

LBRIS

We know  
books

Daphnée Boulogne  
și Saverio Tomasella

ÎNVINGE-ȚI  
SENSIBILITATEA EXCESIVĂ!  
50 de exerciții practice  
ca să fii mai stăpân pe tine

Traducere din limba franceză de  
Corina Iordănescu

philobia

## CUPRINS

Introducere.....	9
I. Mă cunosc mai bine datorită sensibilității mele .....	13
Exercițiul nr. 1. Îmi observ sensibilitatea .....	14
Exercițiul nr. 2. În căutarea autenticității .....	20
Exercițiul nr. 3. Care sunt valorile mele? .....	23
Exercițiul nr. 4. Convingerile mele sunt piedici sau trambuline? .....	26
Exercițiul nr. 5. Ce conștientizez de-a lungul zilei .....	30
Exercițiul nr. 6. Capacitatea mea de a fi empatic .....	32
Exercițiul nr. 7. Ne adaptăm împreună .....	34
Exercițiul nr. 8. Îmi testez nivelul de saturație .....	37
Exercițiul nr. 9. Îmi determin gradul de epuizare .....	39
Exercițiul nr. 10. Îmi descopăr limitele .....	41
II. Îmi accept sentimentele și emoțiile .....	47
Exercițiul nr. 11. Recompensarea mea simbolică pentru a închide un eveniment dureros din trecut .....	47
Exercițiul nr. 12. Unde mă situez în raport cu emoțiile mele? .....	49
Exercițiul nr. 13. Cum să-mi accept emoțiile .....	51
Exercițiul nr. 14. Îmi detectez nivelul de contagiune emoțională .....	53

Exercițiul nr. 15. Care sunt fricile mele?	55
Exercițiul nr. 16. Nedreptățile	58
Exercițiul nr. 17. Mă eliberez de furie	60
Exercițiul nr. 18. Îmi evaluez încărcătura emoțională	61
<b>III. Mă iubesc și am grijă de mine</b>	65
Exercițiul nr. 19. Bula protectoare	66
Exercițiul nr. 20. Ascult	67
Exercițiul nr. 21. Mă eliberez de probleme	70
Exercițiul nr. 22. Mă înțeleg mai bine	71
Exercițiul nr. 23. Formulez o cerere clară	73
Exercițiul nr. 24. Când celălalt își revarsă problemele asupra mea	75
Exercițiul nr. 25. Merg pe jos	77
Exercițiul nr. 26. Îmi las corpul să se exprime	79
Exercițiul nr. 27. Cele mai frumoase reușite ale mele	81
Exercițiul nr. 28. Succesele mele din fiecare zi	82
Exercițiul nr. 29. Oglindă, oglinjoară...	83
Exercițiul nr. 30. Îmi încarc bateriile	85
Exercițiul nr. 31. Am grijă de mine	88
Exercițiul nr. 32. Cutia mea magică	90
<b>IV. Îmi cultiv optimismul și îmi dezvolt creativitatea</b>	93
Exercițiul nr. 33. Brățara mea împotriva criticilor exigente	93

Exercițiul nr. 34. Nu fac supoziții	95
Exercițiul nr. 35. Descopăr cadoul ascuns	96
Exercițiul nr. 36. Sunt mai asertiv(ă) datorită posturii „Y”	98
Exercițiul nr. 37. Îmi dezvolt abilitățile	99
Exercițiul nr. 38. Îmi îmbogățesc și îmi dezvolt creativitatea la locul de muncă datorită condițiilor de lucru adaptate nevoilor mele	101
Exercițiul nr. 39. Creăm împreună	104
Exercițiul nr. 40. Practic vizualizarea creativă	105
Exercițiul nr. 41. Contemplu frumusețea	108
<b>V. Mă ancorez, mă conectez la lumina mea interioară și îmi intensific vibrațiile</b>	111
Exercițiul nr. 42. Mă conectez cu rădăcinile mele	112
Exercițiul nr. 43. „Locuiesc” în corpul meu	113
Exercițiul nr. 44. Mă scutur ca un arc	114
Exercițiul nr. 45. Conexiunea mea cu Pământul și Cerul	115
Exercițiul nr. 46. Trimit dragoste	116
Exercițiul nr. 47. Răspândesc lumină din soarele meu interior	118
Exercițiul nr. 48. Gândurile mele de recunoștință din fiecare zi	119
Exercițiul nr. 49. Scrisoarea mea de recunoștință	121
Exercițiul nr. 50. Recapitulez	123
Invocație către Lumină	127
Concluzie	129

## CAPITOLUL I

MĂ CUNOSC MAI BINE  
DATORITĂ SENSIBILITĂȚII  
MELE DEOSEBITE

Pentru a-ți putea accepta mai bine extraordinara sensibilitate și a o putea transforma într-un avantaj este esențial să înțelegi modul în care „funcționezi”, să-ți recunoști și să-ți respecti nevoile și limitele. Mai mult decât atât, a-ți (re)cunoaște trăsăturile caracteristice care au legătură cu sensibilitatea ta te va ajuta să te simți mai puțin singur, mai puțin defazat și, dacă vei simți nevoia, să te apropii de alte persoane asemeni ție, identificându-le mai ușor.

