

## HIGHLY INTUITIVE PEOPLE

Copyright © 2015 by Heidi Sawyer

Originally published in 2015 by Hay House, Inc.

Copyright © 2016 Editura Act și Politon pentru prezenta ediție

### 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: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Editor: **Mona Apa**

### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**SAWYER, HEIDI**

**Hiperintuitivii : 7 trăsături ale emisferei drepte ce pot schimba viața persoanelor intuitiv-senzitive / Heidi Sawyer;**

trad.: Comănescu Lucia. - București: Act și Politon, 2016

ISBN 978-606-913-083-4

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.


# HEIDI SAWYER

## Hiperintuitivii

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

Traducere din limba engleză:

Lucia Comănescu

 **ACT și Politon**

2016





7	Introducere
11	Partea I
13	Capitolul 1. Rădăcinile psihologiei
21	Capitolul 2. Ce este psihologia?
32	Capitolul 3. "Esti prieten sau dușman?"
59	Capitolul 4. Intuitiv-senzitivitatea și gândirea tipică
79	Capitolul 5. Recunoașterea procesului de descriere
101	Capitolul 6. De ce au intuitiv-senzitivii nevoie de un scop?
117	Partea a II-a. Cel 7 pas către scop. Învățaj și dezvoltarea abilităților intuitive
119	Capitolul 7. Pasul 1: Acceptarea că ești diferit
143	Capitolul 8. Pasul 2: Învățarea să-ți recunoști părțile
167	Capitolul 9. Pasul 3: Fă trecerea de la personalitate la suflet
189	Capitolul 10. Pasul 4: Fă o pișcă celorlalți în ințelesul tău pentru putere
207	Capitolul 11. Pasul 5: Accesează-ți starea superintuitivă
237	Capitolul 12. Pasul 6: Curajul - calea spre conștientizarea de sine
247	Capitolul 13. Pasul 7: Unește copilul tău cu abilitățile
261	Postfață
264	Referințe
267	Bibliografie
270	Motivare
271	Despre autor

## Introducere

Lucrez cu Hiperintuitivii de mai bine de 17 ani și am descoperit că alți oameni au un fel de radar în ceea ce-i privește. Aceștia din urmă le caută cunoștințele, vor să le afle convingerile și au nevoie de intuiția lor ieșită din comun în toate aspectele vieții – de la relații până la traiectoria profesională. Pentru intuitivi, totuși, acest lucru este perceput ca o sarcină ingrată. Dacă nu oferă ceva ce persoana care întreabă vrea să audă, intuiția lor este ignorată, chiar dacă se dovedește a fi corectă. Când totul merge rău, ei sunt cei care plătesc oalele sparte, pentru ca apoi să o ia de la capăt.

Pe ei nimeni nu-i aude, pe ei nimeni nu-i înțelege; ei oferă alinare, ei sunt piesele lipsă și urechea care ascultă, însă ei nu simt același lucru în ceea ce-i privește. Această carte se adresează acelor oameni intuitivi neauziți.

Când am început, nu am cerut abilitatea intuitivă – nu am înțeles-o sau vrut-o. Asemeni multor oameni de tip Intuitiv-Senzitiv, m-am simțit pierdută într-o mare de singurătate, înconjurată de oameni care nu păreau să înțeleagă. Suntem etichetați ca fiind cei înțelepți – suntem receptivi, ne pasă, suntem generoși din punct de vedere emoțional cu alți oameni – dar ne înțelegem prea puțin pe noi înșine. Ne panicăm la perspectiva conflictului și ne retragem în momentul în care ne simțim copleșiți. Această carte

conține informațiile pe care mi-ar fi plăcut să le am când am început – răspunsurile rapide pe care eu le-am aflat după ani de căutări.

Unele părți ale cărții vor rezona cu tine mai mult decât altele, dar în general această carte îți va oferi instrumentele vindecătoare necesare Persoanei Intuitiv-Senzitive: o voce pentru lumea ta neuzită.

