

# ehsp coach™

POSTANI  
CERTIFICIRANI  
EHSP COACH™



# EHSP COACH™ PROGRAM

Želite li postati certificirani EHSP COACH™ i dodatno se usavršiti za rad s empatima i visoko senzibilnim osobama?

Upoznajte EHSP COACH™ program i naučite pristupe i metode za pretvaranje visoke senzibilnosti u supersnagu!

Sudjelujte 100 posto online putem Zooma!

Autor i voditelj programa: Tomislav Tomić

# SADRŽAJ

Kome je namijenjen program

Ciljevi programa

Način, vrijeme i mjesto održavanja programa

Tko su empati i visoko senzibilne osobe

Empati i visoko senzibilne osobe i njihove najčešće osobine

Moja osobna priča i visoka senzibilnost

Kratak presjek programa

- *Modul #1 – Osnovno razumijevanje empati i visoko senzibilnih osoba*
- *Modul #2 – Upravljanje osobnom energijom i stvaranje temelja za optimalno funkcioniranje*
- *Modul #3 – Postavljanje zdravih granica u odnosima*
- *Modul #4 – Energetski vampiri i toksični odnosi*
- *Modul #5 – Otpuštanje kontrole i umijeće prepuštanja*

O autoru i voditelju programa

*„Ako osjećaš da se ne uklapaš u ovaj svijet, to je zato što si došao s namjerom da bi stvorio bolji.“*

*- Anonimna*

# KOME JE NAMIJENJEN PROGRAM

## GLAVNA CILJNA SKUPINA

- Coachevi (i oni koji se uskoro žele započeti baviti coachingom), instruktori joge i ostali holistički praktičari koji se žele dodatno razvijati i usavršiti svoju kompetentnost za rad s empatima i visoko senzibilnim osobama koje su zainteresirane za osobni i duhovni razvoj
- Empati i visoko senzibilne osobe koji za svoje osobne potrebe žele bolje upoznati način na koji funkcionira visoka senzibilnost i upoznati praktične strategije u svrhu njezine optimizacije.

## ALTERNATIVNA CILJNA SKUPINA

- Partneri empata i visokosenzibilnih osoba

# CILJEVI PROGRAMA

- Ukazati vam na specifičnosti u radu s empatima i visokosenzibilnim osobama i detaljno vas upoznati s načinom kako funkcionira visoka senzibilnost
- Upoznati vas s izazovima s kojima se empati i visoko senzibilne osobe najčešće susreću u svakodnevnom životu, pogreškama koje najčešće čine kao i kvalitetnim izborima i odlukama koje često propuštaju donijeti
- Naučiti vas konkretne metode i tehnike za optimiziranje visoke senzibilnosti te maksimalno korištenje benefita koje omogućuje visoka senzibilnost
- Naučiti vas zauzeti optimalan pristup u radu s empatima i visokosenzibilnim osobama te se usmjeriti na njihove snage i stil komunikacije (i općeniti pristup) koji im prirodno odgovara.

# NAČIN, VRIJEME, MJESTO ODRŽAVANJA PROGRAMA I OSTALO

## **Početak održavanja programa i raspored termina:**

=> Održavanje programa započinje 18. travnja 2021. (nedjelja) od 10 do 12.30 h i traje deset tjedana u nizu (nedjeljom od 10 do 12.30 h, izuzev 30. svibnja 2021. kada se, zbog praznika, program umjesto u nedjelju održava u subotu, 29. svibnja 2021. od 10 do 12.30 h).  
Kliknite [OVDJE](#) za detalje o datumima (link sa rasporedom predavanja otvoriti će se u novom prozoru).

## **Ukupno trajanje programa:**

=> 10 tjedana (tjedno = 1 x online radionica u trajanju od 150 minuta)

## **Lokacija i način održavanja programa:**

=> Online putem Zoom platforme na način da će se *prvo predavanje održati uživo u Zagrebu uz mogućnost paralelnog sudjelovanja putem Zooma, a ostala predavanja isključivo putem Zooma*. Dodjela završnog certifikata uz prigodno druženje i zakusku odvija se uživo u Zagrebu (uz uvjet da zbog epidemioloških razloga to bude dopušteno). Polaznici koji nisu u mogućnosti sudjelovati na pojedinim predavanjima imaju pravo na videosnimku predavanja.

## **Cijena programa:**

=> 1.800,00 kn / EUR 238 uz mogućnost plaćanja do pet mjesečnih rata putem opće uplatnice ili internet bankarstva, a do deset mjesečnih rata putem Paypala (kreditnom ili debitnom karticom).

## **Akontacija za upis:**

=> 400,00 kn / EUR 53

## **Autor i voditelj programa:**

=> Tomislav Tomić (više o autoru na kraju ove e-brošure)

## **Prijava za sudjelovanje:**

=> Obrazac za prijavu za sudjelovanje nalazi se pri dnu web linka u nastavku – <http://tomislavtomiccoaching.com/ehsp-coach>

# TKO SU EMPATI I VISOKO SENZIBILNE OSOBE

Prije svega riječ je o pojmovima koji se odnose se na ljude koji imaju iznimno visok stupanj senzibilnosti u odnosu na razne vrste inputa i podražaja koje primaju iz svoje okoline. Zbog specifičnosti svojeg mozga i živčanog sustava oni duboko doživljavaju i osjećaju svijet oko sebe te prepoznaju suptilne nijanse koje ljudi koji nisu visoko senzibilni rijetko kada primijete.

Skloni su puno razmišljati i kompleksno procesirati informacije s kojima dolaze u doticaj. Iako svoju visoku senzibilnost ponekad doživljavaju kao dar, praksa pokazuje da je puno češće doživljavaju kao manu ili hendikep.

