

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

PER FAVORE, SMETTILA
DI FARE QUESTE 9
COSE ALLE PERSONE
ALTAMENTE SENSIBILI.

7 MARZO 2023

Se ti sei reso conto di essere una persona altamente sensibile (PAS), ciò potrebbe averti fatto tirare un sospiro di sollievo. Finalmente sai perché ti sei sentito unico o incompreso in tutti questi anni.

Nelle culture che non apprezzano l'alta sensibilità, le persone che hanno questo tratto di sensibilità spiccata possono sperimentare una minore autostima. Quindi, se ti sei mai sentito in errore riguardo al modo in cui elabori il mondo, sappi che non sei solo. Forse ti è stato detto di non essere "così sensibile" o ti hanno rimproverato per aver impiegato troppo tempo per prendere una decisione. Ora che sai che è la tua natura, puoi mettere a tacere quelle voci e abbracciare tutte le straordinarie qualità che derivano dall'essere sensibili.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

sentirsi più empatici verso gli altri, provare commozione per l'arte e la bellezza, avere un profondo desiderio di connessione umana. Queste sono le cose che rendono la vita ricca e significativa.

Da persona altamente sensibile, pensa a ciò di cui hai bisogno, non a ciò che vogliono gli altri.

Piuttosto che assecondare ciò che vogliono gli altri, è importante pensare a ciò di cui hai bisogno. Quindi, se qualcuno ti chiede di fare qualcosa che non ti sembra giusto per la tua anima PAS, puoi spiegare che sei più adatto a un approccio diverso.

Quindi, quali sono alcune cose che puoi fare per coltivare questo tuo fantastico tratto? Come puoi prenderti cura di te stesso piuttosto che nascondere chi sei e prosciugarti nel processo? Un modo è stabilire confini sani, cosa che può essere difficile per i PAS, e far sapere ai tuoi cari di cosa hai bisogno e come trattarti. Detto questo, ecco nove cose che non dovresti mai fare a una persona altamente sensibile.

9 cose che dovresti evitare di fare a una persona altamente sensibile.

1. Dirci di andare avanti (quando tutto ciò che vogliamo fare è riposare e ricaricarci).

Mentre altri non hanno problemi a farcela e andare avanti quando sono stanchi e resistono riprendendo fiato, per noi è necessario riposarci dopo aver svolto una raffica di attività. A causa della sovrastimolazione e dell'elevata percettività, a volte è necessario allontanarsi per ricaricarsi e "rinfrescarsi".

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

per calmare i nervi esauriti e resettare. Per prenderti cura di te stesso, accetta il fatto che avrai bisogno di tempo da passare da solo e assicurati di prendertelo. Fai sapere alle persone più strette che ti senti sopraffatto più facilmente in modo che possano supportarti.

2. Portarci all'ultimo film horror

In noi PAS, i film violenti o spaventosi hanno un impatto più negativo rispetto agli altri. Probabilmente eviti di guardare film e programmi TV violenti come forma di autoprotezione. Anche guardare le notizie serali del telegiornale può essere difficile per una persona altamente sensibile.

La violenza e l'horror ti colpiscono profondamente e possono persino farti sentire male fisicamente. Se puoi, evita o minimizza quelle cose che ti turbano, come media violenti o film d'azione ad alta intensità. Il tuo sistema nervoso ti ringrazierà.

3. Invitarci a una GRANDE festa con MOLTO chiacchiericcio

Il tipo di socializzazione che avviene nella maggior parte delle feste in realtà sembra isolante per un PAS. Questo perché le persone altamente sensibili tendono ad essere cercatori che vogliono risposte alle grandi domande della vita. Le chiacchiere ti spengono e brami interazioni più profonde con gli altri. Le battute superficiali che dominano la maggior parte delle feste possono sembrare intollerabili per le persone altamente sensibili.

Se devi partecipare a un grande raduno, che si tratti di una cerimonia di laurea o di un ricevimento di nozze, considera di limitare il tuo tempo lì.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

sui motivi. Ringraziare di avere altri impegni non aiuterà le persone a capirti e a sostenerti.

**PRENOTA IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO CON
ME DAL VIVO O ON LINE**

4. Approfittare delle nostre capacità di ascolto

Potresti scoprire che le persone sfruttano la tua naturale empatia e le tue capacità di ascolto superiori. Attratti dalla tua natura compiacente, ti mettono in ascolto mentre ti fanno un monologo.

Ascoltare i problemi di qualcun altro può essere estremamente estenuante per un PAS. Questo perché assorbi le emozioni degli altri e le senti profondamente come fossero le tue. Hai difficoltà a distaccarti dai sentimenti degli altri.

Assicurati di non permettere ai tuoi cari di usarti come terapeuta non pagato semplicemente perché è così facile parlare con te. Anche se è difficile per te dire di no o sentirti come se stessi deludendo qualcuno, è importante stabilire dei confini.

