

Джудіт Орлофф



ВИЖИВАННЯ
ДЛЯ ЕМПАТА

Judith Orloff, MD



The Empath's SURVIVAL GUIDE

**LIFE STRATEGIES
FOR SENSITIVE PEOPLE**

Джудіт Орлофф

ВИЖИВАННЯ ДЛЯ ЕМПАТА

ЖИТТЄВІ СТРАТЕГІЇ
ДЛЯ ЧУТЛИВИХ ЛЮДЕЙ



Харків

 **Vivat**
ВИДАВНИЦТВО

2022

УДК 159.98
О-66

Серія «Саморозвиток»

Перекладено за виданням:
Orloff, J. The Empath's Survival Guide:
Life Strategies For Sensitive People / Judith Orloff. — Boulder, Colorado :
Sounds True, 2017. — 288 p.

Переклад з англійської *Ольги Брагіної*
Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

Орлофф Дж.

О-66 Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей / Джудіт Орлофф ; пер. з англ. О. Брагіної. — Х. : Віват, 2022. — 288 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN 978-966-942-827-1).
ISBN 978-966-982-739-5 (укр.)
ISBN 978-1-62203-657-8 (англ.)

Емпати — люди з тонкою шкірою. Їхні співчуття найщиріші, проте самим емпатам тендітна душевна організація завдає дискомфорту. Вигорання, депресії, гіперчутливість та різка зміна настрою — і це лише дрібка «бонусів», що їх отримують емпати разом зі здатністю співпереживати іншим людям. Знайомо? Бінго, отже ви — емпат. І вам потрібна допомога.

Лікарка та емпатка, д-р Орлофф навчить вас запобігати сенсорному перенавантаженню та енергетичному виснаженню за допомогою встановлення здорових кордонів під час спілкування з виснажливими людьми багатьох типів, зокрема з нарцисами та енергетичними вампірами. Ця книжка — інструкція на все життя, що допоможе чутливим людям не розпорошувати власну душу на мільярди шматочків у спробах втішити та зрозуміти весь світ.

УДК 159.98

ISBN 978-966-942-862-2 (серія)
ISBN 978-966-982-862-0 (PDF)
ISBN 978-1-62203-657-8 (англ.)

© Judith Orloff, 2017
© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2022

Присвячується Корі Фолсом

Наша вроджена здатність до емпатії — джерело
найкоштовнішої з усіх людських якостей.

Його Святість XIV Далай-лама

Розділ 1

ВИ — ЕМПАТ? ОСНОВИ ЕМПАТІЇ

Я — лікарка, чотирнадцять років навчалась в Університеті Південної Каліфорнії та в Каліфорнійському університеті Лос-Анджелесу. Окрім того, я — емпатка. У своїй практиці, яка триває понад два десятиліття, я зустрічала подібних до мене високочутливих людей. Існує цілий спектр людської чутливості, і емпати — це емоційні губки, які вбирають стрес і радість світу.

Ми відчуваємо геть усе, часто — надмірно, і мало захищені під час взаємодії з іншими людьми. У підсумку нас часто обтяжує надмірна стимуляція, ми схильні до виснаження і сенсорних перенавантажень.

Я так цікавлюсь цією темою з професійної та особистої позицій, бо мені довелось розробити спеціальні стратегії, щоб долати виклики, які постають перед емпатами. Ці стратегії допомогли захистити мою чутливість, отже, я можу отримувати від неї максимальну вигоду, а її багато!

Хочу розповісти вам, як стати збалансованим, сильним і щасливим емпатом. Щоб досягти успіху, ви маєте навчитись уникати прийняття енергії, симптомів та стресу інших людей. Також я хочу навчити ваших коханих та близьких — родину, співробітників, начальників, батьків і партнерів — підтримувати і спілкуватись з вами якнайкраще. У цій книзі я розповім вам, як досягти цих цілей.

