

## **Prefácio**

### **Introdução**

#### **Capítulo 1 – Características das pessoas hipersensitivas**

Dois grupos de pessoas dentro do mesmo tipo  
Recolhemos mais impressões e refletimos mais sobre elas  
Vulnerável às impressões sensoriais  
Influenciados pelo humor dos outros  
Sentido da responsabilidade  
Uma vida interior fértil  
Interesses espirituais espontâneos  
Uma estratégia diferente  
Com tempo e bem ponderado  
Sensitivos que procuram novidades  
Introvertido ou extrovertido  
Vantagens e desvantagens com a divisão tipológica

#### **Capítulo 2 – Normas elevadas e baixa autoestima**

Regras de vida pessoais  
Normas elevadas  
Autoestima e autoconfiança  
Por que razão é que os hipersensitivos têm muitas vezes falta de confiança no seu próprio valor  
Baixa autoestima e normas elevadas reforçam-se reciprocamente  
O círculo vicioso negativo  
Dificuldade em baixar as normas  
O medo de ser abandonado  
O círculo positivo  
Arrisca-te

#### **Capítulo 3 – Organiza a tua vida de acordo com o teu tipo**

Consegue espaço para ti  
Estabelecer limites  
Quando os convidados nunca mais se vão embora  
Quando precisas de dizer não a algo de que tens vontade  
Bons conselhos e dicas contra a hiperestimulação  
Alguns conselhos sobre o sono  
Água, exercício e contacto físico são bons  
Se te expressares, atenuas a hiperestimulação  
Quando a hiperestimulação vem do interior  
Contar aos outros acerca da nossa sensibilidade

#### **Capítulo 4 – Como podes tirar mais benefícios da tua capacidade para comunicar e conviver**

Pessoas hipersensitivas preferem uma comunicação de melhor qualidade  
Cria pausas  
Tenta estabelecer o diálogo e evitar o monólogo  
Descobre que tipo de resposta desejas dar ou receber  
Como podes aprofundar a conversa – e como a podes tornar mais leve de novo

Aprofundar  
De volta ao superficial  
Comunicação em quatro níveis  
Primeiro nível: tagarelice (*small talk*) e superficialidade  
Segundo nível: o nível interessante  
Terceiro nível: o nível da confiança  
Quarto nível: contacto direto  
Como nos movemos de um nível para outro  
Como as pessoas sensíveis podem usar este modelo

### **Capítulo 5 – Defrontar a cólera – a tua e a dos outros**

Os hipersensíveis têm uma estratégia diferente para estabelecer limites à cólera  
Usa o teu dom para empatia e reflexão  
Quando é inadequado ir ao encontro da cólera com empatia  
Se não fores capaz de dizer aquilo de que não gostas  
Quando a cólera encobre a impotência e a dor  
Evita moralizar  
De «devia» para «gostaria» – da cólera para a mágoa

### **Capítulo 6 – Culpa e vergonha**

Culpa autêntica  
Sentimentos de culpa excessivos  
Trabalhar concretamente com os sentimentos de culpa  
Sentimento de vergonha  
Se tens vergonha da tua sensibilidade

### **Capítulo 7 – Situações de vida**

Dificuldades conjugais  
Ser um/a pai/mãe hipersensitivo/a

### **Capítulo 8 – Doenças mentais**

Vulnerabilidade ao medo e à depressão  
O medo em si é natural  
Cansaço e depressão  
Pensamentos e emoções estão intimamente ligados – o modelo básico cognitivo  
Por vezes, é sensato preparares-te para o pior  
As características dos hipersensíveis podem parecer um transtorno de ansiedade para quem vê de fora  
Outros problemas que podem estar na origem de um sistema nervoso sensível

### **Capítulo 9 – Progresso e crescimento**

Pessoas hipersensíveis em psicoterapia  
Amor-próprio – dar apoio a si mesmo  
Ter compaixão com a nossa própria pessoa  
Reconciliação  
A alegria de sermos nós próprios

### **Capítulo 10 – Investigação sobre a hipersensibilidade**

Grande reação às sensações  
Uma nova definição

Hereditariedade e meio ambiente  
Resultados dos testes

***Post scriptum*** – Uma dádiva para quem é hipersensitivo

**Lista de sugestões – Atividades que proporcionam alegria e bem-estar a pessoas hipersensitivas e a outras de índole sensível**

**Até que ponto és sensitivo? Faz um teste a ti mesmo**

**Bibliografia**

**Agradecimentos**