

Christiane Northrupová

# ENERGETIČTÍ UPÍŘI



**Jak se ubránit vysávání energie**

Od autorky bestsellerů

*Bohyně nestárnou a Žena: Tělo a duše*

Christiane Northrupová

**Energetičtí upíři**

Christiane Northrupová

# **ENERGETIČTÍ UPÍŘI**

Jak se ubránit vysávání energie

*Přeložila Kateřina Orlová*



*Autorka knihy neposkytuje lékařské rady ani nedoporučuje použití příslušných technik pro léčbu tělesných, emočních či zdravotních potíží bez předchozí rady lékaře, získané přímo, či nepřímo. Záměrem autorky je pouze podat obecné informace, jež mají čtenáři pomoci na cestě za emočním, tělesným a duševním zdravím. Pokud použijete jakoukoli informaci z knihy, nepřebírají autorka ani vydavatel za vaše činy žádnou zodpovědnost.*

**DODGING ENERGY VAMPIRES**

Copyright © 2018 by Dr Christiane Northrup

Originally published in 2018 by Hay House Inc., USA

Translation © Kateřina Orlová, 2018

Czech edition © Metafora, 2018

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-005-5 (pdf)

*Všem světloňořím.  
Konečně přišel náš čas.*



# OBSAH

<i>Úvod</i>	9
-------------	---

## **ČÁST I: DYNAMIKA**

Kapitola 1: Nadmíru citlivá duše	15
Kapitola 2: Rány, které jsme si přišli zhojit	28
Kapitola 3: Vztahy upíra a empatika	37
Kapitola 4: Zdravotní rizika nevyváženého vztahu	51

## **ČÁST II: VYBŘEDNOUT Z TEMNOTY**

Kapitola 5: Poznat svého upíra	71
Kapitola 6: Vy na prvním místě	86
Kapitola 7: Zhojte své upíří trauma	107
Kapitola 8: Hlubší hojivá cesta	119
Kapitola 9: „Příčiny“ zdraví	137
Kapitola 10: Tělesné vyléčení po upírovi	156
Kapitola 11: Svitte svým světlem	180

<i>Prameny</i>	194
<i>Literatura</i>	201
<i>Rejstřík</i>	205
<i>Poděkování</i>	215
<i>O autorce</i>	218

# ÚVOD

Celý život jsem se zabývala zdravím a léčením – zprvu jako lékařka klasicky vzdělaná v oboru gynekologie a porodnictví a později jako učitelka, upozorňující ženy po celém světě na vše, co je pro ně tělesně prospěšné, a především na možnosti, jak to proměnit ve skutečnost.

Během desetiletí, kdy jsem se v předních liniích starala o zdraví žen, jsem se setkala s bezpočtem těch, jež trpěly zdánlivě nevysvětlitelnými zdravotními potížemi. Tyto ženy se zdravě stravují. Hýbou se. Dbají o sebe. Zvládají rodinu, práci, domácnost. Na papíře vypadá všechno báječně, ale když zapátrám hlouběji v jejich životě, zjišťuji, že jádrem problémů je druhý člověk – člověk, který z nich takřka doslova vysává životní sílu. Takové lidi označuji jako energetické upíry.

Většina žen (i mužů) sužovaných energetickými upíry je soucitná, milující, s hlubokým zájmem o blaho ostatních. Reagují na energii druhých v míře převyšující pouhý soucit. Jestliže někdo trpí, nepocítují jen smutek pozorovatele; trpí s trpícím, jako by bolest, jíž jsou svědky, prožívali na vlastní kůži. Spadají do kategorie lidí známých jako empatikové. Odhaduji, že pokud jste se pustili do této knihy, platí tato charakteristika tak trochu i pro vás.

Až do poměrně nedávné doby společnost jako celek, a zejména zdravotnický a právní systém, o energetických

upírech v podstatě nevěděly a neznaly je. Proto tak málo lidí chápe, jaký představují problém.