Я пропоную книгу «Вживання для емпата: життєві стратегії для чутливих людей» як засіб, що допоможе схожим на мене чутливим людям знайти розуміння і прийняття у світі, який часто є грубим, безжальним і зневажає чутливість. У цій книзі я оскаржую статус-кво та створюю нову норму ставлення до чутливості незалежно від того, у якій частині спектру ви перебуваєте. Немає нічого «поганого» в тому, щоб бути чутливим. Фактично ви з'ясуєте, що для вас найбільш «правильно». За допомогою цієї книги, її супутньої аудіопрограми «Необхідні інструменти для емпатів» та моїх семінарів для емпатів я хочу створити спільноту підтримки, щоб ви мали змогу знайти своїх, бути собою справжніми і сяяти. Я хочу підтримати рух людей, які пишуться своєю чутливістю. Ласкаво прошу до кола любові! Моє послання для вас — послання надії та прийняття. Я заохочую вас навчитись використовувати свій дар і проявляти всю свою силу на шляху емпата.

ХТО ТАКИЙ ЕМПАТ?

У емпатів надзвичайно реактивна нервова система. У нас, на відміну від інших людей, немає фільтрів, що блокують стимуляцію. Як наслідок, наші тіла поглинають як пози-

тивні, так і стресові енергії навколо. Ми такі чутливі, що це — наче тримати щось у руці, на якій п'ятдесят пальців замість п'яти. Ми справді реагуємо дуже гостро.

За даними досліджень, висока чутливість притаманна близько 20 % населення Землі, але ступінь чутливості може варіювати¹.

Емпатам часто чіпляють ярлик «надто чутливих», про них говорять як про людей «із тоншою шкірою». І діти, й дорослі — ми радше соромимося своєї чутливості, ніж сприймаємо її як опору. Ми можемо почуватися хронічно виснаженими та хотіти відпочити від світу, бо він занадто пригнічує. Але на нинішньому етапі свого життя я не проміняла б емпатію ні на що інше.

Емпатія надає мені змогу відчувати таємниці Всесвіту та пізнати пристрасть поза межами моїх найсміливіших мрій.

Але я не завжди сприймала свої емпатичні здібності як щось неймовірне.

ДОРΟΣЛІШАННЯ ЕМПАТА

Як багато кому з дітей-емпатів, мені ніколи не вдавалося підлаштуватися. Фактично я почувалася як прибулець на Землю в очікуванні повернення до своєї справжньої домівки на зірках. Пам'ятаю, як сиділа на підвір'ї, дивилася на зоряне небо і сподівалася, що космічний корабель забере мене додому. Я була єдиною дитиною в родині, тож

¹ Чутливі? Емоційні? Емпатичні? Це може бути ваша генетика // Редакція Stony Brook (червень 2014 р.): sb.cc.stonybrook.edu/news/edical/140623-empatheticAron.php.

проводила багато часу на самоті. Не було нікого, до кого я могла б звернутися і хто зрозумів би мою вразливість. Здається, не існувало людей, схожих на мене. Мої батьки, обоє лікарі (я з родини двадцятип'ятирічних лікарів), казали: «Сонечко, загартовуйся і відрощуй товстішу шкіру». Я не хотіла цього робити, та й не знала як. Я не могла ходити в багатолюдні супермаркети або на вечірки. Коли приходила, почувалася добре, а йшла звідти виснажена, із запамороченням, стривожена, або страждала від болю, якого раніше не було.

Тоді я ще не знала, що кожна людину оточує тонке енергетичне поле, невловне сяюче світло, яке пронизує і розходиться на відстань від кількох сантиметрів до метра. Ці поля передають інформацію, зокрема про емоції, фізичне самопочуття або виснаження. Коли ми перебуваємо в залюднених місцях, ці енергетичні поля перетинаються з нашими. Я збирала всі ці напружені відчуття, але не мала жодного уявлення про те, що це або як їх тлумачити. Я просто відчувала стривожений і стомлений натовп. Понад усе мені хотілося звідти вибратися.

У підлітковому віці в Лос-Анджелесі я активно вживала препарати, які блокували мою чутливість (не раджу це вам!). Потім моя чутливість притупилася, мені вдалося з цим упоратись.

Я могла відвідувати вечірки та вештатися торговими центрами, як мої друзі, й почувалася добре. Яке полегшення! У своїх мемуарах «Ясновидіння» я писала про повернення до медикаментів для того, щоб вимкнути інтуїцію та свої емпатичні здібності. Але після майже трагічної автокатастрофи, коли я перелетіла через скелю заввишки

1 500 футів у каньйоні Топанга о третій ранку на мінікупері «Остін», батьки були перелякані до смерті й відправили мене до психіатра.

Звісно, я до кінця пручалася перед психіатром. Але цей янгол в людській подобі був першою людиною, яка допомогла мені зрозуміти: щоб досягти цілісності, я маю навчитися використовувати свою чутливість, а не тікати від неї.

