



## ВВЕДЕНИЕ

**«Вы слишком чувствительны».** Возможно, вы слышали это раньше. Может быть, от друзей, партнеров, членов семьи или даже незнакомых людей. Вы слишком чувствительны. Но как может быть *слишком* много того, что делает вас особенным?

Ваша чувствительность — прекрасный дар. Вы находитесь в полной гармонии с тонкими энергиями природы и можете по достоинству оценить мудрость, заключенную в ней. Вы плачете, восхищаясь великолепным закатом. Вы так глубоко цените искусство и музыку, что они превращаются в совершенно новые миры. Вы с легкостью разделите радость с другом, потому что его радость — это ваша радость. Вы чувствуете ее всем телом, до мозга костей. На самом деле ваша способность испытывать радость не имеет себе равных. То, что доставляет счастье другим, приносит вам истинное наслаждение. Кто захочет отказаться от такого подарка?



К сожалению, способность подниматься очень высоко неизбежно приводит к падению глубоко вниз. То, что разочаровывает других, причиняет вам невыносимые страдания. Вы легко чувствуете боль — как свою, так и других людей. Если страдает близкий человек, вы ощущаете эту боль так, будто она ваша собственная. Иногда вы чувствуете ее и в своем теле. Испытываете случайные физические недомогания и боль как отголосок боли другого человека. Страдания мира и людей становятся неотъемлемой частью вас, и вы перестаете различать границу между собой и окружающими. Именно тогда вы начинаете понимать, почему кто-то говорит, что вы «слишком» какой-то, и начинаете соглашаться с этим, чувствуя все большее смятение. Внезапно ваша потрясающая чувствительность становится проклятием.

Правда в том, что такая чувствительность — это одновременно дар и проклятие, но она просто существует. Мы можем потратить всю жизнь на классификацию и определение данных качеств как хороших или плохих, но какой в этом смысл, если мы не выясним, как реально управлять тем, кто мы есть, независимо от того, хороши мы или плохи?

Высокочувствительный эмпат — это сложное явление. Если сказать проще, эмпат — это человек, который воспринимает избыточное количество эмоциональной информации от себя, других людей и своего окружения. Эмпаты способны ощущать чужие эмоции, улавливать скрытые мотивы и чувствовать различные энергетические слои в своем окружении и отношениях. Именно поэтому они являются прирожденными целителями и опекунами: они способны видеть и чувствовать то, что в первую очередь нуждается в исцелении и любви.



Избыток эмоциональной информации, характерный для вас как эмпата, слишком часто приводит к тому, что вы испытываете перевозбуждение и переутомление. Это становится непреодолимым препятствием для лечебной практики, которой вы, может быть, хотели бы заняться, и приводит к трудностям даже в повседневной жизни. Все становится еще сложнее, если в прошлом вы были травмированы. Эмпатам поначалу трудно установить границы, поэтому в случаях с травмой вы перестаете различать, что относится к вам, а что — к другим людям.

Однако надежда есть. Существуют способы провести такое разграничение и возможности снять с себя лишнюю тяжесть. Я хочу, чтобы вы начали воспринимать свою эмпатическую природу как специфическую систему. Она ни хорошая, ни плохая, поскольку это не имеет значения. Это просто система, которую вы получили, и она требует особого отношения, которое отличается от удовлетворения потребностей многих других людей. Ваша забота о своей уникальной системе тоже должна быть уникальной, а способность к этому зависит от вашего желания как можно глубже понять себя. Чтобы по-настоящему осознать, как вы живете в нашем мире, вы должны честно взглянуть себе в лицо и шагнуть во тьму внутри себя.

Вам поможет этот дневник. Он отправит в путешествие по вашим собственным переживаниям, чувствам и поведенческим паттернам, чтобы разобраться в сложных аспектах эмпатического опыта.

Сначала вы задумаетесь о том, что вы — эмпат, и проанализируете, почему люди ожидают, что вы будете заботиться о других больше, чем о себе.

Затем вы погрузитесь в свои сложные чувства. Чтобы лучше владеть собой, вы научитесь оценивать все свои



эмоции, а не только положительные. Вы поймете, как эмоции становились причиной того, что вас подводили другие люди или же вы подводите сами себя. Вы увидите, как влияют на ваше физическое и психическое здоровье невыраженные чувства. Это осознание позволит создавать энергетические сигнатуры, чтобы идентифицировать каждую эмоцию, которую вы испытываете, в том числе гнев и горе, и работать с ними. Вы не только будете работать с каждой эмоцией, но также сможете распознавать как духовные, благотворные, так и вредоносные проявления чувств и увидите, как вплетается в ваш эмоциональный опыт ваша травма.

