

# FEM GODE RÅD TIL DIG, DER ER SÆRLIGT SENSITIV

## 1. FORSTÅ FORDELENE VED DEN SÆRLIGE SENSITIVITET

Få forståelse for de fordelagtige sider af din sensitivitet: fx indlevelsessevne, evnen til at registrere og sætte ord på følelser og modtagelighed for naturens skønhed, musik og kunst. I hvilke situationer kommer de 'lyse sider' af din følsomhed frem? Planlæg bevidst at skabe flere af den type situationer – hver dag, hver uge, hvert år.

## 2. KEND DINE REAKTIONER PÅ AT VÆRE OVERVÆLDET

Lad være at dømme dig selv eller andre negativt i den slags situationer. Det vil skabe mere uro i nervesystemet. Brug i stedet din dybsindighed, og tag ved lære til fremtiden. Lær, hvordan du forebygger overstimulering, håndterer den, når det alligevel sker, og finder ro og indre balance bagefter.

## 3. HAV RESPEKT FOR DINE GRÆNSER

Lær at kommunikere positivt og løsningsorienteret om dem. Når du ikke forventer, at andre forstår din følsomhed, kan du lettere undgå at blive skuffet og såret. Oplev i stedet ro ved at acceptere, at ikke alle oplever verden som dig.

## 4. BLIV EKSTRA SKARP TIL AT PRIORITERE

Din sensitive side har brug for ro og fordybelse for at trives: Afsæt ekstra tid til at 'nørkle med ting, syle rundt derhjemme', så du falder til ro. Fravalg af rare aktiviteter vil typisk være svære. Men det kan give dig mere energi til det, der virkelig er væsentligt for dig.

## 5. BLIV KLOGERE PÅ DIN SENSITIVITET

Husk, at det særligt sensitive træk blander sig med andre nedarvede personlighedstræk. Desuden er du på godt og ondt mere påvirket af de oplevelser, du har haft i barndommen og senere i livet. Der er stor forskel på særligt sensitive mennesker. Brug tid på at få erfaringer og finde gode svar på spørgsmålet: Hvad passer til mig?

*Psykiastrifonden*