

# Περιεχόμενα

<b>Πρόλογος στη 2η έκδοση</b> .....	<b>ix</b>
<b>Πρόλογος</b> .....	<b>ix</b>
<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>xi</b>
<b>Κεφάλαιο 1 – Το χαρακτηριστικό της ιδιαίτερης ευαισθησίας</b> ....	<b>1</b>
Δύο διαφορετικοί τύποι στο ίδιο είδος.....	1
Δεχόμαστε πολλά ερεθίσματα και σκεφτόμαστε ακόμα περισσότερο γι' αυτά .....	2
Ευαισθησία απέναντι σε αισθητηριακά ερεθίσματα .....	4
Όταν επηρεαζόμαστε από τις διαθέσεις άλλων ανθρώπων ...	6
Ευσυνειδησία .....	7
Μια πλούσια εσωτερική ζωή .....	9
Έμφυτο πνευματικό ενδιαφέρον .....	10
Μια στρατηγική διαφορετική από τις άλλες.....	11
Αργά και με περίσκεψη .....	13
Ευαίσθητοι που αναζητούν το καινούργιο .....	14
Εσωστρεφείς ή εξωστρεφείς .....	15
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα του διαχωρισμού σε τύπους.....	16
<b>Κεφάλαιο 2 – Υψηλές απαιτήσεις και χαμηλή αυτοεκτίμηση</b> .....	<b>19</b>
Προσωπικοί κανόνες ζωής.....	19
Υψηλές απαιτήσεις .....	20
Αυτοεκτίμηση ή αυτοπεποίθηση .....	21
Γιατί τα άτομα με ιδιαίτερη ευαισθησία συχνά δεν πιστεύουν πολύ στην αξία τους.....	21
Χαμηλή αυτοεκτίμηση και υψηλές απαιτήσεις συντηρούν το ένα το άλλο .....	23
Δύσκολο να χαμηλώσουμε τις απαιτήσεις .....	26
Ο φόβος εγκατάλειψης .....	27
Άρπαξε την ευκαιρία .....	29

<b>Κεφάλαιο 3 – Πώς να οργανώσεις τη ζωή σου σύμφωνα με τον χαρακτήρα σου . . . . .</b>	<b>31</b>
Δώσε χώρο στον εαυτό σου . . . . .	31
Θέσε όρια . . . . .	32
Όταν οι καλεσμένοι δεν λένε να φύγουν . . . . .	33
Όταν πρέπει να πεις όχι σε κάτι που θέλεις . . . . .	34
Χρήσιμες συμβουλές και ιδέες κατά της υπερδιέγερσης . . . . .	36
Μια-δυο συμβουλές για τον ύπνο . . . . .	37
Το νερό, η γυμναστική και η σωματική επαφή ωφελούν . . . . .	39
Το να εκφράζεσαι δρα ενάντια στην υπερδιέγερση . . . . .	39
Όταν η διέγερση έρχεται από μέσα . . . . .	40
Πώς να μιλάς στους άλλους για την ευαισθησία σου . . . . .	41

<b>Κεφάλαιο 4 – Πώς να ωφεληθείς από την ικανότητά σου για επαφή και εγγύτητα . . . . .</b>	<b>43</b>
Οι άνθρωποι με ιδιαίτερη ευαισθησία προτιμούν τις επαφές υψηλής ποιότητας . . . . .	43
Κάνε διαλείμματα . . . . .	44
Φρόντισε να κάνεις διάλογο και όχι μονόλογο . . . . .	45
Βρες ποια απάντηση θα ήθελες να δώσεις ή να πάρεις . . . . .	46
Πώς να εμβαθύνεις σε μία συζήτηση – και πώς να την ελαφρύνεις . . . . .	49
Να εμβαθύνεις σε μία συζήτηση . . . . .	49
Ανεβαίνοντας στην επιφάνεια . . . . .	50
Επαφή σε τέσσερα επίπεδα . . . . .	51
Πώς να κινείσαι από το ένα επίπεδο στο άλλο . . . . .	54
Πώς μπορούν οι ευαίσθητοι άνθρωποι να εφαρμόσουν αυτό το μοντέλο . . . . .	55

