

敏感之人，比常人拥有更细腻的洞察力，以至于有时候会让人觉得你过度解读了他的情绪，反而导致自己很累。

但我要告诉你，高敏感人格不是一种病，而是一种天赋和大后期人格。什么是大后期人格？就是这种敏感型人格。在前期他会经历各种灾难与打击，但是到了后期，他会开窍觉醒，突然变得非常厉害。

首先怎么判断自己是不是高敏人群？如果你平时很在意别人的看法，你的共情力很强，总是想太多，并且喜欢独处，容易焦虑、自卑和自责，你就应该是一个高敏之人。这类人他们从出生就面对原生家庭的打击，之后就是学校中的孤立，社会中的打压，职场中的欺负，还有亲密关系中的各种操控。

其实人生就是矛盾、对立、统一，你经历的重重磨难最终都是一种历练，这反而会成就你的人生。

你比如小时候大人的责骂，让你不知不觉的学会了察言观色，历练了你细致入微的洞察力，还有你从小到大接受的否定，让你习惯性依赖别人的评价，其实是让你对比出开心、难过、愤怒等等各种各样的情绪，历练你穿透人心的感知力以及高情商共情能力，自卑型得完美主义情节也是为了让你思考的更周密，神经网络更复杂，历练你万中无一的深度思考力。

其实社恐回避社交耗能也是为了让你逐渐发现长时间独处的秘密，历练你强大的专注和聚焦能力。

你看那些所谓的高敏感人格的痛苦。都是为了推动你发展的天赋型人格，只是很多人没有利用起来，而是把它简单的当做了一种情绪而已。这是一件非常划不来的事情，这就是为什么你每天自卑，产生很多负能量的原因，因为你只是陷入了这种情绪，而没有找到真正的自己，也就是我到底是谁？

以前的你大概率活在了被情绪驾驶，被假我操控的人生当中，但是当你开始觉醒的时候，最终你才能利用好自己的天赋，而不是把它当成累赘。当你觉醒过后，所有的制约都会被打破，你所有敏感的方向都会从负面敏感变成正面敏感，你所有的天赋都会像脱缰的野马一样肆无忌惮的奔涌出来。

这个时候你的人生将会产生三个惊人的发展，

第一，接纳自己，开始喜欢自己，有了平和喜悦的感觉。内心也多了一份人生的笃定感。

第二，挣脱牢笼。你不再受外界眼光所拉扯，减少了很多内耗，拥有了更多的精力去做更有价值的事情。

第三，释放潜能。其实敏感害羞的人是最具创造力的人，因为创造力是来自两个矛盾之间的对话。

尼采曾经说过，羞于成为作家的人是最好的作家。也就是当一个人对这个世界有敏感害羞的部分，就意味着他对这个世界有非常敏锐的感知。

所以高敏之人，他的潜意识的灵感度很强，很容易连接上场域中那些存在的事物、能量、信息以及画面，从而捕捉到灵感乍现的瞬间。如果你能够在生命保持头脑

潜意识的正面觉察，并且拥有持续的行动力，有一个正向意图去创造一个现实的话，那他就一定可以发挥出高敏感天赋，去创造出一个无与伦比的现实。于是理想就照进了现实，所以高敏之人的蜕变之路就是看透假我剧本，觉醒真我心智，改变人格命运。



更多文件请添加微信：jakenian