Međutim, gledajući iz znanstvene perspektive, nije riječ ni o kakvom daru ili mani, a niti je riječ o kakvom hendikepu, deficitu, poremećaju ili dijagnozi, već je riječ o (prirođenoj) crti osobnosti koja je, sama po sebi, potpuno neutralna i koju, uzimajući u obzir različite stupnjeve senzibilnosti, dijeli oko 20 posto populacije.<sup>1</sup>

\*\*\*

Kada je riječ o fenomenu visoke senzibilnosti, uz pojam visoko senzibilne osobe – koji je znanstveno utemeljen i poprilično detaljno istražen – u praksi se stvorila i jedna nova kategorija ili, možda bolje reći, potkategorija koja se odnosi na određeni postotak visoko senzibilnih ljudi i za nju se najčešće koristi naziv: empati.

Unatoč tome što empati dijele većinu osobina koje imaju visoko senzibilne osobe (popis čestih osobina slijedi u nastavku), za razliku od ostalih visoko senzibilnih osoba koje imaju izraženije jedno ili više od pet osnovnih osjetila – *pojačano osjetilno opažanje* – empati imaju i *pojačano izvanosjetilno opažanje* koje nadilazi osnovna osjetila i, sukladno tome, sposobni su osjetiti i uočiti još suptilnije nijanse i energije u svojoj okolini.

---

<sup>1</sup> Za navedeni fenomen, u znanstvenim krugovima najčešće se koriste pojmovi *Sensory Processing Sensitivity* (više u akademske svrhe) ili, u nešto praktičnijem smislu, *Highly Sensitive Person (HSP)*.

Uz navedeno, empati ne samo da su skloni osjetiti emocije ljudi oko sebe – što je i slučaj kod većine visoko senzibilnih osoba – nego su skloni doslovce apsorbirati emocije drugih ljudi i te iste emocije iskusiti na način kao da doživljavaju vlastite emocije, a puno puta im je i teško prepoznati razliku između vlastitih i tuđih emocija. Slična stvar događa se i kada je riječ o raznim drugim suptilnim energijama koje empati automatski "pokupe" u sebe i osjećaju kao dio svoje osobne energije.

Uz navedeno, velika većina visoko senzibilnih osoba su introverti, dok to nije i slučaj s empatima koji često puta znaju biti i ambiverti i ekstroverti.

Dakle, svi empati su visoko senzibilne osobe, no sve visoko senzibilne osobe nisu istodobno i empati. Međutim, opet ponavljam, za razliku od kategorije visoko senzibilne osobe koja je znanstveno utemeljena, empati kao izdvojena potkategorija više se spominje u sklopu raznih knjiga, članaka i coaching programa, a ne kao predmet znanstvenih istraživanja.

\*\*\*

Moje iskustvo u radu s visoko senzibilnim osobama vrlo jasno potvrđuje točnost podataka do kojih je došla znanost prilikom istraživanja fenomena visoke senzibilnosti. Međutim, praksa mi neupitno ukazuje kako zaista postoji manji postotak ljudi koji uz znanstveno istražene i dokazane osobine visoko senzibilnih ljudi vidno imaju pojačano izvanosjetilno opažanje i mislim da je samo pitanje vremena kada će se tehnologija razviti do razine da i empati postanu predmet znanstvenog istraživanja. Osobno smatram da empati sačinjavaju oko petinu kategorije visoko senzibilne osobe.

## LJESTVICA SENZIBILNOSTI

U svrhu jasnijeg shvaćanja pojma visoke senzibilnosti i jasnijeg pozicioniranja empata i visokosenzibilnih osoba, zamislite jednu hipotetsku ljestvicu senzibilnosti s vrijednostima od 1 do 100. Broj 1 predstavlja najveću vrijednost i predstavlja najvišu razinu senzibilnosti, a broj 100 predstavlja najmanju vrijednost i predstavlja najnižu razinu senzibilnosti.



Na navedenoj ljestvici, otprilike prvih 4 posto najviših vrijednosti zauzimaju empati. Oni su najsenzibilnija skupina te su, uz iznimno reaktivni neurološki sustav i pojačano *osjetilno* opažanje, sposobni i *izvanosjetilno* doživljavati ljude i svijet oko sebe.

Sljedećih 16-ak posto vrijednosti zauzimaju ostale visoko senzibilne osobe.<sup>2</sup> Zatim sljedećih 20-ak posto vrijednosti zauzimaju *senzibilne osobe* (to su uglavnom ljudi za koje se kaže da su vrlo empatični), pa *umjereno senzibilne osobe* (ljudi koji mogu biti empatični ako se potrude), *manje senzibilne osobe* (ljudi koji su samo u iznimnim slučajevima empatični), a pri samom dnu ljestvice su *narcisi, sociopati, psihopati i razne druge vrste "pata"* (ljudi za koje je upitno mogu li uopće biti empatični te se rijetko kada zamaraju time kako se drugi osjećaju).

Opet želim ponoviti da se radi o imaginarnoj ljestvici koju koristim samo zato da bih malo zornije opisao razne stupnjeve senzibilnosti, a empate i visoko senzibilne osobe jasnije kategorički razvrstao u odnosu na ostale ljude koji nisu visoko senzibilni.

\*\*\*

*Visoka senzibilnost je genetska osobina i to je nešto što ili jesi ili nisi – ili to imamo u sebi ili nemamo – te osoba koja po prirodi nije visoko senzibilna samo u iznimnim situacijama i za kratko vrijeme može iskusiti visoku senzibilnost.*

## EMPATI I VISOKO SENZIBILNE OSOBE I NJIHOVE NAJČEŠĆE OSOBINE

Još jedan prikladan način za dodatno razumijevanje empata i visoko senzibilnih osoba jest upoznavanje s pojedinim temeljnim osobinama

---

<sup>2</sup> Znanstvena istraživanja pokazuju da oko 20 posto populacije spada unutar kategorije visoko senzibilne osobe.

koje oni zajednički dijele, a te iste osobine nisu toliko svojstvene ljudima koji nisu visoko senzibilni.