Це був початок мого зцілення і прийняття себе як емпата.

Оскільки мене так налякав мій дитячий досвід емпата й інтуїта, для розвитку як лікар і жінка я мала навчитися використовувати ці здібності.

Вони дорогоцінні й заслуговують на те, щоб їх плекали і підтримували. Ось чому я спеціалізуюсь на допомозі емпатам у своїй психіатричній практиці та на семінарах.

Так, ми, емпати, можемо процвітати! Емпатія — ліки, яких потребує світ.

ЯКЩО ПОЧУВАЄТЕСЯ
ЧУЖИМ У ЦЬОМУ
СВІТІ, ЦЕ ТОМУ,
ЩО ВИ ТУТ, ЩОБ
СТВОРИТИ КРАЩИЙ.

Автор невідомий

ДОСВІД ЕМПАТА

А тепер дослідимо досвід емпата докладніше. Дізнайтеся, чи є ви особисто, ваша близька людина або колега емпатом.

По-перше, у чому полягає різниця між звичайною емпатією й тим, щоб бути емпатом? Звичайна емпатія означає, що ми співчуваємо іншій людині, коли у неї складний період у житті. Також це означає, що ми можемо радіти за інших, коли в них у житті радість. А емпат фактично відчуває емоції, енергію та фізичні симптоми інших людей

у своєму тілі, без фільтрів, які є у більшості. Ми здатні відчувати біль та радість інших людей. Ми надзвичайно чутливі до тону їхнього голосу та їхніх рухів. Ми чуємо те, що вони не сказали словами, але висловили невербально і за допомогою мовчання. Емпати спочатку відчують, а потім — думають, що суперечить принципу функціонування більшості людей у нашому надмірно інтелектуалізованому суспільстві. У нас немає захисної оболонки, яка б відокремлювала нас від світу. Через це ми дуже відрізняємось від інших людей, які мають засоби захисту майже від народження.

Емпатам властиві деякі або всі риси, притаманні тим, кого психолог Елейн Ейрон називає Високочутливими Людьми, або ВЛ. Це, зокрема, низький поріг стимуляції, потреба в перебуванні на самоті, чутливість до світла, звуку і запаху, а також антипатія до великих груп людей. Окрім того, високочутливим людям потрібно більше часу, щоб переключитися після складного дня, тому що вони повільніше переходять від інтенсивної стимуляції до тиші та спокою. Також емпати, як і високочутливі люди, люблять природу та спокійне середовище.

Але емпати розширюють досвід високочутливих людей. Ми здатні відчувати тонку енергію, яку у східних традиціях зцілення називають шакті, або прана, і всотуємо цю енергію своїм тілом. Високочутливі люди зазвичай цього не роблять. Ця здатність дозволяє нам надзвичайно глибоко відчувати енергії, які нас оточують. Оскільки все навколо складається з тонкої енергії, зокрема емоції та фізичні відчуття, ми на енергетичному рівні поглинаємо почуття, біль та різноманітні фізичні відчуття інших людей. Нам часто складно відрізнити дискомфорт іншої людини від власного.

Окрім того, деякі емпати мають великий духовний та інтуїтивний досвід, що зазвичай не асоціюється з високочутливими людьми. Деякі емпати навіть можуть спілкуватися з тваринами, природою та своїми внутрішніми провідниками. Але висока чутливість і емпатія не виключають одна одну — вони можуть бути притаманні вам водночас.

Щоб визначити, чи є ви емпатом, перевірте, чи належите ви до одного з цих типів.

ЗАГАЛЬНІ ТИПИ ЕМПАТІВ

Фізичні емпати. Ви особливо налаштовані на фізичні симптоми інших людей і схильні всотувати їх своїм тілом. Також ви можете отримати енергію, якщо хтось почувається добре.

Емоційні емпати. Ви переважно «підхоплюєте» емоції інших і можете перетворитися на губку для їхніх почуттів, як щасливих, так і сумних.

Інтуїтивні емпати. Ви володієте надзвичайними здібностями сприйняття, зокрема загостреною інтуїцією, телепатією, здатні отримувати повідомлення у снах, спілкуватися з тваринами і рослинами, а також — контактувати з потойбічним світом. Цей перелік містить різні типи та принципи їхнього функціонування:

- **Телепатичні емпати** отримують інтуїтивну інформацію від інших у реальному часі.

