

Personlig utveckling för högekänsliga

Genom att gå mitt program under 4 månader kommer du att få lära dig mer om högekänslighet och hur man lyfter sina styrkor och hanterar utmaningarna med sitt personlighetsdrag.

Varför är det bra att gå programmet?

När du kommer får en **ökad kunskap om högekänslighet och dig själv så kommer du också få mer förståelse** för hur du på bästa sätt kan leva med ditt personlighetsdrag.

Det vi kommer bland annat att prata om är:

- Känslohantering
- Olika verktyg för situationer som ofta uppkommer hos högekänsliga (tex Känslomitta, obehag inför olika saker)
- Hur gör man för att inte ta allt personligt?
- Hur man kan få mer energi?
- Vad kan man tänka på kring återhämtning?
- Acceptans och tillåtande för sig själv
- Mer information om högekänslighet, tex hur vi fysiskt skiljer oss åt från andra
- Gå igenom förändringsprocessens och vilka olika steg den innefattar.
- Hur man kan jobba med sin självtillit och medkänsla till sig själv.
- Lära sig mer om vad för självkänsla och självförtroende är och hur man kan förhålla sig till det
- Hur kan man hantera de mörka gråa dagarna/perioderna?
- Hur kan man släppa taget om saker och sluta älta?

-Att fråga sig: Hur vill jag känna? Hur känner jag? istället för Varför?

-Hur påverkar relationer högkänsliga?

-Prestationer och hur det påverkar en

Fördelskänslighet hos högkänsliga

Högkänsliga personer som växer upp under trygga och stabila förhållanden tenderar att vara **friskare och lyckligare** än andra icke-högkänsliga och **återhämtar sig snabbare efter negativ stress.**

Växer de däremot upp i en dysfunktionell familj eller utsätts för mycket **överstimulering och stress finns en större risk att de senare under livet drabbas av psykisk ohälsa** såsom ångest, depressioner etc. detta eftersom högkänsliga barn har en tendens att se alla detaljer och konsekvenser av en skrämmande upplevelse.

Det har visat sig att **högkänsliga** reagerar starkt på en positiv förändring i sin miljö och är särskilt **bra på att ta tillvara på stödet** från omgivningen eller en terapeut.

Detta styrks av forskning gjord av Michel Pluess, han kallar detta för fördelskänslighet, dvs att **högkänsliga är mer benägna än icke-högkänsliga att dra mer fördel av det som är positivt i deras omgivning, gällande t.ex. uppmärksamhet, kärlek, goda råd, intressant information etc.**

Upplägg av programmet:

Ca 4 månader. Totalt 6 st samtal. Tider bokas in efterhand.

Efter varje samtal kommer ni erhålla utbildningsmaterial utifrån det vi pratat om under samtalet.

Din investering:

2450kr/månad (inkl. moms), totalt 9800kr (inkl. moms)

Kan vid önskemål faktureras månadsvis.

Hur anmäler man sig?

Genom att maila martina@hogkanslighetscoachen.nu