U nastavku navodim najčešće osobine koje dijele empati i visoko senzibilne osobe...

- Izrazito su svjesni suptilnih detalja i nijansa u svojoj okolini te uočavaju poveznice između pojedinih situacija ili događanja koje većina ljudi ne primjećuje.
- Duboko osjećaju te doživljavaju ljude i svijet oko sebe – i ono dobro i ono loše.
- Kada uđu u neki prostor, automatski osjete što se unutra zbiva (a da prethodno ne vide lica ljudi koji su u tom prostoru ili ne čuju njihov razgovor) i vrlo im je važna energija prostora u kojem duže vremena borave ili obavljaju pojedine aktivnosti.
- Ljudi im se prilično brzo i lako povjeravaju i govore im o intimnim, privatnim i "neuobičajenim" iskustvima o kojima se inače ne usude govoriti (čak ni u krugu bliskih prijatelja).
- Čim osjete da je netko u boli, automatski imaju potrebu pomoći toj osobi i iznimno su usmjereni na potrebe ljudi s kojima su u interakciji.
- Natprosječno su empatični i stalno vode računa da ne povrijede druge te imaju sklonost vlastite potrebe stavljati iza potreba svojih bližnjih.
- Često se osjećaju kao da su nekako drukčiji i teško im se uklopiti u okolinu u kojoj žive, a uz to u djetinjstvu se često znaju osjećati usamljeno i neshvaćeno.
- Ne samo da brzo primijete emocije koje osjećaju ljudi s kojima su u interakciji nego ih poput spužve upijaju u sebe, a ponekad emocije drugih ljudi doslovce osjećaju kao da se radi o njihovim vlastitim emocijama (naročito empati).
- Često znaju osjetiti navalu anksioznosti ili nagli pad energije bez ikakvog (poznatog) povoda ili razloga (naročito empati).

- Prema drugima su nježni, pažljivi i obzirni te imaju duboko razumijevanje za njihovu situaciju, a prema sebi su skloni biti prilično oštri i kritični.
- Ne osjećaju se opušteno kada ih netko direktno nadzire ili promatra dok nešto rade, a vremenski rok (naročito ako je kratak) im stvara stres i narušava kreativnost.
- Često ih prati osjećaj kao da ih se okrivljava za nešto i kao da imaju potrebu opravdavati svoje postojanje.
- Vole glazbu i umjetnost, a njihov unutarnji život je iznimno bogat, slojevit i kompleksan.
- Preferiraju "dubinu" u odnosima, a površne odnose i ogovaranje doživljavaju poput uzaludnog gubitka vremena (iako su, ako treba, puno puta sposobni prilagoditi se bilo kakvim vrstama konverzacije – naročito empati).
- Imaju bogatu i vrlo živu imaginaciju.
- Vole boraviti u prirodi i osjećaju se iznimno povezano s njom (naročito empati).
- Izrazito su otvoreni za istraživanje duhovnosti i skloni su njegovati izravan odnos sa Svemirom/Izvorom/Bogom (bez posrednika).
- U ljubavnim odnosima često su skloni idealistički procjenjivati potencijalne partnere te vidjeti njihovu suštinu, odnosno (nerealizirani) potencijal umjesto "realne situacije" (naročito empati).
- Općenito osjećaju otpor prema nasilju (u stvarnosti i u filmovima i igricama), a česti ih konflikti umaraju i crpe im energiju.
- Ne vole buku i glasne zabave te duže boravke u gužvi.
- Nakon pretrpanog i interaktivnog dana imaju potrebu značajno vrijeme provesti sami sa sobom kako bi se resetirali i u miru procesirali iskustva i emocije – čak i ako su ekstroverti (visoko senzibilne osobe su uglavnom introverti, dok empati mogu biti introverti, ambiverti i ekstroverti).

- Osjećaju se ugušeno, nevidljivo i zatočeno u tvrdim i konzervativnim sredinama ili obiteljima.
- Teško im se izraziti u strukturama koje funkcioniraju po strogom hijerarhijskom sistemu u kojima je sistem važniji od ljudi i njihovih potreba, a empati često osjećaju i otpor u odnosu na organizirane religije i kultove.
- Nisu skloni natjecanjima iako vole biti aktivni te u miru i u svojem ritmu sudjelovati u raznim vrstama aktivnosti.
- U načelu, teško im je reći NE, zauzeti se za sebe i postaviti čvrste granice u odnosima s ljudima koji su agresivniji u svojem pristupu.
- Često ih prati osjećaj da "nisu dovoljno dobri" – neovisno o stvarnoj situaciji i razini njihove stručnosti ili angažmana – i to pokušavaju kompenzirati visokim standardima i perfekcionizmom.
- Sistematični su i "visoko-analitični" i vrlo su skloni stanjima "analiza-paraliza".
- Kao djeca, često su osjećali sram vezano za svoju visoku senzibilnost.
- Skloni su raznim vrstama ovisnosti (hrana/emocionalno jedenje, droga, seks, alkohol, shopping, itd.) kako bi (nesvjesno) pokušali zatamiti svoju visoku senzibilnost te se lakše uklopili u *mainstream* (naročito empati).
- Skloni su depresivnim i anksioznim raspoloženjima, a na fizičkom planu imaju sklonost alergijama, te respiratornim, kožnim i autoimunim bolestima.