Pe parcursul activității mele, oamenii îmi adresează aceste întrebări:

„De ce sunt atât de sensibil și cum pot să atenuez acest lucru?”

„De ce simt emoțiile altor oameni ca și cum ar fi ale mele?”

„De ce și cum de mi se pare că văd evenimente din viețile oamenilor înainte ca acestea să se întâmple?”

„Cum să scap de sentimentul de copleșire?”

De-a lungul vieții mele, am avut oportunitatea să experimentez multe extreme. Ele m-au învățat complexitatea credinței omeneste, mi-au revelat o tărie de caracter pe care nu am știut niciodată că o am și mi-au dezvăluit puterea călătoriei intuitive, redându-mi astfel pasiunea pentru viață.

Ce urmează este ghidul tău ca Persoană Intuitiv-Senzitivă: o extraordinară introspecție a sufletului. Îți va oferi profunzimea pe care o cauți, răspunsurile care ți-au scăpat până acum. Te va ajuta să te vindeci și-ți va oferi calea pentru a te apropia de cei asemeni ție.

Lumea e în continuă schimbare. Am văzut mai multe schimbări în ultimii 15 ani decât în precedenții o sută, datorită uriașelor progrese tehnologice. Acele schimbări vor

continua, iar ca specie trebuie să ne adaptăm mai repede decât permite evoluția naturală. Dar, indiferent care vor fi cerințele tehnologiei de mâine și indiferent cât de avansată va ajunge ea, niciodată nu va fi capabilă să înțeleagă cu adevărat empatia omenească.

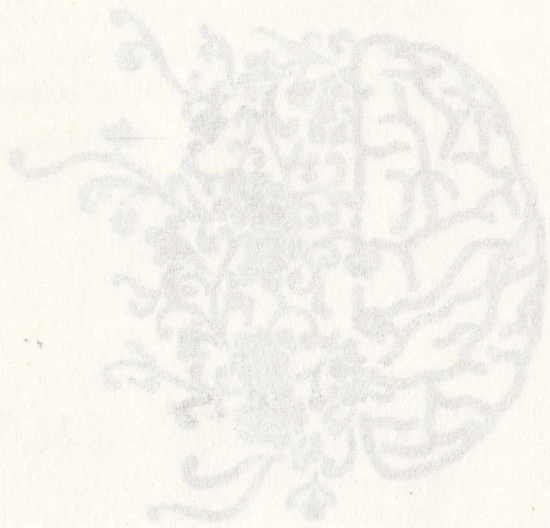
Schimbarea a început deja – se întâmplă chiar acum. În întreaga lume, liderii organizațiilor caută angajați cu o abilitate unică: una ce nu poate fi externalizată spre țări cu o forță de muncă mai ieftină sau automatizată. Este o abilitate naturală a tuturor Intuitiv-Senzitivilor și totodată una ce va avea o cerere uriașă, mult mai curând decât ar putea prezice oricine. Dacă ți-ai exprimat vreodată obiecțiile la serviciu și nu ți-au fost luate în considerare, pentru ca abia mai târziu să ți se dea dreptate, iar cu prima ocazie toți să se întoarcă spre tine așteptând răspunsuri (chiar dacă tu nu ești neapărat într-o funcție de „autoritate”), atunci înseamnă că lucrurile vor continua la fel.

Adevărata autoritate nu este transmisă de cei care dețin puterea – ci este acordată de colectiv acelora care o merită. Intuitiv-Senzitivii sunt liderii din umbră și, poate în doar câțiva ani de acum încolo, ei nu vor mai fi ascunși sau tăcuți.

Să fii împins în „lumina reflectoarelor” este copleșitor, așa că am scris această carte ca să te ajut să te pregătești pentru noua încercare la care va fi supus sistemul tău nervos. Poți prospera în această nouă lume. Dacă eu pot să o fac, atunci poți și tu.



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, fiindă extrem de Senzitivă, 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 întâlnisem 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. Luat 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 întrebă 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 învinițit. 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 întâmplat.

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, având o viziune atât 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 decât spunând 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