A-ți descoperi apartenența la minunata familie a celor cu o mare sensibilitate generează adesea un sentiment de ușurare. Majoritatea comportamentelor pe care, de cele mai multe ori, le consideri simple bizarerii se dovedesc a fi un „mod de funcționare” general valabil, specific persoanelor ultrasensibile. Nu ești nici nebun(ă), nici bipolar(ă), nici depresiv(ă), nici inadaptat(ă) societății în care trăim: pur și simplu funcționezi altfel decât majoritatea oamenilor. Vestea bună este că noi, cei care avem în comun această caracteristică, reprezentăm aproximativ 30% din populația globului.

Printre altele, sensibilitatea accentuată devine tot mai cunoscută și în rândul celor care nu sunt afectați în mod direct de acest subiect. În fine, acest lucru dă un sens parcursului tău în viață și dificultăților cu care te confrunți, îți permite să le înțelegi cauza și să le relativizezi.



Pentru a-ți putea asimila mai bine sensibilitatea, prima etapă constă în a te cunoaște mai bine și a observa cum se manifestă această caracteristică.

Iată un exemplu, printre multe altele: persoanele ultrasensibile dau dovadă de o anumită *candoare*, asemănătoare celei a unui copil, de o simplitate sinceră și chiar de inocență. Simplitatea naturală și onestă a celor foarte sensibili îi poate face să devină foarte ușor ingenui și extrem de încrezători. Prin urmare, ei sunt, în general, foarte creduli. În realitatea lor nu există minciuni sau falsitate. De asemenea, au tendința de a lua lucrurile *ad literam* sau așa cum le sunt prezentate, mai ales de către cei apropiați. De aici provine dezgustul pe care-l resimt, atât bărbații cât și femeile ultrasensibile, față de vulgaritate, trivialitate sau glumele dubioase, de un gust îndoielnic.

Îți propunem câteva piste de observare pentru a începe să te cunoști mai bine, să te înțelegi și să-ți împlânzești atât de prețioasa sensibilitate. Fii cu adevărat sincer cu tine însuși când răspunzi la întrebări și acordă-ți tot timpul de care ai nevoie.

### Exercițiu de efectuat

#### 1 Îmi observ senzațiile și emoțiile

Te simți adesea copleșit(ă) de propriile emoții sau de cele ale anturajului? Dacă da, cum le faci față?

.....

.....

.....

Cum se manifestă senzațiile fizice și emoțiile? Le accepți cu ușurință?

.....

.....

.....

Observi vreo legătură între senzațiile fizice și emoțiile tale? Dacă da, care este aceasta?

.....

.....

.....

Alege exemple concrete de situații care te-au afectat negativ.

.....

.....

.....

Care a fost discursul interior care ți-a provocat aceste senzații fizice și emoționale?

.....

.....

.....

Dacă ai putea re trăi respectiva scenă, ți-ai dori să-ți modifice discursul interior și reacțiile din exemplele menționate mai sus? În caz afirmativ, cu ce ai dori să le înlocuiești?

.....

.....

.....

Îți este mai ușor să-ți detectezi senzațiile fizice și emoționale atunci când ești singur(ă)?

.....  
.....  
.....

Ți se par mai copleșitoare sau mai „stranii“ când ești într-un grup sau în public?

.....  
.....  
.....

Dacă ai răspuns afirmativ, ce ai putea face pentru a te simți mai puțin copleșit(ă) atunci când ești într-un grup?

.....  
.....  
.....

Încearcă să-ți definești gradul de sensibilitate pentru fiecare dintre simțuri (atingere, miros, gust, auz, văz). Le poți evalua pe o scară de la 1 (minim) la 10 (maxim). Ce observi?

.....  
.....  
.....

Îți poți identifica simțul sau simțurile cel(e) mai dezvoltat(e)?

.....  
.....  
.....

Pentru tine este o sursă de disconfort, un inconvenient sau dimpotrivă, mai degrabă un punct forte?

.....  
.....  
.....

Dacă sensibilitatea ta senzorială reprezintă o sursă de disconfort, ce ai putea face pentru a o atenua în viața de zi cu zi? Care este avantajul ascuns al faptului că ai simțurile atât de dezvoltate? În ce mod îți este util acest lucru în viața cotidiană?

.....  
.....  
.....

## 2 Cum se manifestă sensibilitatea mea ieșită din comun?

Cum se manifestă atenția ta față de cele mai mici detalii atunci când observi ce se află în jurul tău sau persoanele din cercul de apropiați?

.....  
.....  
.....

Te consideri o persoană meticuloasă, responsabilă, prudentă?

.....  
.....  
.....

Te consideri o persoană perfecționistă? Dacă da, cum se manifestă acest lucru și cum îl gestionezi astfel încât să nu devină o constrângere prea mare în viața de zi cu zi?

.....  
.....  
.....

Te îndoiești adesea de tine?

.....  
.....  
.....