## MOJA PRIČA I VISOKA SENZIBILNOST

Još od ranog djetinjstva osjećao sam se nekako "dručkije" i kao da, zapravo, nigdje ne pripadam – ali doslovce. Ponekad bi me čak i pratio osjećaj kao da sa mnom nešto nije u redu ili kao da mi

nedostaje dio mozga jer sam jednostavno znao da način na koji gledam, doživljam i osjećam ljude i svijet oko sebe, u okolini u kojoj sam živio, djeluje poprilično čudno i neuobičajeno. Također me je frustrirala činjenica što bi me u većini društvenih interakcija redovito pratio osjećaj kao da moram glumiti zainteresiranost za razne teme koje me nimalo nisu zanimale te "skrivati" pravog sebe jer sam se pravog sebe, na neki način, čak i stidio.

Daleko od toga da nisam bio u mogućnosti s raznim tipovima ljudi pronaći prikladne teme za razgovor i ugodno se družiti, ali sve to mi je više nalikovalo na projekt s pomoću kojeg pokušavam postići neki cilj negoli na ugodno druženje koje bi me opuštalo i punilo energijom.

Taj moj projekt, ili preciznije rečeno, pokušaj "uklapanja" i "skrivanja pravog sebe" uzimao bi mi jako puno energije i nisam bio siguran koliko ću zaista imati i volje i snage igrati tu igru na duže staze.

Međutim, moj "stvarni svijet" u kojem bih se zaista osjećao dobro i u kojem bi se zaista opustio i punio energijom, događao bi se upravo u trenucima kada bih bio sam sa sobom – u sobi, šumi ili na plaži uz more. U takvim trenucima nisam se trebao opravdavati, skrivati niti uklapati i toliko mi je bilo lijepo provoditi vrijeme sam sa sobom da bi me ponekad čak bilo i strah toga.

\*\*\*

Za razliku od svijeta u kojem sam se silno trudio sakriti i uklopiti, teme o kojima bih razmišljao u svojem stvarnom svijetu bile su sasvim drukčije.

U svojem stvarnom svijetu...

Želio sam znati zašto ljudi pate. Želio sam znati zašto Bog koji je navodno čista ljubav, neke ljude počasti "vječnom kaznom" i zašto dopušta da se po svijetu događaju razne nepravde, nepravilnosti i ratovi... i zašto djeca umiru od gladi.

Želio sam shvatiti zašto mi ljudi, a ponekad i potpuni stranci koje bih tek upoznao imaju potrebu ispričati svoju životnu priču te, a da ih uopće ne pitam, otkriti neke intimne detalje iz svojeg života... i zašto bi se tako nešto događalo čak i tijekom glasnih studentskih zabava koje sam također doživljavao kao nešto što moram "odraditi" kao dio svojeg "uklapanja" – iako, da je po mome, puno bi mi bilo zabavnije ostati doma i čitati knjigu, meditirati ili gledati film, naravno, uz dobru kavu.

Želio sam shvatiti zašto automatski primijetim te imam potrebu pristupiti i pomoći osobi koja osjeća (emocionalnu) bol – pa čak i ako ta osoba od mene konkretno ne traži pomoć – i zašto ponekad tuđu (emocionalnu, a ponekad i fizičku) bol doslovce osjetim u svojem tijelu na način kao da se ona meni događa.

Želio sam znati zašto me duži boravak u grupi iscrpi gotovo više nego vježbanje u teretani i zašto nakon imalo dužeg boravka u grupi imam potrebu za mentalnim resetiranjem u samoći uz prigušeno svjetlo – čak i ako je u pitanju ugodno druženje.

Želio sam shvatiti zašto previše osobno doživljam zlonamjerne komentare i kritike koje zapravo nemaju nikakve veze sa mnom... te zašto mi se čini da takve stvari skoro nikog drugog ne diraju, osim mene.

Želio sam znati zašto je moje tijelo poput antene koja jednostavno intenzivno prepoznaje i kupi sve energije oko sebe – i one dobre i one loše – te zašto, ponekad, bez ikakvog povoda, iz mirnog i radosnog raspoloženja automatski "upadnem" u snažnu anksioznost ili mi odjednom padne razina energije.

Želio sam shvatiti zašto dio mene živi u nekom idealističkom svijetu i želi udovoljiti svima oko sebe te pronaći vrijeme i razumijevanje za razne ljude i njihove priče pa čak i onda kada bih jasno osjećao da me takve priče potpuno crpe i umaraju.

Želio sam shvatiti zašto se smatra čudnim i neprikladnim pričati o energijama koje su posvuda oko nas i koje su mi djelovale podjednako stvarne kao i bilo koji vidljivi i opipljivi predmet. "Zar drugi ne vide i ne osjećaju te energije ili ih svi vide i osjećaju, a postoji neko nepisano pravilo da se o tome ne priča?" – često bih se znao pitati.

Želio sam shvatiti zašto sve što sam naveo, a i još mnogo više toga želim shvatiti i zašto uopće imam toliku potrebu satima i satima razmišljati o tome i analizirati iz različitih kutova... i zašto ne mogu prestati misliti o tome... i zašto se jednostavno ne mogu fokusirati na utakmice i neke druge *cool* stvari i istinski se živcirati i jadovati zbog toga jer moj omiljeni nogometni klub nije uspio doći do finala.

\*\*\*

Želio sam saznati i shvatiti puno toga, ali...

Koga pitati?

Odakle uopće početi?

Kome se to uopće usuditi priznati... u malom i tradicionalnom mjestu u kojem sam živio.

Jednom sam se, u trenucima očaja, o navedenoj temi i raznim "nevidljivim" energijama usudio popričati sa svojim tadašnjim lokalnim (katoličkim) župnikom tijekom ispovijedi, ali već nakon nekoliko minuta razgovora shvatio sam da to baš i nije bila dobra ideja. 😊

\*\*\*

Tada nisam znao da se radi o fenomenu visoke senzibilnosti te što ona uopće znači i što donosi sa sobom. Nisam znao da je to prirođena crta osobnosti, sama po sebi sasvim neutralna, te da o meni ovisi što ću učiniti s njom, već sam jednostavno mislio da sa mnom nešto ne štima. Nisam znao kako je zaštititi, a niti prigrliti, optimizirati i iskoristiti njezin puni potencijal.