Míru, do jaké ovlivňují životy mých pacientek, jsem si uvědomila až poté, co jsem je začala zkoumat na základě událostí svého vlastního života. Jakožto empatik jsem se mylně domnívala, že stejně empatictí a soucitní jako já jsou všichni lidé. Předpokládala jsem, že bez ohledu na to, jak ubližují svým rodinám či spolupracovníkům, to jsou v jádru, v hloubi své duše, dobří lidé, kteří to myslí dobře. Že jejich jednání je pouze důsledkem nevyjádřené bolesti a popření. Nikdy mě nenapadlo, že mezi lidmi jsou predátoři, kteří těží ze sympatie, důvěry, dobré vůle, upřímnosti a důvtipu druhých. Nedovedla jsem si představit, že existují lidé, kteří v podstatě postrádají empatii, soucit, lásku a ochotu, či dokonce schopnost se změnit. Ale přesně takoví jsou energetičtí upíři. Jsou chameleony, kteří umějí být mistrnými manipulátory a dostanou od druhých vše, co chtějí, aniž jim sami dají něco na oplátku.

Nic netušící empatikové nejednou otevírají své srdce a bankovní účet a riskují zdraví, jen aby pomohli upírům hojit traumata, která ve skutečnosti neexistují. Ne, empatik není hlupák. Spíš je hnán obrovskou touhou být ve světě hojivou silou a zároveň je deptán kořistnickými choutkami upíra – a velmi často též vlastními nezhojenými ranami, které vedou k pocitu, že není hoden toho nejlepšího, co život nabízí.

Tuto krutou pravdu jsem poznala v řadě milostných vztahů a ve vztazích s několika blízkými přáteli a kolegy z práce. Byly to vztahy, které mě vysávaly. Myslela jsem si, že mi přeskočilo. Ztrácela jsem se sama sobě. Neustále jsem se obviňovala a měla pocit, že musím něco zlepšit. Co jsem dělala špatně? Jak se ukázalo, jedinou mou chybou bylo, že jsem se příliš dávala a myslela si, že můžu lidem pomáhat, aniž bych přitom zohledňovala vlastní



potřeby a zdraví. Netušila jsem, že mnozí z nich byli energetičtí upíři.

Ostatně to je případ spousty lidí, kteří jsou v nějakém vztahu s energetickým upírem. Obvykle netušíme, že máme co do činění s některým z pánů temnoty, dokud neonemocníme, neztratíme přátele, práci, příjmy, plodné roky a venkonce i sebeúctu a důstojnost.

Pravda je taková, že energetičtí upíři se zaměřují na jedince, u nichž mají největší šanci uspět se svou taktikou – tedy na empatiky, kteří mají vysokou míru soucitnosti a vcítění. Energetičtí upíři vědí, jak toho využít ve svůj prospěch – a ke škodě empatika.

Nic však není ztraceno. Především psychiatrie, ale též společnost obecně začínají mít konečně přehled o tom, jak tito vysávači energie působí – a jak jsou předvídatelní. Identifikují jejich osobnostní rysy a způsoby manipulace. Přicházejí na to, jak upíry rozpoznat, a otevírají nové cesty úniku ze vztahů s nimi.

Proto jsem napsala tuhle knížku. Chtěla jsem shrnout to nejlepší z výzkumu, který se na toto téma uskutečnil, vědecké výsledky spojit se zkušenostmi z vlastního života a životů mých pacientek a jasně a srozumitelně poradit, jak odejít a vyléčit se z nezdravých vztahů. V první části knihy pokládám základy pro porozumění rolím ve vztazích upír–empatik a vysvětluji, jak probíhá jejich interakce, proč se tak děje a jaký vliv může mít na empatikův život. Ve druhé části vás seznámím s nekomplikovanými postupy, jak obrátit pozornost zpátky na sebe, abyste se zotavili a v budoucnu se energetickým upírům již dokázali vyhnout. Chci však upozornit, že uzdravení po zneužívání upírem je relativně individuální proces. Některá opatření se samozřejmě týkají všech, ale zotavení jako takové probíhá u každého jinak. Nechápejte tuhle knížku jako podrobný návod na vyléčení, ale jako pestrý výčet technik. Některé budou mít pro vás smysl, jiné nikoli.

