



Сверх

Тед Зефф

ЧУВСТВИ

От трудностей

ТЕЛЬНЫЕ

к преимуществам

ЛЮДИ

Оглавление

Предисловие	9
Введение	10
Глава 1. Знакомство с понятием «сверхчувствительный человек»	14
Глава 2. Подготовка к перенапряжению в повседневной жизни	38
Глава 3. Успокойте чувства и справьтесь со спешкой	53
Глава 4. Как сохранить здоровье тела	79
Глава 5. Нет бессоннице: программа улучшения сна	103
Глава 6. Гармоничные отношения для сверхчувствительных людей	130
Глава 7. Создание спокойной рабочей обстановки	161
Глава 8. Забота о душе сверхчувствительного человека	180
Глава 9. Ответы на вопросы, часто задаваемые СЧЛ	200
Глава 10. Выберите подходящую для вас лечебную методику	220
Заключение	231
Дополнительная литература	232
Библиография	234
Благодарности	237
Об авторе	238

Предисловие

С удовольствием рекомендую эту книгу сверхчувствительным людям (СЧЛ) и их близким. Тед Зефф проделал отличную работу: он рассказал о СЧЛ и об особенностях их поведения. Каждая страница проникнута заботой о них.

Тед делится с читателями глубокими выводами, увлекательными рассказами о способах преодоления трудностей сверхчувствительными людьми и замечательными практическими советами, как они могут поддержать тело и дух. Но главное — он формирует внимательное, уважительное отношение к сверхчувствительным людям. Нам посчастливилось обратить на себя его внимание.

Тот, кто знаком с моими работами, наверняка заметит: мы с Тедом по-разному смотрим на многие вещи, и, возможно, это изменит ваш взгляд на них. Большое значение имеет понимание того, что, несмотря на схожесть нервной системы, мы решаем проблемы и относимся к происходящему неодинаково. Чем больше аргументированных мнений, тем лучше — и точка зрения Теда достойна внимания.

Элейн Эйрон

Введение

«Когда наконец соседи выключат музыку? Она сводит меня с ума. Я больше не могу ее выносить». — «Какую музыку? Я ее не слышу. Шум не должен так сильно раздражать. С тобой что-то не так».

На самом деле не стоит беспокоиться, если вы чувствительны к шуму, запахам, яркому освещению, с трудом переносите толпу, спешку и не в состоянии игнорировать раздражители. Просто вы относитесь к 15–20% людей, которых называют сверхчувствительными. Это качество наверняка создает вам немало проблем, например склонность занижать самооценку, если окружающие говорят, что вы не такой, как все. Или беспокойство и напряжение, когда приходится общаться с развязными, враждебно настроенными людьми. Вы также с трудом берете себя в руки, сталкиваясь с постоянными раздражителями в течение дня. В книге вы познакомитесь с множеством способов выживания и процветания в мире несверхчувствительных людей (не-СЧЛ), которых не так сильно пугают агрессия и перенапряжение. Применяя предлагаемые здесь стратегии управления вашей особенностью, вы по достоинству оцените свою чувствительность и все преимущества СЧЛ.

Книга предназначена не только для сверхчувствительных людей. Она научит тех, кто не относится к данной категории, как поддерживать своих восприимчивых друзей и родственников. Кроме того, стратегии выживания, о которых я рассказываю, помогут любому человеку чаще испытывать душевный покой.

Почему я написал эту книгу

Я точно помню, что начал испытывать беспокойство и страдать от бессонницы, когда учился в пятом классе, из-за перегруженности в школе. Я не умел игнорировать раздражители и тревожился, находясь в шумной аудитории. К седьмому классу школьная жизнь стала еще тяжелее. Я постоянно испытывал напряжение и не мог сосредоточиться на занятиях. Родители отвели меня к психологу, чтобы разобраться, почему я «так остро на все реагировал» и в школе, и дома. К сожалению, врач, который не принадлежал к сверхчувствительным людям, не понял меня и упрекнул за чрезмерную раздражительность.

Двадцать лет спустя, получая степень доктора психологии по специализации «стресс-менеджмент», я обнаружил, что неспособность не обращать внимания на раздражители и есть основная причина моего беспокойства. Попытки вписаться в агрессивный мир только усиливали мое напряжение. Поэтому я внес важные изменения в свой образ жизни: начал подавлять возбуждение, придерживался расписания тренировок, подходящих именно мне, поменял диету, занялся релаксацией. Кроме того, я учился ценить и принимать свою чувствительность. Знания, полученные в ходе послевузовского обучения, привели меня к исследованиям в области питания, медитации и холистической медицины* для сверхчувствительных людей. На их основе я проводил занятия по стресс-менеджменту с медицинским персоналом в больницах и колледжах. Сейчас я обучаю сверхчувствительных людей стратегиям выживания и готов рассказать об этом читателям.

* Холистическое здоровье (или холистическая медицина) — течение альтернативной медицины, сосредоточенное на лечении «человека в целом», а не только конкретной болезни. — *Прим. ред.*

Методы, которые я описываю, эффективны и для моих сверхчувствительных студентов, и для меня.

Что вы узнаете

В книге я поделюсь с вами тем, что постиг как сверхчувствительный человек и психолог. Расскажу об исследовании понятия «сверхчувствительность» в условиях динамичного, безумного мира. Представлю практические методы и стратегии, позволяющие СЧЛ преуспеть в жизни.

Вы узнаете, как устои общества усиливают негативное самовосприятие СЧЛ, как оценить по достоинству свою чувствительность и изменить привычки, нарушающие ваш покой. Я расскажу о медитативных упражнениях, при помощи которых можно оставаться сосредоточенным и невозмутимым, научу составлять распорядок дня, способствующий более спокойному отношению к внешним раздражителям.

В книге приводятся способы воздействия на свои чувства и борьбы со спешкой. Вы узнаете, как поддерживать физическое здоровье при помощи диеты, упражнений и некоторых вспомогательных средств.

Перенапряжение тесно связано со сном, поэтому сосредоточимся на корректировке фаз сна. Вы также узнаете об инновационных методах релаксации, которые его улучшат. Возможно, вы не задумывались, как то, что вы СЧЛ, влияет на ваши взаимоотношения. Это интересная и очень важная сторона жизни высокочувствительных людей. Специальные методы гармоничного общения с родственниками, друзьями и коллегами станут приятным дополнением к арсеналу сверхчувствительного человека.

Мы обсудим, с какими уникальными вызовами сталкиваются СЧЛ в современной конкурентоориентированной

производственной среде и как справиться с этим стрессом, изучим методы изменения неблагоприятных условий и создания спокойной рабочей атмосферы.

Вы поймете, каким образом природная склонность к глубоким переживаниям поможет испытать внутреннее спокойствие. Я расскажу, как развивать вашу тонкую душевную организацию и осознать преимущества своей жизни.

Мы рассмотрим часто задаваемые СЧЛ вопросы о том, как выходить из непростых ситуаций. Например, как переносить шум, уживаться с невоспитанными соседями и коллегами с тяжелым характером, вести себя с родственниками, которые игнорируют вашу чувствительность. И вы получите практические решения. Последняя глава — это руководство по самоисцелению для сверхчувствительных людей.

Теперь, когда вы знаете, почему я написал эту книгу и о чем она, самое время начать путешествие к душевному покою.