Jednostavno nisam bio svjestan što se događa i što učiniti s "time" nego sam taj aspekt sebe doživljavao poput mane ili hendikepa koji sam se silno trudio sakriti od drugih, a s vremenom i od samoga sebe – što mi je u jednom trenutku čak bilo i poprilično uspješno.

Gledajući iz današnje perspektive, da sam barem imao nekoga tko je dovoljno stručan i upoznat s fenomenom visoke senzibilnosti da mi samo ukratko objasni o čemu je riječ i opiše mi barem one osnovne korake koje je potrebno učiniti kako bih prestao gubiti vrijeme na stvari koje jednostavno nisu funkcionirale te započeo razvijati i njegovati taj aspekt sebe koji danas najviše cijenim i volim!

Zaista mi je teško vjerovati da sam toliko godina svojeg života proveo misleći kako sa mnom nešto nije u redu i toliko puno energije gubio kako bih mogao učinkovito gušiti pravog sebe, svoju intuiciju i emocije koje sam osjećao samo zato da bih se uspješno sakrio i donekle uklopio tamo gdje sam, u dubini sebe, jasno znao da ne pripadam.

Naravno, to silno gušenje pravog sebe, svoje intuicije i emocija koje sam osjećao uzrokovalo mi je da godinama živim s osjećajem blage anksioznosti, a da uopće nisam bio svjestan da je takva anksioznost gotovo neprekidno bila prisutna u meni te me je pratila poput sjene – čak i u trenucima kada sam smatrao da se osjećam radosno i ispunjeno. Postao sam je svjestan tek kada sam, sasvim slučajno, upoznao Mindfulness... ali to je jedna druga priča.

\*\*\*

Nažalost, tada nije bilo literature i treninga koji su se bavili temom visoke senzibilnosti, a moj prvi osjećaj da ima nade za mene dogodio se kada sam se počeo upoznavati s učenjem *Orin & DaBen* koji su među prvima u svijetu počeli konkretno pisati o fenomenu visoke senzibilnosti te nuditi praktična rješenja i treninge.<sup>3</sup>

Samo saznanje da visoka senzibilnost postoji kao opisani fenomen te da nije nikakva patologija ili nešto slično, već crta osobnosti koju ima određeni manji postotak ljudi, omogućila mi je da polako započnem dopuštati sebi slobodnije disati te se, puževim koracima, usudim prestati skrivati i pokušavati biti nešto što nisam.

\*\*\*

Danas prihvaćam način na koji doživljam i reagiram na energije, ljude i svijet oko sebe. Danas mi nije problem kazati NE. Danas na drukčiji način gledam na pojam "odgovornost za druge" te se, osim u iznimnom slučajevima, osjećam u redu s idejom da svoje potrebe stavljam na prvo mjesto (više se ne osjećam loše, sebično ili manje odgovorno zbog toga). Danas više nemam potrebu "popravlјati i spašavati ljude" od raznih drama, problema i nedaća jer, kao što to kaže meni draga autorica Judith Orloff Ph.D., "svaka osoba zasluđuje dostojanstvo vlastitog puta".

Danas prihvaćam svoju visoku senzibilnost. U biti, ne samo da prihvaćam svoju visoku senzibilnost nego se osjećam sretno i blagoslovlјeno zbog nje jer to je nešto predivno i bez nje ne bih bio u mogućnosti doživjeti iskustva koja mi, zapravo, daju najveći smisao u životu. Jasno mi je da ono što osjećam da moja duša želi iskusiti na zemlji, bez visoke senzibilnosti nikako ne bih mogao iskusiti.

Danas puno bolje znam kako upravljati svojom osobnom energijom i znam gdje je moja jedina i stvarna pripadnost – i ta pripadnost nema veze s vrstom "pripadnosti" kojoj sam godinama uzaludno težio.

---

<sup>3</sup> U vrijeme kada su Orin & DaBen objavljivali svoje radove na temu visoke senzibilnosti (početkom 1980-ih) to je bila new-age kategorija. Znanstvena zajednica se tek nešto kasnije počela ozbiljnije baviti i istraživati navedeni fenomen, a pojam *Highly Sensitive Person* počeo se koristiti tek sredinom devedesetih godina prošlog stoljeća nakon što je Elaine N. Aron Ph.D. objavila knjigu sa istoimenim naslovom. Uz navedeni naziv, u akademskim krugovima koristi se i naziv *Sensory Processing Sensitivity – SPS*.



Danas uopće ne mogu shvatiti zašto sam toliko dugo vremena bio tvrd i krut prema sebi i zašto sam toliko dugo sustavno sputavao samoga sebe i rezao svoja krila samo zato što sam se osjećao "drukčije"... i nikako ne mogu shvatiti zašto sam raznim ljudima koji to nimalo nisu zaslužili poklanjao obilje svojeg vremena i energije, udovoljavao im, popuštao te davao za pravo, nauštrb sebe, samo zato jer \_\_\_\_\_, u biti, iskreno, i dalje ne znam zašto.

\*\*\*

Ovaj program rezultat je mojeg dugogodišnjeg istraživanja fenomena "visoke senzibilnosti" uzimajući u obzir vlastita iskustva, a i iskustva svojih klijenata koji spadaju u navedenu kategoriju (koji su, po mojoj procjeni, sačinjavali između 35 i 40 posto mojih klijenata).

Usmjeren je upravo na one najčešće (a i najbolnije) izazove s kojima se empati i visoko senzibilne osobe suočavaju na dnevnoj bazi – uz dodatni modul koji se odnosi na coacheve i holističke praktičare koji i sami pripadaju navedenoj kategoriji.

