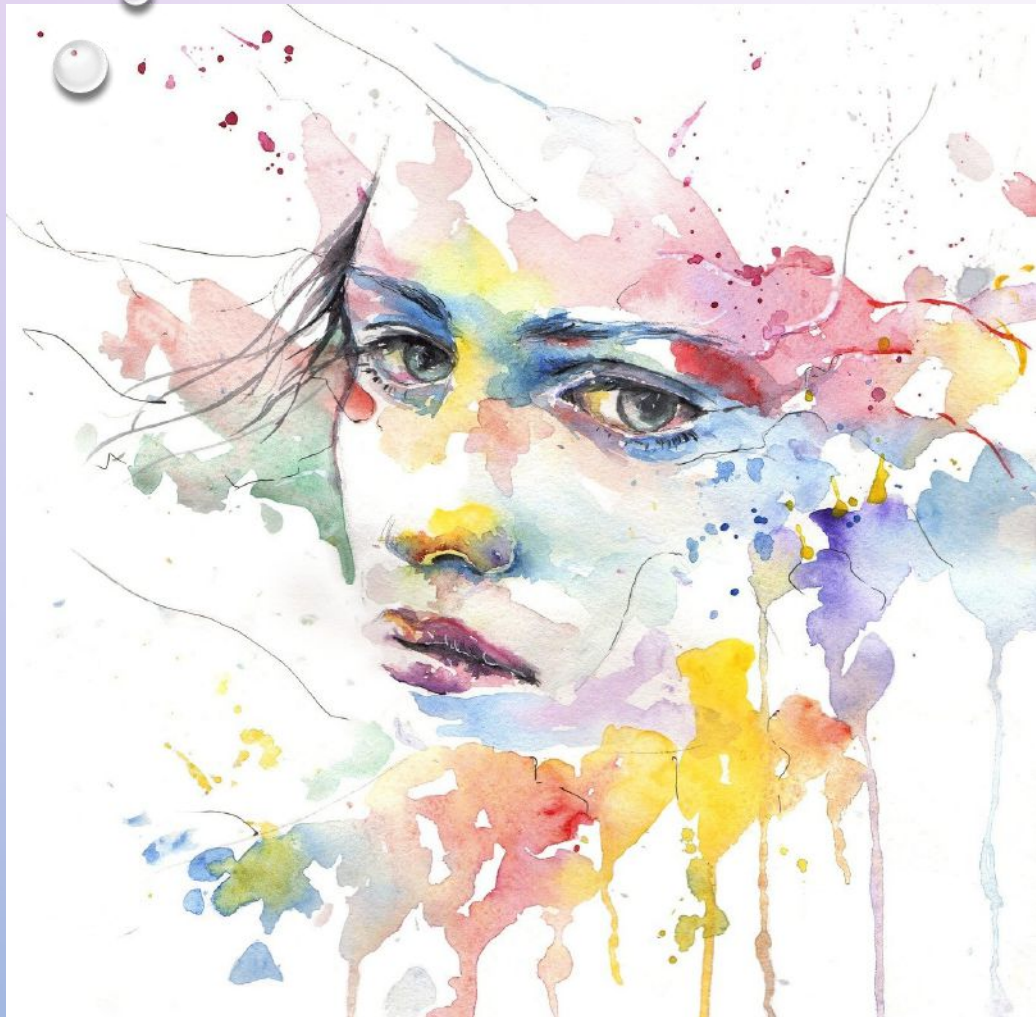




**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

**De l'incompréhension
à la paix intérieure :
Le guide des
hypersensibles.**





Module 3 : La définition

MA TENTONS UNE DÉFINITION : L'HYPERSENSIBILITÉ QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Une personne qui est particulièrement sensible aux émotions des autres est considérée comme empathique. Mais il existe divers degrés.
- Les émotions comme la peur, la colère, la frustration, la fatigue et l'immobilité sont des énergies.
- L'anxiété chronique, la dépression ou le stress peuvent vous transformer en éponge émotionnelle, tu deviens empathique.
- Afin de te libérer, grandir spirituellement, accéder au mieux-être tu attires à toi les problèmes brûlants qui sont en toi, d'où a notion d'effet miroir.

Tu deviens hypersensible, en ayant une douleur semblable. Ainsi

Pas de superlatif, pas de catégorie, pas de mise sous cadre



Module 3 : DONC Que sommes-nous ?

PARLONS DE COMPRÉHENSION PAS DE TRAITEMENT :

- Nous ne sommes pas malades : sauf si nous le décidons.
L'hypersensibilité n'est pas une maladie.
- La science remarque une extrême empathie chez les profils suivants :

Pathologies ORL (otites)

TSPT/PTSD (syndrome de stress post-traumatique)

TDAH trouble du déficit de l'attention avec ou sans hypersensibilité

Haut Potentiel / Précocité

Cyclothimie, bipolarité, schizophrénie...il convient d'assurer un suivi médicalisé qui permet de retrouver une vie « semblable à la normalité ».

Mais sans cause physiologique psychique ou physique tu vas te retrouver isolé.es.

Module 3 : Reprenons notre responsabilité

- Oubli ce « masque »
- Souvent j'entends c'est à cause de mon hyper sensibilité si je suis comme ça avec mon chéri !
- A cause de mon hypersensibilité mes collègues ne me comprennent pas !
- Nous possédons un trait de caractère, ce que je nomme une QUALITÉ qui se caractérise par une sensibilité extrême au monde qui l'entoure, la SENSITIVITÉ

Hypersensible tu vis souvent les choses intensément par rapport aux individus qui ne présentent pas ce trait de caractère.