Вы вспомните о ранах своего внутреннего ребенка, чтобы по-новому отнестись к своей «детской» части и применить практику репарентинга для включения ее в целое.

Как только вы освоите эти слои, вы будете готовы погрузиться в собственную тьму. Вы познакомитесь с архетипами жертвы и злодея, чтобы узнать свою теневую сторону и увидеть, какое влияние наши «тени» оказывают на жизнь и отношения. Зная, как работает ваша теневая сторона, вы сможете дать «тени» другое занятие — то, которое не разрушит вашу жизнь.

Пройти путь эмпата, не пережив проблем в отношениях, невозможно, поэтому вы также изучите свои взаимоотношения с людьми, общие энергетические паттерны, с которыми сталкиваетесь, научитесь устанавливать границы — подвижные и надежные одновременно.

Практики из этого дневника помогут систематизировать избыток получаемой и переживаемой эмоциональной информации, чтобы лучше понять, как работает ваша уникальная система. Вы будете создавать порядок из хаоса. Такое осознание и упорядочивание



помогут обрести новое понимание и привычки, которые сделают вашу жизнь бесконечно проще. Вы избавитесь от эмоционального перенапряжения и начнете жизнь сильного эмпата.

Это упражнения, которые я лично практиковала, оттачивала и которым обучала в течение многих лет. В какой-то момент своей жизни я была воплощением «перегруженной» эмпатии. В детстве я была очень чувствительна. Мне было комфортно среди деревьев и рек, и я невероятно стеснялась других людей. В то время я не могла дать определения своим ощущениям, но постоянно чувствовала чрезмерное возбуждение от энергии и эмоций окружающих. Такие сильные чувства сделали меня неуверенной в себе. Я была неспособна выражать и обрабатывать их, особенно в то время, когда эмпатия не была мейнстримом и никто из окружающих не мог мне помочь, поскольку даже не понимал, что я испытываю. Затем я пережила множество травмирующих событий, которые не только усиливали мою чувствительность, но и подавляли меня до такой степени, что я часто взрывалась гневом и проявляла склонность к саморазрушению. Мной управляла моя теневая сторона, которая одновременно являлась реакцией на травму и механизмом ее преодоления.

Пройдя через серию интенсивных духовных пробуждений, я отправилась в десятилетнее целительное путешествие, во время которого разработала практики для самоисцеления. Меня поддерживали и обучали учителя и целители, но я обнаружила, что духовное сообщество в целом не дает мне той глубокой трансформации, к которой я стремилась. В то время оно было в значительной степени наполнено «токсичной позитивностью» и «духовным избеганием», что не давало мне



возможности работать над своей тенью и травмой. Простые подсказки, описанные далее, основаны на многолетнем обучении и опыте работы над собой и с другими людьми. Они предназначены помочь проникнуть в суть вашей эмпатической природы и начать работу над своим развитием с самых основ.

Хотя ничто не может мгновенно вылечить все болезни и никому не гарантировано счастье, изучение себя и своей системы чувствительности станет основой для получения таких возможностей, которые легко изменят вашу жизнь. Вы, как осознанный эмпат, будете знать себя настолько хорошо, что вам станет гораздо проще отфильтровывать поступающий от других избыток энергии. Вы будете четко понимать свои границы, а это значит, что у вас будет меньше шансов попасть в ловушку к людям, которые станут оскорблять вас, причинять боль или даже просто тратить ваше время и энергию впустую. Разговор на языке компетентного эмпата естественным образом улучшит все ваши отношения, потому что вы сможете выражать себя и свои потребности, понимать, как лучше общаться с другими, и быстро распознавать, когда отношения подошли к концу. Вы станете мастером в управлении своими эмоциями и окружающим миром. Это не значит, что вы перестанете испытывать весь спектр эмоций — ваших и других людей, — скорее, у вас будут инструменты, позволяющие найти баланс, вместо того чтобы отдаваться на милость своих реакций. Все описанное создает пространство, необходимое вам для того, чтобы исследовать и стремиться к тому, что вы действительно цените в этой жизни. Только представьте, сколько времени и энергии высвободится у вас, если не тратить их на борьбу с перегрузками или метание по волнам, которые создают ваше окружение и отношения. Представьте,

какой покой вы ощутите, если будете знать, что живете согласно своему предназначению.