- **Прекогнітивні емпати** отримують передчуття щодо майбутнього під час пробудження або уві сні.
- **Емпати снів** здатні отримувати інтуїтивну інформацію, яка допомагає іншим та може слугувати провідником для їхнього власного життя, зі снів.
- **Емпати-медіуми** можуть спілкуватися з духами потойбічного світу.
- **Емпати рослин** здатні відчувати потреби рослин та спілкуватися з їхньою сутністю.
- **Емпати Землі** налаштовані на сприйняття змін на нашій планеті, у нашій Сонячній системі, та змін погоди.
- **Емпати тварин** здатні налаштовуватись на тварин та спілкуватися з ними.

Емпати наділені різноманітною та надзвичайно витонченою чутливістю. Ви можете належати до одного або декількох із перелічених типів. У наступних розділах я також розповім про специфічні види фізичних і емоційних емпатів, зокрема, про емпатів їжі (налаштованих на енергію їжі), емпатів відносин і сексуальних емпатів (налаштованих сприймати настрій, чуттєвість та фізичне здоров'я своїх партнерів і друзів). Коли ви навчитеся виявляти свої особливі таланти, ви зрозумієте, що вони здатні не лише збагатити ваше життя, а й принести користь іншим.

СТИЛІ ВЗАЄМОДІЇ: ЕМПАТИ-ІНТРОВЕРТИ ТА ЕКСТРАВЕРТИ

У фізичних, емоційних та інтуїтивних емпатів можуть бути різні стилі соціалізації та взаємодії зі світом. Більшість

емпатів — інтроверти, але деякі з них — екстраверти. Інші емпати належать до змішаного типу.

Емпати-інтроверти, такі, як я, мають мінімальну терпимість до соціалізації та світських розмов.

На вечірках вони схильні мовчати, ідуть рано.

Часто приїжджають на своєму автомобілі, щоб не почуватися замкненими в пастці та не залежати від інших, коли потрібно буде їхати додому. Я люблю вузьке коло друзів, зазвичай уникаю великих вечірок або зібрань. Також я не люблю світські розмови, ніколи не вміла їх вести, що притаманно інтровертам. Зазвичай я можу спілкуватися в групах дві-три години, після чого відчуваю нервову перезбудженню. Усі мої друзі знають це і не беруть близько до серця те, що я йду рано.

БАГАТО ХТО
З ЕМПАТИВ НЕ
ЛЮБИТЬ СВІТСЬКЕ
СПІЛКУВАННЯ —
ВОНО ЇХ ВИСНАЖУЄ.

Д-р Джудіт Орлофф

Натомість емпати-екстраверти більш багатослівні та схильні до взаємодії під час соціалізації, люблять спілкуватися з іншими в жартівливому тоні більше, ніж інтроверти. Також вони можуть довше перебувати в ситуаціях соціальної взаємодії без виснаження або нервового перезбудження.

ЯК ЛЮДИНА СТАЄ ЕМПАТОМ?

Це можуть спричинити багато факторів. Деякі немовлята приходять у світ більш чутливими, ніж інші, тобто мають вроджений темперамент. Ви фактично можете це *побачити*, коли вони виходять з лона. Вони гостріше реагують на світло, запахи, доторки, рухи, температуру і звук.

Окрім того, наскільки я могла спостерігати у своїх пацієнтів та учасників семінарів, чутливість може передаватися генетично. Високочутливі діти можуть народитися у матері та батька з аналогічними рисами. Виховання також відіграє роль. Зanedbanня чи аб'юз дитини також можуть вплинути на рівень чутливості в дорослому віці. Частина емпатів, яких я лікувала, пережили травму в ранньому віці, зокрема емоційний або фізичний аб'юз, або їх виховували алкоголіки, депресивні чи нарцисичні батьки. Це потенційно могло послабити звичні здорові захисні реакції, що розвиваються у дитини, про яку піклуються батьки. Виховані в таких родинях діти зазвичай не відчують, що рідні їх «бачать», а також почуваються невидимими в більшому світі, який не цінує чутливість. Хай там як, емпати не вміють захищатися від стресу так, як інші. У цьому аспекті ми — інакші. Больовий подразник (наприклад, зла людина, натовп, шум або яскраве світло) може нас занепокоїти, оскільки наш поріг сенсорного перенавантаження надзвичайно низький.

