

INHALT

Einleitung	5
Was ist Hochsensibilität?	5
Entdecke die Schönheit deiner Hochsensibilität	7
Das erwartet dich in diesem Buch	7
 Kapitel 1: Luisa	 10
 Kapitel 2: Ein Universum der Feinfühligkeit	 15
 Kapitel 3: Zwischen Angst und Hoffnung	 25
 Kapitel 4: Das Flüstern des Äthers	 35
 Kapitel 5: Sinnestiefe	 46
 Kapitel 6 Die Last und das Licht	 57
Was bedeutet Hochsensibilität?	60
Sensa, der Seelengefährte der sinnlichen Hochsensiblen	62
Das hochsensible Gehirn	62
Die Anatomie einer Panikattacke	64
Strategien, um die Kontrolle zurückzugewinnen	65
 Kapitel 7: Herzschwingung	 73
 Kapitel 8: Im Einklang mit dir selbst	 90
Wie empathische Menschen die Welt SEHEN	92
Pato, der Seelengefährte der empathischen Hochsensiblen	96
Das empathische Gehirn	96
Kommunikationsregeln für Empathinnen	98
Übungen für Selbsterkenntnis und mehr Achtsamkeit	104

Kapitel 9: Das verborgene Echo	113
Kapitel 10: Das Mosaik der Begabung	124
Was ist Hochbegabung?	126
Geno, der Seelengefährte der hochbegabten Hochsensiblen	129
Das hochbegabte Gehirn	130
Hochbegabte Underachiever	132
Praktische Ratschläge für den Alltag	133
Kapitel 11: Kosmische Intuition	141
Kapitel 12: Die Verbindung in die Anderswelt	153
eine Welt jenseits des Sichtbaren	155
Tiva, die Seelengefährtin der intuitiven Hochsensiblen	158
Das Gesetz der Anziehung	159
Tipps zur Pflege der eigenen Spiritualität	161
Kapitel 13: Die Antagonisten des Alltags	167
Kapitel 14: Bitte bleib nicht so, wie du bist	180
Finde deine Berufung	182
Steh zu deinen Veränderungen	187
Kapitel 15: Luisas Melodie	194
Epilog	205