Vyberte si takové, které ve vašem případě fungují. Slibuji, že budete-li se řídit radami uvedenými v knize, budete schopní odvrátit temnotu a vybudovat si pevné zdraví, skvělé vztahy a radostný život.

Váš soucit a empatie jsou hojivým balzámem pro lidi kolem vás i pro celou planetu. Nepřišli jste na svět proto, abyste se stali zdrojem energie pro upíry. Jste tu proto, abyste přinášeli světlo.

ČÁST I

# DYNAMIKA



## *Kapitola 1*



# NADMÍRU CITLIVÁ DUŠE

Pokud jste sáhli po této knize, pravděpodobně máte mlhavé tušení, že některý z vašich vztahů není stoprocentně zdravý. Může to být vztah s rodičem, manželem či manželkou, se spolupracovníkem, sourozencem, s dítětem či s kýmkoli jiným, s nímž trávíte hodně času. Možná toho člověka milujete a respektujete, ale z každého setkání s ním jste trochu mimo. Možná se cítíte vyčerpaní, zdemocovaní a unavení – doslova vysátí a zbavení energie. Je-li vám to povědomé, žijete patrně ve vztahu s člověkem obvykle označovaném jako energetický upír. Jediní tohoto osobnostního typu čerpají energii z lidí kolem sebe.

Stejně tak je pravděpodobné, že i vy – podobně jako energetický upír – patříte k určitému typu osobnosti. Možná vám bude něco z následujícího povědomé. Někam přijdete a najednou na vás bez zjevného důvodu padne smutek či hněv. Jakmile se usadíte v biografu nebo na koncertě, je vám jasné, že si musíte předsednout. Nebo jste po setkání s člověkem, který vypadá naprosto

spokojeně, hrozně smutní. Možná vás přitahují léčitelská umění a studium například astrologie či energetické medicíny, ale máte pocit, že to nikomu nemůžete říct, protože by si o vás všichni mysleli, že jste blázen. Možná si nejste dost jistí, že si zasloužíte lásku a pozornost jinak než jako odměnu za skutky a služby.

Jestliže něco z toho pro vás platí nebo pokud vám prostě říkají, že jste „moc citliví“, patříte s největší pravděpodobností ke zvláštní skupině lidí, kteří se označují jako empatické či velmi citliví lidé. O empaticích se poslední dobou hodně mluví, a na toto téma dokonce vyšlo několik velice úspěšných knih. Světově proslulá intuitivní léčitelka Caroline Myssová v poznámce ke knize Judith Orloffové *The Empath's Survival Guide* (Příručka jak přežít pro empatické) píše o empaticích jako o „nové normě“.

Je třeba mít na paměti, že všichni empatické nejsou stejní. Někteří zkrátka nesmírně citlivě vnímají okolní prostředí a pocity druhých. Další jsou takzvané „dávné (či staré) duše“. Prožili stovky, možná tisíce životů a rodí se se silně vyvinutými vlastnostmi, jako jsou důvtip, vnitřní nezávislost, optimismus a oddanost. Bez ohledu na typ však všichni empatické velmi citlivě vnímají energii.

Empatické reagují na okolní energii jiným způsobem než i ti nejsoucitnější lidé. Zatímco v soucitném člověku vyvolává setkání s trpícím nepříjemné pocity, empatické zachytí jeho ryzí energii. Vycítí hlubokou, často nezjevnou bolest lidí ve své blízkosti, neboť energie této bolesti zasahuje do prazákladu jeho bytosti. Na osobní pohodu a energii empatické má vliv energie lidí v jeho okolí, nikoli pouze emoce. Empatické zaznamenávají jakoukoli energii z okolí, špatnou i dobrou. Nemohou ji nevnímat.