Svrha mi je pružiti vam potrebno razumijevanje te set alata i vještina koje ćete moći koristiti u radu s empatima i visoko senzibilnim osobama koje su zainteresirane za osobni i duhovni razvoj i pomoći im da svoju visoku senzibilnost pretvore u svoju supersnagu.

Osim za coacheve i holističke praktičare, program je praktičan i za empate i visoko senzibilne osobe koje navedeno znanje, alate i metode žele koristiti u svrhu vlastitog osobnog razvoja te optimizacije vlastite visoke senzibilnosti.

## KRATAK PRESJEK PROGRAMA

### MODUL #1 – OSNOVNO RAZUMIJEVANJE EMPATA I VISOKO SENZIBILNIH OSOBA

*Veliki postotak empati i visoko senzibilnih osoba nije uopće svjestan da im visoku senzibilnost primarno uzrokuje specifični način*

*funkcioniranja njihova mozga i živčanog sustava, kao i činjenice da se radi o prirođenoj osobini, odnosno crti osobnosti. Upoznati svoju visoku senzibilnost, način na koji ona funkcionira i utječe na njezin život kao i tendencije koje ona stvara često otvara jedan novi svijet u umu visoko senzibilne osobe i daje joj novi i evolutivniji pogled na život.*

\*\*\*

- Istraživanje i upoznavanje s temeljnim osobinama koje osobu čine visoko senzibilnom i koje su najčešće greške koje visoko senzibilne osobe čine u praksi kako bi pokušale "smanjiti" ili zatomiti svoju visoku senzibilnost
- Razumijevanje različitih stupnjeva visoke senzibilnosti i detaljno upoznavanje s *ljestvicom senzibilnosti*
- Zbog čega visoko senzibilne osobe svoju visoku senzibilnost često doživljavaju kao teret i hendikep i ne uspijevaju prepoznati snage i blagoslove koji se u njima skrivaju
- Zbog čega ljudi često poistovjećuju visoko senzibilne osobe s introvertima unatoč tome što se ne radi o istome i kako prepoznati razliku
- Po čemu se empati razlikuju od ostalih visoko senzibilnih osoba, koji su dodatni načini na koje empati procesiraju informacije (uz standardno osjetilno opažanje), kakve sve vrste empati postoje i koja je njihova generalna svrha
- Kako funkcionira mozak visoko senzibilnih osoba i po čemu se njihov mozak razlikuje u odnosu na druge (koji nisu visoko senzibilni)... do kojeg zaključka je dovelo preko 1200 znanstvenih istraživanja vezano za navedenu temu
- Upoznavanje specifičnog "dizajna" i načina funkcioniranja neurološkog sustava kod visoko senzibilnih osoba, zbog čega je on osjetljiviji te sklon "preopterećenju" uz kratki osvrt na najnovija znanstvena istraživanja
- Razumijevanje pojmova *sinestezija, sinestezija zrcalnog dodira, zrcalni neuroni, elektromagnetska polja, insula* te ostalih relevantnih

pojmovu u svrhu jasnijeg shvaćanja specifičnog načina na koji funkcioniraju empati i visoko senzibilne osobe

- Na koji način prepoznati visoko senzibilne klijente već nakon samo nekoliko minuta uvodnog razgovora i kako koristiti D.O.E.S. model
- Kako prepoznati "neistrenirane" empate i visoko senzibilne osobe
- Razumijevanje pojma "negativna apsorpcija" te "energetsko internaliziranje" i zbog čega visoko senzibilne osobe (a naročito empati) često apsorbiraju tuđe emocije (i energije iz okoline) i osjećaju ih poput vlastitih emocija
- Istraživanje načina na koje se visoka senzibilnost odražava kod muškaraca, u odnosu na žene i zbog čega su visoko senzibilni muškarci u "lošijoj" početnoj poziciji u odnosu na visoko senzibilne žene te koji društveni čimbenici najviše pridonose tome
- Zbog čega društvo, u generalnom smislu, najvjerojatnije još dugo vremena neće steći dovoljno visok stupanj razumijevanja za empate i visoko senzibilne osobe i koje su opcije i alternative koje im stoje na raspolaganju te što im vi kao coach ili holistički praktičar možete ponuditi

## MODUL #2 – UPRAVLJANJE OSOBNOM ENERGIJOM I STVARANJE TEMELJA ZA OPTIMALNO FUNKCIONIRANJE

*Empati i visoko senzibilne osobe, bez dodatnog treninga, u metaforičkom smislu, često funkcioniraju poput stabla čije je deбло dugačko, a grane guste i razgranate, dok mu je korijen plitak i kratak. I upravo takva "fizionomija" često im stvara preopterećenost živčanog sustava i potrebu da se "maknu od svih" jer istodobno procesiraju puno više informacija negoli to mogu podnijeti. Nije da empati i visoko senzibilne osobe imaju manje energije od ostalih ljudi ili da imaju slabiji ili manje funkcionalniji živčani sustav, nego zbog toga što procesiraju znatno više informacija u odnosu na ostale ljude, po sekundi troše puno više energije i teže im se centrirati i stvoriti osjećaj stabilnosti u sebi. Ovaj modul posebno se bavi načinima i*

*strategijama kako učinkovito upravljati osobnom energijom i osjećati se stabilno, uzemljeno i centrirano u sebi.*

