, contabilului, bărbatului căruia îi e teamă să-i spună soției sale că are trăiri extrasenzoriale.

### ***Abilitățile extrasenzoriale și instinctele intuitive***

Singurul lucru pe care acești oameni îl au totuși în comun este că abilitățile și instinctele lor nu au fost cerute – ele au apărut, pur și simplu. De cele mai multe ori, s-au arătat devreme în copilărie, ca apoi să dispară brusc pentru o mare parte din viața persoanei și ulterior să revină cam în același timp când alte tipuri de supraîncărcare senzorială