

The Handbook for Highly Sensitive People

-

ทฤษฎีของ ความอ่อนไหว (ง่ายเป็นพิเศษ)

How to Transform Feeling Overwhelmed
and Frazzled to Empowered and Fulfilled

เรื่องราวของคุณ
ผู้ไวต่อความรู้สึกมากเป็นพิเศษ

Mel Collins
เขียน

เพ็ญจวิทย์
ลิกขณ์เสวริโ
แปล

สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

6/6542447
0/12518748
122465704



ทฤษฎีของความอ่อนไหว [ง่ายเป็นพิเศษ]

The Handbook for Highly Sensitive People:

How to Transform Feeling Overwhelmed
and Frazzled to Empowered and Fulfilled

ผู้เขียน

Mel Collins

ผู้แปล

เพ็ญขวัญ ลักษณะแสงวิไล

สารบัญ

คำนำ	10
บทนำ	13

ส่วนที่หนึ่ง: ความอ่อนไหวง่ายเป็นพิเศษคืออะไร

1 ลักษณะอาการของเอชเอสพี	26
2 ในโลกที่สร้างจากเหล็กกล้า จงสร้างจากหิน	38
3 ความอ่อนไหวคือพรสวรรค์ ไม่ใช่ข้อบกพร่อง	44
4 สิบอันดับความท้าทายที่คนเป็นเอชเอสพีต้องพบเจอ	50
5 จากการตัดขาด สู่อุบัติเหตุ	62
6 ความต้องการทั้งหกของมนุษย์	80
7 เรา 'ดึงดูด' อะไรเข้ามาในชีวิต	88
8 ภาพรวมของการเดินทางสู่ความเป็นเอกภาพ ของคนเป็นเอชเอสพี	94

ส่วนที่สอง: กลยุทธ์ช่วยเหลือตัวเอง

9 จัดระเบียบประสาททางอารมณ์ของเรา	106
10 แก่ด้วยการรักตัวเอง	110
11 การรับมือกับอาการถูกสิ่งเร้ากระตุ้นจนเกินไป และผลกระทบของมัน	130
12 การเคาะเพื่ออิสรภาพทางอารมณ์	142
13 ความสำคัญของการป้องกันพลังงาน	152
14 เข้าใจความสูญเสีย	166

ส่วนที่สาม: กศนคดีด้านจิตวิญญาณ

15 ความเป็นมนุษย์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในตัวเรา:	
อีโก ดวงจิต และจิตวิญญาณ	178
16 รับรู้ถึงพิมพ์เขียวศักดิ์สิทธิ์ของเรา	184
17 ล้างจอตีตชาติของเรา	192
18 พัฒนามุมมองทางจิตวิญญาณ	202
19 ยอมรับความช่วยเหลือที่มองไม่เห็น	210
20 ตระหนักถึงดวงวิญญาณที่ติดอยู่บนโลกมนุษย์	214
21 รักษาสมดุลภายใน	222
22 เติบโตและใช้ชีวิตตามความตั้งใจของคุณ	
ในฐานะเอสเอสพีคนหนึ่ง	226
แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม	232
กิตติกรรมประกาศ	234