НАУКА ЕМПАТІЇ

Ось низка наукових даних, які здаються мені неймовірними.

Система дзеркальних нейронів

Дослідники виявили особливу групу клітин мозку, які відповідають за співчуття. Ці клітини надають будь-кому змогу віддзеркалювати емоції, розділяти біль, страх або радість іншої людини. Оскільки вважається, що емпати мають гіперреактивні дзеркальні нейрони, ми глибоко резонуємо з почуттями інших.

Як це відбувається? Тригером для дзеркальних нейронів є зовнішні події. Наприклад, коли наш чоловік або дружина отримують травму, ми також відчуваємо біль. Коли наша дитина плаче, ми також відчуваємо сум, а коли наш друг щасливий, ми теж щасливі. Натомість психопатам, соціопатам і нарцисам, як вважається, притаманне те, що науковці називають «розладами нестачі емпатії» (див. розділ 5). Це означає, що вони не здатні відчувати емпатію, як інші люди, можливо, через недостатню активність системи дзеркальних нейронів. Нам потрібно остерегатися таких людей, тому що вони не здатні на безкорисливу любов¹.

Електромагнітні поля

Друге відкриття ґрунтується на тому факті, що мозок і серце генерують електромагнітні поля. За даними Інституту математики серця, ці поля передають інформацію про думки та емоції людей. Емпати можуть бути надзвичайно чутливі до цих сигналів і відчувати перенавантаження від них. Так само ми часто демонструємо сильнішу фізичну та емоційну реакцію на електромагнітні поля Землі та Сонця. Емпатам добре відомо: те, що відбувається на Землі та на Сонці, впливає на наш психічний стан та енергію².

¹ Лі Вінерман. Дзеркало розуму // Вісник психології Американської асоціації психологів 36. — №4 (жовтень 2005 р.): 48, ara.org/monitor/oct05/mirror.aspx

² Роллін Маккарті, Майк Аткинсон, Дана Томасіно, Реймонд Тревор Бредлі. Гармонійна душа: Взаємодії серця і мозку, психофізіологічна узгодженість та системний порядок // Інтегральний огляд 5. — №2 (грудень 2009 р.): heartmathbenelux.com/doc/McCratyael_article_in_integral_review_2009.pdf.

Емоційне зараження

Третє відкриття, яке поглиблює наше розуміння емпатів — явище емоційного зараження. Дослідження показали, що багато людей підхоплюють емоції оточуючих. Наприклад, якщо в лікарняній палаті плаче одне немовля, це викликає хвилю плачу інших немовлят. Якщо одна людина на робочому місці голосно висловлює занепокоєння, воно може поширитись на інших працівників. Люди зазвичай вловлюють почуття інших людей у групі. У нещодавній статті в *New York Times* ідеться про те, що ця здатність синхронізувати настрій із іншими відіграє надзвичайно важливу роль у налагодженні гарних відносин. У чому полягає урок для емпатів? Необхідно обирати в житті позитивних людей, щоб нас не зламав негатив. А коли друг переживає складні часи, нам необхідно вжити спеціальних запобіжних заходів, щоб зберегти підґрунтя і точку рівноваги. Це — важливі стратегії, про які ви дізнаєтеся з цієї книги¹.

Підвищена дофамінова чутливість

Четверте відкриття стосується дофаміну — нейромедіатора, який підвищує активність нейронів і пов'язаний із реакцією на задоволення. Дослідження показали, що емпати-інтроверти більш чутливі до дофаміну, ніж екстраверти. Власне, емпатам-інтровертам потрібно менше дофаміну, щоб почуватися щасливими. Це пояснює, чому

¹ Елен Хетфілд, Річард Л. Репсон, Йен-Чі Л. Ле. Емоційне зараження та емпатія // Соціальна нейробиологія емпатії (березень 2009 р.): doi:10.7551/mitpress/9780262012973.003.0003.

їм більше подобається перебувати на самоті, читати і медитувати і чому їм менше потрібна зовнішня стимуляція у формі вечірок та інших великих зібрань. Натомість екстраверти прагнуть сплеску дофаміну, який отримують на веселих заходах. Фактично, їм його завжди мало¹.