Protože jsem sama empatické, zažila jsem nasávání negativní energie na vlastní kůži. Je to velice zvláštní zkušenost. Když jsem byla před lety na schůzi výboru Americké společnosti holistické medicíny, potkala jsem tam lékař-

ku, která působila docela sympaticky, ale byla neústupná a nenechala si nic vysvětlit. Jakmile schůze skončila, udělalo se mi nevolno. Musela jsem odběhnout na toaletu, abych se vyzvracela. Byla jsem jako houba, která nasála její negativismus. Pronikl do každé buňky mého těla a zvracení byl jediný způsob, jak jsem se ho dokázala zbavit. Po letech jsem pochopila, že byla energetický upír.

Vzhledem k přirozené náchylnosti pohlcovat energii druhých a mylně ji pokládat za vlastní používám při charakteristice empatiků často slovo *prostupný*. Často nevíme, kde končíme a kde začíná ten druhý. Mám kamarádku, která musela předčasně ukončit dvanáctistupňový program, protože zachycovala veškerou emoční bolest lidí v místnosti a neustále plakala. Nechápejte mě špatně. Dvanáctistupňový program dokáže změnit život nejen jako léčebná metoda, ale také díky společenství. Jenže jste-li empatik, mohou vás nezpracované – a nepoznané – emoce druhých drtit. Bez náležitého sebepoznání a způsobů sebeochrany může být škodlivost přijímání těchto silných emocí větší než přínos plynoucí z plnění jednotlivých stupňů a z pospolitosti s lidmi, kteří procházejí podobnými životními zkouškami.

Někdy bývá jho empatikova života skutečně bolestné. Mám další mimořádně empatickou kamarádku, jejíž schopnost vstřebávat energii druhých vede většinou k tomu, že onemocní. Její tělo pohlcuje nemoci členů rodiny, s čímž se navíc pojí jev, jemuž někteří lidé stěží věří: projevují se u ní plně rozvinuté příznaky nemoci dříve než u nemocného. Čtyři měsíce před tím, než jejímu otci diagnostikovali rakovinu plic, měla tak těžké plicní potíže, že lékaři pomýšleli na rakovinu plic u ní. Měsíce před diagnózou mozkového nádoru u jiného příbuzného trpěla bolestmi hlavy a měla všechny příznaky nádoru mozku. Všechny potíže odezněly ve chvíli, kdy byla příslušnému příbuznému stanovena diagnóza

a ona již nemusela „nosit“ jejich energii. Přestože tento jev není příliš častý, ilustruje, jak silně může působit v empatikově životě energie druhých.

## VŠEDNÍ ŽIVOT EMPATIKA

Jaký je tedy empatikův život? Stručná odpověď zní „plný skrývání“. Empatik často dělá vše pro to, aby pozměnil svou pravou identitu v nějakou méně bolestnou. Umí velmi dobře splynout a vymýšlet způsoby, jak být milován a přijímán nikoli takový, jaký doopravdy je, ale kvůli tomu, jak může sloužit ostatním. Jestliže se například empatické homosexuální dítě narodí do konzervativní rodiny, velmi rychle pochopí, jak potlačit své pravá já ve službě hodnotovému systému rodiny. Nebo pokud se empatické, kreativní, energické dítě narodí v rodině, jež si cení logiky a studování, záhy se podvolí a snaží se dokázat svou hodnotu prostřednictvím rodinou schvalovaných činností.

Empatické dítě to nedělá vědomě. Jde o pud sebezáchovy. Jelikož je tolik vnímavé k energii druhých, trpí, když trpí druzí, a tak se usilovně snaží, aby nikdo netrpěl.