Altrimenti, finirai per essere sopraffatto e svuotato perché qualcun altro ti ha usato come "discarica" per tutti i suoi sentimenti negativi.

5. Mantenere le relazioni superficiali

Come anima sensibile, hai una vita interiore ricca e complessa. Il tuo cervello elabora le informazioni e riflette profondamente su di esse. Assorbi i sentimenti e le emozioni di coloro che ti circondano e ti connetti in base ai tuoi pensieri e sentimenti, incluso il tuo lato oscuro.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

vuinerabili del tuo carattere e condividerne speranze, paure e fallimenti. Le interazioni superficiali non interessano un PAS e lo fanno sentire vuoto e insoddisfatto.

Ecco perché è così importante per te coltivare quel bisogno di connessione umana e trovare altri che vogliono andare oltre la superficie per formare un legame più profondo.

6. Avvicinarti di soppiatto (NO PER FAVORE!)

La maggior parte dei PAS ha un forte riflesso di trasalimento. Se qualcuno ti si avvicina di soppiatto, rispondi saltando un miglio in aria. L'assalto ai tuoi sensi provoca un intenso disagio e richiede un po' di tempo per riprendersi. Ciò che il tuo amico considera una dimostrazione di affetto irrilevante può essere estremamente inquietante e fonte di ansia per te.

La tendenza a spaventarsi facilmente è in realtà segno di un sistema nervoso altamente efficiente. A causa di un tempo di reazione più veloce della persona media, i PAS rispondono più intensamente quando vengono colti alla sprovvista in questo modo. Quindi, dì ai tuoi amici di darti un piccolo avvertimento quando stanno per avvicinarsi.

7. Sorprenderci, come con una festa a sorpresa.

Da persona altamente sensibile, trovi le nuove situazioni così stimolanti che potresti organizzare la tua vita per evitare cambiamenti o conflitti. Anche i cambiamenti positivi ti portano tanto stress quanto gioia. La maggior parte dei PAS trova le novità snervanti. Ecco perché desiderano ardentemente il comfort di una routine e sapere cosa aspettarsi dopo.

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

trovano travolgenti e scomode. Dai forte urto di sorpresa! alle battute superficiali tipiche delle feste, all'impossibilità di ritirarsi o andarsene se la festa è a casa tua, alla natura travolgente dell'evento inaspettato... le feste a sorpresa sono un grande no per la maggior parte dei PAS.

8. Portarci in un punto di ritrovo frenetico, anche se è alla moda.

La sopraffazione uditiva e la mancanza di connessione sincera sono una combinazione tossica per i PAS. Sei facilmente sovrastimolato e i rumori forti e gli odori forti di un ristorante affollato ti colpiscono profondamente.

Il rumore dei piatti che tintinnano e la musica che soffoca la conversazione ti fa venire voglia di coprirti le orecchie, correre e nasconderti. Prova a trovare un angolo tranquillo o vai in periodi meno di punta per goderti quel pasto al ristorante. Il personale è spesso disposto a venirti incontro se chiedi loro di abbassare la musica ad alto volume.

Meglio ancora, evita del tutto quei locali noti per la loro atmosfera turbolenta e l'alto volume. Prova un ristorante o un ambiente più riposante e rilassato dove puoi goderti una conversazione profonda senza dover alzare la voce per il frastuono.

9. Portarci in viaggio stabilendo un itinerario fitto e tempi stretti.

I limiti di tempo ti infastidiscono e quando hai molte cose da fare in un breve lasso di tempo, ti senti sotto pressione. Sentirsi correre dietro è intollerabile per un PAS. Inserire troppe cose

PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

velocemente il divertimento della.

I PAS hanno bisogno di tempi morti tra le attività per evitare il sovraccarico sensoriale. Fai in modo di pianificare nell'itinerario giornaliero solo tre o quattro cose o comunque un numero che ti sembra giusto. Aggiungi anche del tempo al tuo programma per riprenderti dall'evento precedente prima di correre a quello successivo.

E tu, caro amico Pas, cos'altro diresti a qualcuno di non fare mai ad una persona altamente sensibile?

**PRENOTA IL TUO PRIMO APPUNTAMENTO CON
ME DAL VIVO O ON LINE**

Source : Highly Sensitive Refuge di LAURA CONNELL.



INDIETRO



6 comuni idee sbagliate sulle persone altamente sensibili

AVANTI

Riesci a capire quando qualcuno sta mentendo?
Potresti essere una persona altamente sensibile.



PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

attività riservate per legge a soggetti iscritti in albi o elenchi ai sensi dell'art. 2229 del codice civile, delle professioni sanitarie.

ELENA TRUCCO - DOTTORE IN PSICOLOGIA -
COUNSELOR RELAZIONALE - ROMA P.IVA
12436701002

Creato con Squarespace