<b>Κεφάλαιο 5 – Αντιμετωπίζοντας τον θυμό: Τον δικό σου και των άλλων . . . . .</b>	<b>57</b>
Οι άνθρωποι με ιδιαίτερη ευαισθησία έχουν διαφορετική στρατηγική από τους άλλους, όταν καλούνται να θέσουν όρια με θυμό . . . . .	57

Χρησιμοποίησε την ικανότητα ενσυναίσθησης και συλλογισμού που έχεις . . . . .	61
Πότε δεν είναι έξυπνο να αντιμετωπίζεις τον θυμό με ενσυναίσθηση . . . . .	62
Όταν δεν καταφέρνεις να πεις αυτό που δεν σου αρέσει . . . .	62
Όταν ο θυμός μας προστατεύει από την αδυναμία και τη θλίψη . . . . .	64
Απόφυγε την ηθικολογία . . . . .	66
Από το «θα έπρεπε» στο «θα ήθελα» – από τον θυμό στη θλίψη . . . . .	66
<b>Κεφάλαιο 6 – Ενοχή και ντροπή . . . . .</b>	<b>69</b>
Πραγματική ενοχή . . . . .	69
Υπερβολική ενοχή . . . . .	70
Αντιμετωπίζοντας την ενοχή . . . . .	72
Το αίσθημα της ντροπής . . . . .	73
Αν ντρέπεσαι για την ευαισθησία σου . . . . .	75
<b>Κεφάλαιο 7 – Καταστάσεις ζωής . . . . .</b>	<b>77</b>
Δυσκολίες στη σχέση ή στον γάμο . . . . .	77
Το να είσαι ιδιαίτερα ευαίσθητος γονέας . . . . .	79
<b>Κεφάλαιο 8 – Ψυχικές παθήσεις . . . . .</b>	<b>81</b>
Το να είσαι ευάλωτος (-η) απέναντι στο άγχος και την κατάθλιψη . . . . .	81
Ο φόβος είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα . . . . .	81
Εξάντληση και κατάθλιψη . . . . .	83
Συναίσθημα και σκέψεις συνδέονται στενά – το βασικό γνωσιακό μοντέλο . . . . .	84
Κάποιες φορές είναι έξυπνο να προετοιμάζεσαι για το χειρότερο . . . . .	86
Τα χαρακτηριστικά της ιδιαίτερης ευαισθησίας εξωτερικά μπορούν να μοιάζουν με αγχώδη διαταραχή . . . .	88
Άλλα προβλήματα που μπορούν να είναι η αιτία ενός ευαίσθητου νευρικού συστήματος . . . . .	90

<b>Κεφάλαιο 9 – Εξέλιξη και ανάπτυξη.....</b>	<b>93</b>
Ιδιαίτερα ευαίσθητοι άνθρωποι σε ψυχοθεραπεία .....	93
Αγάπα και υποστήριξε τον εαυτό σου.....	94
Το να συμπονάς τον εαυτό σου.....	97
Συμφιλίωση.....	98
Η χαρά τού να γίνεσαι ο εαυτός σου .....	99
<b>Κεφάλαιο 10 – Έρευνα για το χαρακτηριστικό της ιδιαίτερης ευαισθησίας.....</b>	<b>101</b>
Ισχυρή αντίδραση σε αισθητηριακά ερεθίσματα.....	101
Μια νέα διατύπωση.....	103
Κληρονομικότητα και περιβάλλον.....	105
Αποτελέσματα των ερωτηματολογίων.....	106
<b>Επίλογος – Ένα δώρο για άτομα με ιδιαίτερη ευαισθησία .....</b>	<b>109</b>
<b>Κατάλογος ιδεών.....</b>	<b>113</b>
<b>Πόσο ευαίσθητος (-η) είσαι; Συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο .....</b>	<b>117</b>
<b>Βιβλιογραφία.....</b>	<b>121</b>