Синестезія

П'яте відкриття, яке я вважаю особливо захопливим, — це незвичайний стан, знаний як «синестезія дзеркального доторку». Синестезія — неврологічний стан, коли два різних відчуття складають пару в мозку, наприклад, ви бачите кольори під час слухання музичного твору або відчуваєте слова на смак. Серед відомих синестетиків — Ісаак Ньютон, Біллі Джоел та Іцхак Перлман. Завдяки синестезії дзеркального доторку люди фактично переживають емоції та відчуття інших у своєму тілі так, наче ці емоції належать їм. Це — чудове неврологічне пояснення досвіду емпата².

НА ЯКІ СФЕРИ ЖИТТЯ ВПЛИВАЄ ЕМПАТІЯ?

Емпатія може бути присутня в таких сферах повсякденного життя:

¹ Томас Леві. Зміна хімії мозку збільшує нашу чутливість до нерівності // Berkeley News (березень 2015 р.): news.berkeley.edu/2015/03/19/dopamine-inequality.

² Майкл Дж. Беніссі, Джеймі Вард. Синестезія дзеркального доторку пов'язана з емпатією // Nature Neuroscience 10 (2007): 815–816, nature.com/neurojournal/v10/n7/full/nn1926.html; Томас Дж. Палмері, Рендольф Б. Блейк, Рен Маруа. Що таке синестезія? // Scientific American (червень 2002 р.): scientificamerican.com/article/what-is-synesthesia.

- ❖ **Здоров'я.** Багато емпатів, які приходять до мене як пацієнти та беруть участь у моїх семінарах, відчувають перенавантаження, втому та повне виснаження, поки не отримають практичні навички, які допоможуть їм давати раду своїй чутливості. Вони часто мають діагнози агорафобії, хронічної втоми, фіброміалгії, мігреней, хронічного болю, алергій та адреналінової втоми (форма вигорання). На емоційному рівні вони можуть відчувати занепокоєння, страждати від депресії або панічних атак. Ми обговоримо всі ці теми у розділі 2.
- ❖ **Залежності.** У деяких емпатів виникає залежність від алкоголю, наркотиків, їжі, сексу, шопінгу або інших видів поведінки у спробі приглушити свою чутливість. Переїдання дуже поширене, оскільки деякі емпати несвідомо використовують їжу для заземлення. Емпати легко можуть набрати зайву вагу, тому що додатковий жировий прошарок захищає від негативної енергії. У розділі 3 ми розглянемо здорові механізми подолання.
- ❖ **Стосунки, кохання і секс.** Емпати можуть несвідомо вступити у стосунки з токсичними партнерами та відчувати тривогу, страждати від депресії або захворіти. Вони надто легко віддають своє серце нарцисам та іншим недоступним людям. Емпати кохають і очікують, що інші теж будуть кохати, а це відбувається не завжди. Також вони всотують стрес та емоції своїх партнерів, зокрема злість або депресію, просто взаємодіючи з ними або під час інтимної близькості — особливо вразливий

момент. У розділах 4 та 5 ви дізнаєтесь, як налагодити здорові стосунки без перенавантаження, а також навчитеся встановлювати кордони для токсичних людей у вашому житті.

- ❖ **Виховання дітей.** Емпатичні батьки часто відчувають особливе перенавантаження та виснаження через зависокі вимоги щодо виховання дітей, бо схильні всотувати почуття та біль своїх дітей. У розділі 6 батьки-емпати дізнаються про навички, які допоможуть їм цьому запобігати. Окрім того, діти-емпати можуть відчувати перенавантаження через свою чутливість. Їхнім батькам необхідно отримати спеціальні знання, щоб допомагати дітям плекати свої таланти і досягти успіху.
- ❖ **Робота.** Емпати можуть відчувати виснаження через енергетичних вампірів на роботі, не вмюючи встановлювати кордони для захисту. У розділі 7 емпати дізнаються, як отримати точку опори і відновити свою енергію на робочому місці, де надто багато факторів збудження або мало особистого простору.
- ❖ **Надзвичайні перцептивні здібності.** Емпатам притаманна висока чутливість, завдяки якій вони можуть мати загострену інтуїцію, відчувати енергію людей та бути відкритими для передчуттів, спілкування з тваринами і яскравих снів. У розділі 8 ми ґрунтовно розглянемо, яку силу вони можуть отримати завдяки цим здібностям.

Кінець безкоштовного уривку.
Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію
книги.