Ești o fire spontan(ă) sau entuziast(ă)? Ești ușor de impresionat?

.....  
.....  
.....

Simți o puternică chemare a naturii?

.....  
.....  
.....

### 3 Care sunt aspirațiile mele profunde?

Stilul tău de viață este în acord cu aspirațiile tale profunde și nu cu cele ale apropiaților sau cu ceea ce crezi că societatea așteaptă de la tine?

.....  
.....  
.....

Crezi că ar putea fi și mai compatibil? Dacă da, în ce mod?

.....  
.....  
.....

Care este cel mai mic pas posibil pe care l-ai putea face începând de astăzi pentru a-ți onora și mai mult aspirațiile?

.....  
.....  
.....

#### Comentariu



Dacă îți vei observa, recunoaște și îmbrățișa cu bunăvoință trăsăturile specifice care au legătură cu sensibilitatea ta accentuată și vei realiza apoi că ele reprezintă un punct forte, le vei putea accepta apoi ca atare și vei putea conviețui cu ele.

Printre altele, a te cunoaște bine și a ști exact care este direcția în care vrei să mergi te va ajuta să avansezi într-o manieră mai coerentă și hotărâtă pe drumul tău. Cum să-ți poți îndeplini obiectivul dacă nu ai un obiectiv clar? Este ca și cum te-ai urca într-un taxi și șoferul te întreabă unde vrei să mergi, iar tu îi spui că nu știi (încă). Călătoria va dura mai mult și sigur va fi mai neplăcută, atât pentru tine, cât și pentru șofer.



## Exercițiul nr. 2. În căutarea autenticității

Adesea, o persoană supersensibilă spune: „Îmi plac relațiile profunde și sincere“. Această dorință de autenticitate este foarte puternică. Este vorba de toate tipurile de relații, în special cele afective, indiferent că sunt relații familiale, amicale sau de iubire. Asta se traduce printr-o aviditate de a comunica, de a dialoga, de a împărtăși sentimente, dar și printr-o „sete“ de adevăr și de onestitate, dar și prin nevoia de a râde în hohote, de a privi lucrurile cu multă înțelegere și empatie, de a purta conversații profunde sau de a petrece nenumărate ore „schimbând lumea“. Această căutare a adevărului se poate reflecta prin nevoia de acuratețe, prin precizia cuvintelor alese și atenția minuțioasă față de ceea ce spui.

### Exercițiu de efectuat

#### 1 O conversație autentică

Încearcă să-ți amintești o conversație realmente autentică pe care ai avut-o cu o persoană apropiată, o discuție care te-a îmbogățit sufletește. Relatează mai jos această amintire prețioasă:

.....  
.....

Ce-ți amintești despre acest moment privilegiat?

.....  
.....

Describe, cu detalii cât mai precise, senzațiile, emoțiile și sentimentele pe care le-ai simțit, precum și discursul tău interior.

.....  
.....

Ai putea reda scena acestei conversații printr-un desen sau un colaj, ai putea s-o prezinți în scris sub forma unui cântec, a unei poezii sau povestiri?

.....  
.....

Memorează-o, pentru a avea un reper când vine vorba de modul în care te simți atunci când ești într-o relație compatibilă. Fă o listă a semnelor care îți indică faptul că îți este bine într-o relație și că aceasta îți corespunde în cel mai profund sens.

.....  
.....  
.....

#### 2 O conversație în care nu te simți în largul tău

La celălalt pol, rememorează o conversație în care nu te-ai simțit confortabil, în care ai fost stresat(ă). Ce-ți amintești că ai simțit atunci?

.....  
.....  
.....

Describe cât mai detaliat discursul tău interior, senzațiile, emoțiile și sentimentele pe care le-ai simțit.

.....

Memorează această conversație pentru a avea un reper despre cum te simți într-o relație cu care nu ești compatibil. Fă o listă a indiciilor care-ți arată că nu ești respectat ca individ într-o anumită relație.

Pe parcursul aceluși dialog, au fost nerespectate anumite nevoi sau valori ale tale?

Dacă da, care?

Intuiția ți-a transmis anumite semnale de avertizare înainte de această discuție? Dacă da, care au fost acestea?

În caz afirmativ, vizualizează situația și încearcă să faci și să spui exact ceea ce te-a îndemnat intuiția să faci și să spui la momentul respectiv. Imaginează-ți, așadar, că retrăiești situația respectivă și

emoțiile asociate acestora. Rescrie-o în noua versiune și descrie sentimentele, emoțiile, gândurile pe care le-ai avut...

Ce simți retrăind această experiență în mod diferit?

Vei reacționa la fel cu proxima ocazie în care vei detecta semnalele de avertizare pe care le-ai identificat?

Comentariu



Este important ca persoanele cu o sensibilitate accentuată să dezvolte relații autentice, armonioase și sănătoase, care să le hrănească inima și spiritul.



### Exercițiul nr. 3. Care sunt valorile mele?

Persoanele ultrasensibile au valori umane foarte clar asumate. Pentru a te simți împlinit(ă), este esențial să respecti aceste valori, în diferite-