\*\*\*

- Istraživanje raznih strategija na temu kako prepoznati, "hraniti" i maksimizirati pozitivne strane visoke senzibilnosti
- Istraživanje raznih strategija na temu kako zaštititi svoju osobnu energiju te kako se ponašati u situacijama kada osjetite prekomjernu stimuliranost ili intenzivni emocionalni naboj
- Kako emocionalno očvrnuti i stvoriti "deblju kožu", a da i dalje zadržite visoku senzibilnost
- Kako koristiti visoku senzibilnost za donošenje kvalitetnijih odluka
- Potencijalni problemi koje u praksi često uzrokuje visoka senzibilnost i kako unaprijed predvidjeti (potencijalne) situacije u kojima će doći do izražaja loše strane visoke senzibilnosti
- Važnost pravilnog "uzemljenja" te istraživanje raznih strategija za uzemljenje
- Pojašnjenje 27 brzih načina podizanja vibracije za empate i visoko senzibilne osobe
- Upoznavanje različitih strategija za optimiziranje visoke senzibilnosti
- Upoznavanje s fenomenom negativne apsorpcije, zbog čega visoko senzibilni ljudi (naročito empati) imaju sklonost apsorbirati tuđe emocije (i osjećati ih poput vlastitih) te kako prestati apsorbirati tuđe emocije i energije iz okoline (posebno važno za empate)
- Kako prepoznati da ste "apsorbirali" tuđe uznemirujuće emocije ili tuđu negativnu energiju i kako je brzo otpustiti iz sebe
- Strategije razvijanja *Umijeća opažanja suptilnih energija* kojom zrače razni ljudi s kojima smo u interakciji i osvješćivanje njihovih utjecaja na našu osobnu energiju (ključna vještina)

- Razlika između akutne i kronične negativne apsorpcije, te razlika između apsorpiranja osobne energije neke osobe u odnosu na apsorpiranje kolektivne energije iz okoline... i kako prepoznati razliku
- Upoznavanje *Strategije prvog impulsa* te načini primjene u praksi (ključna vještina)
- Kako postupiti u situaciji kada, bez ikakvog povoda, u prsima osjetite snažan nalet anksioznosti ili naglu promjenu raspoloženja ili nagli pad energije, zašto se to događa i kako to spriječiti
- Istraživanje poželjnih rutina za početak i kraj dana

### MODUL #3 – POSTAVLJANJE ZDRAVIH GRANICA U ODNOSIMA

*S obzirom da su skloni biti pretjerano samokritični, jedna od zajedničkih osobina koju dijele empati i visoko senzibilne osobe jest da ih često prati osjećaj kako "nisu dovoljno dobri". Takav osjećaj, nesvjesno, nastoje kompenzirati pretjeranim udovoljavanjem ljudima te visokim standardima koje sebi često postavljaju samo zato da bi dodatno dokazali svoju vrijednost te bili prihvaćeni od drugih. Navedeno je također i jedan od razloga zašto su često skloni svoje potrebe stavljati iza potreba drugih. Glavna svrha ovog modula jest shvatiti zašto je velika pogreška pokušavati svima udovoljavati te naučiti kako prigriliti svoju visoku senzibilnost te prihvatiti sebe baš onakvima kakvi jeste.*

\*\*\*

- Strategije za postavljanje jasnih i čvrstih unutarnjih i vanjskih granica te upoznavanje s prikladnim metodama asertivne komunikacije
- Kako se usuditi reći NE! i ne osjećati se pritom loše ili sebično te analiza prikladnih vrsta taktike komunikacije

- Kako prestati negirati ili umanjivati važnost svojih potreba i izraziti ih drugima na taktične načine
- Kako svojeg unutarnjeg kritičara pretvoriti u mudrog savjetnika – ili ga, barem, prestati ozbiljno shvaćati
- S kakvim ljudima se poželjno okružiti, a kakve ljude jednostavno treba izbjegavati (bez ali)
- Važnost prihvaćanja sebe i otpuštanje potrebe za perfekcionizmom i postavljanjem previsokih standarda
- Zbog čega su visoko senzibilne osobe posebno osjetljive na kritičizam, kako se nositi s kritičizmom te kako se ponašati u slučajevima kada je konfliktna situacija neizbježna
- U kojim situacijama je smisleno otvoreno popričati o svojoj visokoj senzibilnosti, a u kojim to može stvoriti samo dodatne probleme
- Upoznavanje s pet tipova ljudi s kojima empati i visoko senzibilne osobe često imaju problema na način da takvi tipovi redovito preskaču njihove granice te kako se postaviti prema njima
- Upoznavanje s *Metodom sivog kamena* i njezinim raznim varijacijama – univerzalna metoda za interakciju s raznim vrstama "toksičnih" ljudi

## MODUL #4 – ENERGETSKI VAMPIRI I TOKSIČNI ODNOSI

*Kada spominjem pojam "energetski vampiri", važno je imati na umu da nije riječ ni o kakvim strašnim nadnaravnim bićima s velikim očnjacima, već se radi o običnim ljudima koji, uglavnom nesvjesno, kradu psihičku ili emocionalnu energiju od drugih ljudi. Svaka osoba može se naći u ulozi energetskog vampira prema nekome, ali nekim ljudima je to stil života i često se "pune" uzimanjem psihičke ili emocionalne energije od drugih. Ne radi se o ljudima koji su loši ili zločesti, nego o ljudima koji su na nekoj razini iznimno jako odsječeni od sebe i svoje duhovne esencije te ne vide drugi način da napune svoje baterije osim da "uzmu" energiju od drugih. Svrha ovog modula,*

*uz dubinsku analizu načina na koji funkcionira energetski vampirizam, jest istražiti posebne tipove energetskih vampira koji se najčešće "lijepe" na empate i visoko senzibilne osobe te istražiti razne strategije i metode kako se od njih zaštititi ili, pak, smanjiti njihov utjecaj u slučaju ako baš ne možete izbjeći interakciju s njima.*

