

## The Empowered and Un-empowered HSP

Posted on July 7, 2013 by Jacquelyn Strickland - [www.lifeworkshelp.com](http://www.lifeworkshelp.com)

### Cosa si intende per Persona Altamente Sensibile (PAS) "Empowered"?



Dopo tanti anni di lavoro con PAS, ho sintetizzato ciò che intendo descrivendo un "empowered PAS" rispetto a un "non empowered PAS". Se rivedete voi stessi nell'ultima categoria, non preoccupatevi. Solo sappiate che esiste il modo di utilizzare la vostra sensibilità come il dono che è. Migliaia di PAS lo stanno giusto facendo.

#### The Empowered HSP©2004

*L' "Empowered PAS" è qualcuno che:*

- Ha una forte vita spirituale e la consapevolezza di essere importante
- Proattivo: prende tempo per valutare le cose in anticipo sul tempo
- Pieno di risorse nel cercare e trovare riposte e chiedere ciò di cui ha bisogno
- Ha fiducia nel suo istinto di crescita e cambiamento
- Ha consapevolezza, comprensione e accettazione del proprio tratto
- Prende iniziative di azione, invece che di re-azione
- Ha una buona capacità di gestione di limiti e confini
- Ha buone capacità di identificare, accettare, esprimere e prendersi cura di ciò di cui ha bisogno
- Ha buone capacità di identificare le situazioni e gli ambienti favorevoli e di supporto, e quelli che non lo sono e in cui è necessario "sopravvivere"
- Riesce a riconoscere i punti di forza in sé stesso e negli altri
- Persevera nel trovare il proprio "unico" modo per adattarsi in modo significativo nel mondo
- Attua strategie per prevenire la spirale dei pensieri negativi
- Non perde la sensazione di sicurezza anche se in situazioni di caos
- Promuove il proprio tratto come positivo
- Onora e riconosce l'aspetto di "saggio consigliere" di questo dono
- Sa dire "no" senza dispiacere, rabbia, colpa, risentimento o stare sulla difensiva
- Cerca, trova e segue le sue passioni
- È responsivo alla luce e alla verità in senso spirituale
- È in pace, rilassato, centrato sull'amore (non necessariamente inteso con un'altra persona), sull'amore come modo di essere
- Ha sviluppato e pratica abilità come meditazione, definizione dei confini e dei limiti, riposo e ritiro
- Rispetta e onora le inevitabili reazioni emotive agli eventi disturbanti, per il loro ruolo di modello di autentico interesse per gli altri e per il mondo
- Ha fiducia nella bellezza dei propri bisogni e sentimenti

- Comprende e accetta i paradossi della vita, con costante bisogno di verità e conoscenza
- Impara come poter essere "comodo" anche nell'ambiguità
- Riesce a trascendere tutte le etichette, anche "PAS" o altre

***The Un-empowered HSP©2004***

***L' "Un-empowered PAS" è qualcuno che:***

- È re-attivo (re-agisce invece di agire)
- Insicuro, senza speranza, in "modalità vittima"
- Bloccato in depressione, ansia o altri disagi non trattati
- Non disposto a chiedere o ricevere aiuto
- Inconsapevole del tratto, o che lo nega o combatte
- Fondato sulla vergogna per una bassa autostima di cui non si è mai occupato
- Non in grado di vedere la propria forza, solo la propria debolezza e sventura
- Diventa zerbino rispetto agli altri e alle esigenze degli altri
- Cerca di salvare il mondo (e gli altri) bruciando sè stesso nel processo
- Rimane in situazioni non salutari, incapace di gestire limiti e confini
- Non ha iniziativa nè coraggio di attuare cambiamenti
- Permette che la cultura dominante definisca "successo o insuccesso"
- Non si prende la responsabilità dei propri sentimenti e bisogni, incapace di esprimerli e rispettarli anche con gli altri
- Vede solo il lato negative delle cose e del mondo, tende a depressione, isolamento
- Ha una tendenza passiva-aggressiva e non comunica in modo aperto e onesto
- Ha la tendenza a giudicare, biasimare e criticare gli altri
- Vive o crea situazioni drammatiche, incapace di gestirle e venirne fuori, e di nuovo incapace di porre adeguati limiti e confini
- Porta rancore per il passato, per i traumi, le situazioni e le persone che lo hanno ferito
- Non è guarito dalle ferite del passato

***NOTA BENE:***

***Può qualcuno essere un "Empowered PAS" sempre?***

*Probabilmente NO. Diventare un "empowered PAS" è un processo e un lungo viaggio per tutti noi. Mantenere una mente "empowered" è un processo quotidiano, una situazione alla volta.*

Augurandovi con affetto tanti giorni da "Empowered PAS"

Jacquelyn