## Как пользоваться ЭТИМ ДНЕВНИКОМ

Этим дневником лучше всего пользоваться ежедневно или еженедельно, если вы сознательно отправляетесь в путешествие к самоисцелению. Некоторые подсказки и упражнения требуют определенного времени для обдумывания и выполнения, поэтому одни разделы могут занять больше времени, чем другие. Также важно работать с дневником не только тогда, когда вы себя чувствуете хорошо, но и когда находитесь в подавленном состоянии. Работа, которую мы здесь проводим, зависит от вашей честности по отношению к самому себе, в том числе к наиболее сложным аспектам вашей личности и жизненным переживаниям. Чем честнее вы будете, тем больше полезной информации сможете почерпнуть и использовать для своего преобразования.

Поскольку исцеление — это многоуровневое путешествие по кругу, вы можете возвращаться к каждой подсказке несколько раз и каждый раз заново открывать для себя ее мудрость. Это будет особенно актуально по мере вашего развития как эмпата. То, что верно для вас в данный момент, через пару месяцев или лет может оказаться неверным. Вы выполните те упражнения, которые сейчас кажутся вам жизненно важными, и они, естественно, вам больше не понадобятся. Они сделают свое дело. Далее пойдут практики регуляции, которые вы будете использовать снова и снова на протяжении всей жизни.



Вы также можете пользоваться дневником вместе с другими людьми. Я часто работала с клиентами над подобными практиками, и у меня было много читателей, которым терапевты рекомендовали обратиться к моей работе. Профессиональная поддержка никогда не мешает в работе над личностным ростом. Прекрасный способ заручиться поддержкой во время всего процесса — организовать книжный или авторский клуб, где вы можете обсуждать упражнения и делиться тем, что записали в своих дневниках.

Еще один способ использовать этот дневник — библиомантия, практика гадания по книгам. Можете открыть случайную страницу и посмотреть, какую подсказку и тему подбрасывает вам Вселенная для работы. Вы будете часто замечать, что результаты очень близки к тому, что происходит в вашей жизни.

Независимо от того, как вы в итоге будете использовать дневник, доверьтесь своей интуиции, которая направляет вас к тому, что нуждается в вашей любви и осознании. Верьте: если вы просто откроете свое сердце для нашей работы, за этим последует трансформация.





## Глава 1

# ИДЕНТИФИКАЦИЯ СЕБЯ КАК ЭМПАТА

**Д**аже если вы уже знаете, что вы эмпат, возможно, есть некоторые признаки и симптомы, которые вы до конца не осознали. Воспользуйтесь этим контрольным списком, чтобы лучше понять, что значит быть эмпатом:

- ▶ вы чувствительны по отношению к другим людям;
- ▶ вы физически ощущаете энергию;
- ▶ вы знаете о других то, о чем вам не говорят;
- ▶ люди, даже незнакомые, часто рассказывают вам истории из своей жизни и делятся секретами;
- ▶ дети и животные естественным образом тянутся к вам;



- ▶ вы чувствуете, когда кто-то лжет;
- ▶ вас легко сбить с толку в толпе;
- ▶ у вас повышенная чувствительность к пище или химическим веществам;
- ▶ вы целитель или хотите им стать;
- ▶ у вас сильная эмоциональная реакция (хорошая или плохая) на фильмы, книги, музыку и другие виды искусства;
- ▶ вас тянет на природу;
- ▶ вам необходимо много времени проводить в одиночестве, чтобы расслабиться и зарядиться энергией;
- ▶ у вас были напряженные отношения с родителями;
- ▶ у вас есть творческие способности;
- ▶ вы испытываете странные боли в теле, которые могут имитировать боль другого человека;
- ▶ у вас бывают приступы слез или гнева, которые могут и не быть вашими собственными;
- ▶ вы видите правдивые сны о себе, других людях или событиях вашей жизни;
- ▶ возможно, у вас был опыт токсичных или абьюзивных романтических отношений;
- ▶ вы проявляете естественную заботу о людях и каким-то образом чувствуете их потребности без слов.

Вы заметили, что приведенный контрольный список содержит как положительные, так и отрицательные проявления. Возможно, у вас уже есть мысли или убеждения о том, хорошо это или плохо — быть эмпатом, особенно если учесть, что общество часто представляет личность эмпата либо идеализированной, либо демонизированной. Я хочу, чтобы вы принимали во



