

# Obsah

PRED .....	7
PO .....	9
<b>Predslov: kniha, ktorá vám (z)mení život .....</b>	<b>11</b>
<b>Priveľa citov: ľudia s tenkou kožou .....</b>	<b>15</b>
Hypersenzitivita v živote: mínus či plus? .....	20
Test č. 1: Ste hypersenzitívny človek? .....	23
Test č. 2: Je vaše dieťa hypersenzitívne? .....	24
Hľadači senzácií: Aj hypersenzitívnym treba „kick“ .....	27
Test č. 3: Hypersenzitívny hľadač senzácií 2 v 1? .....	28
<b>Keď je vlastné vnímanie na obtiaž .....</b>	<b>31</b>
Vnútorň boj začína .....	32
Ťažké detstvo .....	38
Na to treba odvahy: Hypersenzitívni muži .....	45
Hlavne nenápadne: Hypersenzitívne ženy .....	48
Medzi tlakom a ideálom: Hypersenzitívne deti .....	50
<b>Riadiť vlastné vnímanie .....</b>	<b>55</b>
Vedomým vnímaním k sebe samému .....	63
Sila, energia a rast vďaka hraniciam .....	65
Za hranice: až kým to nepraskne .....	72
Predpoklady pre naše medze .....	81
Bolesť, príznak, choroba: keď sa telo hlási o slovo .....	82
<b>Ako ľahšie prežívať všedný deň .....</b>	<b>87</b>
Odolať stresu .....	87
Myslíme inak .....	94
Hypersenzitívni ľudia a ich schopnosť predvídať .....	100

Ignorovať, vyhýbať sa, explodovať .....	102
V plnom nasadení: hypersenzitivita v zamestnaní .....	106
Medzi túžbou a ulitou: sociálne kontakty .....	114
Výzva: Hypersenzitivita vo vzťahu .....	119
<b>Terapeutické cesty a necesty .....</b>	<b>127</b>
S čím si zvyčajne zamieňame hypersenzitivitu .....	127
Slučky sa zaťahujú .....	130
Povolenie slučiek .....	134
<b>Hypersenzitivita: večný impulz vpred .....</b>	<b>137</b>
<b>Poďakovanie .....</b>	<b>139</b>