Touha nevířit poklidnou hladinou provází empatiky celý život. Říkají ano, když chtějí říci ne, jednoduše proto, že nechtějí zažívat negativní energii lidí, kteří je obklopují. Dělalí vše pro to, aby se druzí necítili bezmocní. Naslouchají strastem příbuzných a přátel a nabízejí jim rady a pomoc. Obětují vlastní spokojenost blahu lidí kolem. Protože je to všechno věc energie.

Někteří empatikové nevykazují v dětství pouze tuto senzitivitu, ale mají taktéž schopnost nahlížet do jiných dimenzí. Vidí anděly či duchovní průvodce nebo jiné imaginární přátele, kteří nejsou vůbec imaginární. Malí empatikové se často vyslovují o pravé podstatě druhého

člověka – podstatě, která není ostatním lidem zřejmá. Vysoce senzitivní dítě například řekne cosi o tom, že se nechce vídat se strýcem Petem (z něhož se později vyklube pedofil), nebo že teta Sally zemře (předtím, než skutečně zemře).

Ovšem podobně jako ve výše uvedených příkladech tyto empatické děti záhy zjistí, že vidět „neviditelné“ je podle druhých špatné či nevhodné. Bývají kritizovány, umlčovány, nebo dokonce trestány za to, že mluví pravdu, již tak intenzivně vnímají.

John Holland nadaný silnou intuicí vypráví o tom, jak se mu zobrazovali mrtví domácí mazlíčci v blízkosti jejich bývalých majitelů. Jako dítě vždycky za někým přišel a povídal si s ním o jeho zemřelém psovi, protože ho zcela jasně viděl. Lidi to zneklidňovalo a mátklo, takže se velmi brzy naučil nemluvit o tom, co vidí. Zjistil, že jeho schopnost není s názory většiny lidí a společnosti slučitelná.

Vlastnosti, jimiž se empatické „liši“ od ostatních, jim způsobují značnou emoční trýzeň. Jsou zraňováni – zostuzováni, opouštěni či zrazováni – příbuznými a společnostmi. Slychají o sobě, že jsou „divní“ nebo „šílení“ nebo „zlí“, což samozřejmě vede k úzkostem a nedostatku sebedůvěry. Jenomže empatické potřebují stejně jako kdokoli jiný přijetí, lásku a podporu, a tak začnou, jak jsem již naznačila, své vlastnosti skrývat. Dělalí všechno možné i nemožné, aby zapadli a byli milováni. Nebo aby se přinejmenším vyhnuli drsnému zacházení a výsměchu. Řada empatických se naučí potlačovat svou citlivost a umlčovat intuici. Někteří se dokonce utíkají k drogám a alkoholu, aby otupili svoji vnímavost.

Další forma skrývání, kterou empatické používají, je fyzickéjší. Vysoce senzitivní lidé se snaží vyhýbat davům. (Představte si rockový koncert nebo silvestr na Times Square. Nebo kasino v Las Vegas.) Energie je v takových situacích zkrátka příliš intenzivní.



Vyhýbají se rovněž děsivým nebo násilným filmům a televizním pořadům, neboť jsou pro ně moc trýznivé. První polovinu filmu *Zachraňte vojína Ryana* jsem strávila na toaletě, protože jsem nesnesla vyličení vylodění na pláži Omaha během druhé světové války. Bylo těžké prožívat to na velkém plátně (ale i na malé obrazovce). A když začala bojová scéna ve filmu *Těžká váha*, odešla jsem z hlediště a přečkala ji venku v hale – jen jsem občas do sálu nakoukla, abych zjistila, až bude po ní. Nesnáším ani seriály, jako jsou populární *Orange Is the New Black*, *Hra o trůny* a *Perníkový táta*. Jsou prostě moc násilnické.