\*\*\*

- Energetski vampiri – tko su, kako ih prepoznati, zašto funkcioniraju na takav način i zašto im je nužno potrebna psihička i emocionalna energija drugih ljudi
- Zašto ih je prvo nužno shvatiti i razviti određenu dozu suosjećanja prema njima (i otpustiti svoj otpor prema njima) da biste se zaista mogli zaštititi od njih, a i smanjiti njihovu zainteresiranost za vas te kako to učiniti
- Dubinsko razumijevanje fenomena "krađe" tuđe energije te analiza najčešćih zabluda vezanih uz navedenu temu
- Upoznavanje s osam tipova energetskih vampira kojima su empati i visoko senzibilne osobe najzanimljivija "ciljna skupina"
- Zbog čega empati često imaju potrebu "spašavati" razne vrste toksičnih ljudi i što je to što ih najčešće zasljepljuje da prepoznaju takve osobe već na samome početku odnosa
- Upoznavanje sa šest osnovnih taktika koje koriste energetski vampiri kako bi potaknuli željene reakcije kod empata i visoko senzibilnih osoba čiju energiju žele "ukrasti"... i kako prepoznati te taktike u praksi (nužno je poznavati taktike da biste se mogli zaštititi od njih)
- Dubinsko razumijevanje nesvjesne interakcije (čitaj: igre energija) između empata i visoko senzibilnih osoba, s jedne strane, te energetskih vampira, s druge strane, uz glavni naglasak na ulogu mehanizma projekcije
- Kako se nositi s energetskim vampirima i zaštititi od njih u slučaju da baš morate surađivati i biti u interakciji s njima
- Kako komunicirati s energetskim vampirima na način da sačuvate svoju energiju i ne osjećate se iscrpljeno nakon razgovora s njima.

## MODUL #5 – OTPUŠTANJE KONTROLE I UMIJEĆE PREPUŠTANJA

- Zbog čega empati i visoko senzibilne osobe imaju snažnu potrebu za osjećajem kontrole i predvidivosti te zbog čega rijetki od njih zaista i "dobiju" takve životne uvjete
- Zašto je umijeće prepuštanja vodstvu Svemira/više Svijesti/nazovikako-želiš jedna od najvažnijih, a istodobno i jedna od najizazovnijih životnih vještina za empate i visoko senzibilne osobe
- Kako prigriliti osjećaj bespomoćnosti s kojim se empati i visoko senzibilne osobe često susreću te razumijevanje koncepta "osnažena pozicija"
- Metafizičko razumijevanje raznih aspekata životne svrhe koji se skrivaju u pozadini empata i visoko senzibilnih osoba
- Stid i krivnja – dvije temeljne energije koje većina empata nosi u sebi; zbog čega se to događa i kako to otpustiti
- Istraživanje pojedinih lekcija i koncepata iz knjige *Tečaj čuda* od posebne važnosti za empate i visoko senzibilne osobe
- Upoznavanje i razumijevanje iznimno važnog koncepta koji se u kontekstu ovog programa naziva *Mistična pauza* – i bavi se "pravim tajmingom" te razumijevanjem i percepcijom vremena u skladu sa starogrčkim konceptom *Kairos*
- Kako snažnije centrirati energiju duše u svojem tijelu i osjećati se "doma" na Zemlji
- Svjedoči ritmu – metoda meditacije koja je posebno prikladna za usklađivanje s ritmom svoje duše



- Po čemu je shvaćanje duhovnosti kod empata i visoko senzibilnih osoba nešto drukčije u odnosu na uobičajena shvaćanja i zbog čega često osjećaju otpor prema tradicionalnim religijama.

## O AUTORU I VODITELJU PROGRAMA



Tomislav Tomić – autor i coach. Njegova najveća strast je proučavati metafiziku i duhovnost, istraživati i eksperimentirati s različitim metodama u području osobnog razvoja te svoje spoznaje i iskustva dijeliti s drugima.

Diplomirao je na Pravnom fakultetu u Zagrebu, a nedugo nakon položenog pravosudnog ispita započeo je raditi kao samostalni odvjetnik. Uz pravni studij, diplomirao je također i na Sveučilištu metafizike u Sedoni (SAD).

Uz brojne edukacije certificiran je i kao Business Coach, Corporate Trainer Certified, NLP Practitioner, Mindfulness trainer, Stress Management Coach, Conflict Manager Coach te Kaizen facilitator.

S konceptom coachinga prvi put se susreo 2001. godine dok je radio u SAD-u. Iako je nedugo nakon toga započeo održavati kratke treninge i predavanja, coachingom se profesionalno počeo baviti 2009. godine, dok je mindfulness treninge započeo voditi još od studentskih dana.

Godine 2012. pokrenuo je jednogodišnju školu za razvoj coaching vještina (TT COACHING®), zatim je 2016. pokrenuo program za edukaciju mindfulness trenera (TT MINDFULNESS™), a nakon toga i program za edukaciju trenera i holističkih praktičara koji se žele dodatno usavršiti za rad s empatima i visoko senzibilnim osobama (EHSP COACH™).

Autor je brojnih članaka i programa na temu osobnog razvoja, te tečajeva i knjiga:

- *Drevni ključevi radosti; osvijestite izvornu sreću u sebi (2009.)*
- *Zaboravljena vještina; umijeće svjesnog kreiranja željenih iskustava (2011.)*
- *Zaboravljeno iskustvo; naučite kako osvijestiti svoju životnu svrhu i prepustiti se vodstvu svoje unutarnje mudrosti (2014.)*
- *Sedam pogrešaka koje najčešće čine mali poduzetnici u početnoj fazi razvoja svojeg posla... i zbog njih plaćaju vrlo skupu cijenu u privatnom i poslovnom životu! (2016.)*
- *Mindfulness trening 2.0; oštar fokus, emocionalni balans i unutarnji mir (2019. – PDF, audio i video tečaj)*
- *Soul Signes Finder; igray se i prepoznaj poruke svoje duše (izlazi krajem veljače, 2021.)*
- *Snaga kroz svjesnost; priručnik za empate i visoko senzibilne osobe (izlazi uskoro).*

\*\*\*

Web: <http://tomislavtomiccoaching.com>

Facabook: <http://facebook.com/dobrevibre>