Potýkala jsem se s tím už jako teenagerka. Kamarádi často rádi chodili do kina na horory a vždycky mě zvali, abych šla s nimi. Takže jsem to jednou zkusila – a odkráčela už při úvodních titulcích, protože je podbarvovala příliš strašidelná hudba.

Další způsob fyzického „skrývání“, který někteří vysoce citliví empatikové používají, je trochu zvláštní – schovávají se před technologiemi. Ne že by je neměli rádi nebo jim nerozuměli, ale protože mají odlišné energetické systémy, kvůli nimž se mohou přístroje porouchat.

Mám empatického přítele, který si kupuje jedny hodinky za druhými. Nezáleží na tom, jaký typ to je, nebo jak jsou drahé, výsledek je pokaždé stejný: hodinky se na jeho zápěstí zastaví a zůstanou nefunkční bez ohledu na to, jaké do nich vloží baterie. Jeho energie baterie do slova vysává. Empatikové totiž nejenže energii absorbují, oni též vysokofrekvenční energii vydávají.

Technologické prokletí empatiků se netýká jen náramkových hodinek, ale zasahuje též mobilní telefony, počítače a valnou většinu dalších technických vymožeností. Pokud vůbec mohou mobil a počítač používat (někteří nemohou), jejich energie mate jejich systémy tak, že počítač či mobilní telefon provádějí podivnosti. Právě v den, kdy jsem psala tuto kapitolu, jsem mluvila tele-

fonicky se sestrou a dvakrát – aniž jsem se telefonu dotkla – začal uprostřed rozhovoru vytáčet jiné číslo. Mám další empatické přátele, s nimiž mi hovory opakovaně padají i na pevné lince. Děláme si z toho tak trochu legraci. Když se hovor přeruší a voláme si znovu, žertujeme (a možná také ne), že nás poslouchají temné síly a nechtějí, abychom si povídali!

Technologické nesnáze rozhodně nepronásledují všechny empatiky, ale pokud vás elektronika zvláštním, nevysvětlitelným způsobem frustruje, je to možná z tohoto důvodu.

Jeden z nejextrémnějších případů působení energie na přítomnou hmotu, jehož jsem byla svědkem, je schopnost některých empatiků zhasínat svou energií žárovky. Nejčastěji k tomu dochází tehdy, prožívá-li empatický jedinec silnou emoci, kupříkladu zlost, jejíž energie vykolejuje trojrozměrné elektronické přístroje. Je jasné, že to zcela odporuje našim představám o „realitě“.

Mnozí empatictí lidé jsou extrémně citliví také na pachy. Nesnášejí vůně vyrobené z umělých chemických přísad, ačkoli přírodní vůně, jako třeba vůně květin, jim vůbec nevadí. Po čichu též poznají dávno předtím než ostatní, když není něco v pořádku s jídlem (nebo dokonce s lidmi). Znáte výrok „Po čuchu poznám, když je něco zkažené“? Empatikové to opravdu poznají.

## VNITŘNÍ SÍLA A DOBROTA

Odhaduji, že po tom všem, co jsem vám řekla o nadmíru citlivých lidech, se nejspíš ptáte, jak se tohohle hrozného postižení zbavit, nemám pravdu? Nebojte se však. Být empatický má sice své nevýhody, ale pokud víte, jak se přijmout takoví, jací skutečně jste, klady milionkrát převáží nad zápory.

Rozdíl mezi empatikem a průměrnou osobou zdaleka nespočívají jen v zachycování energie druhých.

Empatikové bývají mimořádně dovednými léčiteli, neboť se přirozeně dokážou vcítit do emocí druhých, a někdy je dokonce prožívají „na vlastní kůži“. Jejich energetické pole téměř doslova pronikne do těla druhého člověka a zachytí, co se v něm děje. Navíc jsou natolik vynalézaví, že dokážou být nápomocní takřka v každé situaci. Často vytvářejí atmosféru, v níž mají lidé pocit bezpečí a cítí, že jsou viděni, slyšeni a drženi v objetí. Jsou také nadáni schopností odnímat z druhých nepříjemné pocity, částečně tak, že je v sobě přemění a poté je jako lidská čistička vzduchu vyšlou do prostředí v podobě vyčištěné energie. Člověk se po interakci s empatikem často cítí lépe, aniž ví proč.

Když mi bylo pět let, zemřela mi sestřička Bonnie Laurie. V okamžiku její smrti se ze mě, z bezstarostného dítěte, stal člověk, jenž se snažil zhojit matčin žal. Moje empatická povaha mě vedla k tomu, abych na sebe vzala její bolest. Možná jí to pomohlo přečkat zármutek – to už se nikdy nedozvím. Víím však, že z dlouhodobého hlediska mě to přivedlo ke zdravotnické profesi, jejímž prostřednictvím pomáhám milionům žen na celém světě. Když jsem začala působit v roli matčiny pečovatelky, našla jsem činnost, v níž jsem mohla vyniknout a být akceptována.

Jako dítě jsme si neuvědomovala, že je to forma skrývání. Vlastně jsem si to uvědomila až nedávno, když jsem chodila k terapeutovi léčícímu dotykem, jenž při své práci s tělem oživuje vzpomínky a emoce pohřbené hluboko ve fascii. Zeptal se mě, jestli jsem neměla sestru, která zemřela. Okamžitě mi na mysli vytanula Cindy, která se hned po vysoké zabila při automobilové nehodě, ale po dalším dotazování jsem pochopila, že bolest, kterou potřebuji zhojit, pramení z úmrtí Bonnie Laurie. Během sezení jsem „spatřila“ své pětileté já v kovbojském oble-

čení, jak pobíhám během školní hry po jevišti. Když jsem svou vizi vylíčila terapeutovi, prohlásil: „Tehdy jste ztratila sama sebe.“ Chtělo se mi padnout na zem a plakat, protože mi došlo, jak moc je to pravdivé. Netušila jsem, že jsem na sebe brala matčino hoře. Věděla jsem jen, že se může díky mně cítit lépe.

I když je mezi léčiteli mnoho vysoce senzitivních empaticů, spousta zástupců moderního lékařství to nechce připustit, protože tuto schopnost obecně považují na nevědeckou. Jeden kolega měl léčivé schopnosti v rukou, ale nikdy to nikomu neprozradil, neboť to nedokázal vědecky vysvětlit. Věděl pouze, že se pacientům často uleví, už jen když se jich dotýká. Cítil při tom v dlaních horko. Třebaže jsme si byli blízcí, vůbec nic takového jsem netušila. Teprve na jeho pohřbu se o tom zmínila jeho sestra a svěřila nám, jaké to pro něj bylo dilema.

Vysoce citliví lidé kromě léčitelských schopností obvykle též plněji prožívají životní radosti. Slunce vlévá do jejich duše čirou extází. Hudba proniká hlouběji do jejich nitra a vyvolává v nich čirou radost či nadšený údiv. Pohyb k nim promlouvá na buněčné úrovni. Nedokážu vypovědět, kolik ryzího štěstí prožívám, když tančím tango nebo hraju na harfu – čemuž se věnuji víc od té doby, co jsem přijala svou senzitivitu a vzpamatovala se z potřeby zachraňovat druhé.

Vzhledem ke schopnosti vnímat energii okolí empaticky často přitahují svou konejšivou a nevinnou energií zvířata a příroda. Tato náklonnost bývá silnou motivací k vykonávání dobra pro svět přírody, k ochraně těch nejbezbrannějších, ať již je to Země sama nebo její živočišní obyvatelé.

Vzdor tomu, čemu věří a co oceňuje společnost, je schopnost vcítit se do druhého člověka a mít pro něj pochopení rysem hodným obdivu a respektu. Ve správném prostředí je totiž skutečnou předností.