

К р и с т и Р о б и н е т т

ПРИМИТЕ СВОЮ ЭМПАТИЮ



СДЕЛАЙТЕ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
СВОЕЙ СИЛОЙ



К р и с т и Р о б и н е т т

ПРИМИТЕ СВОЮ ЭМПАТИЮ



СДЕЛАЙТЕ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ
СВОЕЙ СИЛОЙ



Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

УДК 159.9
ББК 88.9
Р58

KRISTY ROBINETT

Embrace Your Empathy: Make Sensitivity Your Strength

Перевод с английского *Марии Кармановой*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Анны Лейбман*

Робинетт К.

Примите свою эмпатию: сделайте чувствительность своей силой. — СПб:
ИГ «Весь», 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-9573-3965-6

Эмпаты испытывают потребность заботиться о других, даже если не хотят этого, даже если они сами не получают достаточно заботы. При этом они часто привлекают людей с низкими вибрациями и проводят с ними время, формируя деструктивные отношения. Они склонны позволять другим нарушать их границы, не умея сохранить достаточно пространства для своих чувств.

Установление границ и выстраивание здоровых, основанных на любви отношений с близкими даст эмпату ощущение комфорта и контроля над своей жизнью. Книга «Примите свою эмпатию» поможет вам наладить связь со своим даром и перестать быть заложником излишней чувствительности, используя ее как инструмент для достижения собственных целей.

«Не существует „лекарства“ от эмпатии. Нет средства, которое сделает так, чтобы все прошло. Но если эмпаты принимают свой дар, обычно они ведут более позитивную жизнь, испытывая меньше страха и сомнений. Быть эмпатом — один из аспектов того, как устроены душа и дух человека, и этот аспект требует осознанной и непрерывной поддержки».

Кристи Робинетт

Тематика: Психология / Практическая психология

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. www.llewellyn.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3965-6

ISBN 978-0-7387-5955-5 (англ.)

© 2022 by Kristy Robinett

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление ОАО «Издательская группа «Весь», 2022

О ЦЕННОСТИ КНИГИ «ПРИМИТЕ СВОЮ ЭМПАТИЮ»

«Если вы эмпат (как я), вам нужна эта книга... Достаточно только раскрыть ее и провести время с Кристи на этих магических страницах, чтобы „ужасное“ превратилось в „прекрасное“. На самом деле, эта книга больше всего похожа на отдых в сверхъестественном спа — она доверху полна идеями, историями, озарениями и советами, которые помогут вам принять ваш дар эмпатии и превратить его — и самого себя — в сияющий свет».

*Синди Дэйл,
автор бестселлера «Сила эмпатии»[\[1\]](#)*

«Сила эмпатии: как развить свои интуитивные таланты». — ИГ «Весь», 2017.

Об авторе



© Ellie Frances Photography

Фотограф: Элли Франсез

Кристи Робинетт — целеустремленный, невероятно чувствительный, невероятно саркастичный эмпат-Скорпион. Она — медиум-экстрасенс и писатель и видит духов с трех лет. Когда ей было восемь, дух умершего дедушки помог ей сбежать от потенциального похитителя, и именно тогда Робинетт поняла, что Другая Сторона не так уж и далеко.

Многим позже местное полицейское отделение часто приглашало ее, уже взрослую, чтобы она посмотрела на зашедшие в тупик дела с новой точки зрения и в новом свете. Она завоевала хорошую репутацию, собирая удивительно точную информацию о людях с помощью

экстрасенсорных способностей и умея по-новому посмотреть на нераскрытые преступления. Именно тогда она начала работать с различными правоохранительными органами, юристами и частными детективами по всей территории США, помогая в розыске пропавших, расследовании поджогов и нераскрытых дел. В 2014 году Робинетт приняла участие в специальном часовом выпуске передачи «Restless Souls» («Беспокойные души») на канале «Investigation Network», где рассказывалось о деле, в расследовании которого она участвовала. Также она появлялась в японском телесериале и на канале «Gaia Network», а СМИ часто обращаются к ней за комментариями.

Робинетт читает лекции о развитии экстрасенсорных способностей и ведении паранормальных расследований по всей стране, и у нее популярный канал на YouTube. Она является автором нескольких книг, включая «Born Under a Good Sign» («Рожденные под доброй звездой»), «Journey to the Afterlife» («Путешествие в загробную жизнь»), «Tales from the Afterlife» («Следы загробной жизни»), «It's a Wonderful Afterlife» («Эта прекрасная загробная жизнь») и другие. Она замужем, и у нее четверо детей, а также несколько домашних животных. Вместе с мужем они ведут подкаст под названием «The Robinett Nest» («Гнездо Робинетт»), который был выбран одним из лучших в Детройте и окрестностях по результатам голосования. Ей нравится заниматься садоводством, готовить и сидеть на крыльце. Вы можете заглянуть к ней в гости на сайте www.KristyRobinett.com

*Посвящается всем
сверхвосприимчивым людям,
которые чувствуют себя одинокими
в этом многолюдном мире.
Я в вас верю.*



Отказ от ответственности



Хотя истории, рассказанные в этой книге, произошли на самом деле, некоторые имена и существенные детали были изменены, чтобы защитить частную жизнь участников.

На следующих страницах вы найдете рекомендации по использованию эфирных масел. Если у вас есть аллергия на какие-то из них, пожалуйста, воздержитесь от их применения. Самостоятельно изучите этот вопрос, прежде чем использовать эфирные масла. Организм каждого человека по-своему реагирует на их компоненты, поэтому опыт разных людей может отличаться. Эфирные масла очень сильнодействующие; будьте осторожны. Всегда разбавляйте их, прежде чем наносить на тело, и всегда проверяйте на небольшом участке кожи, прежде чем использовать. Никогда не принимайте эфирные масла внутрь.

Эта книга не должна заменять медицинские рекомендации врачей, психиатров или психотерапевтов. Читателям следует проконсультироваться со специалистом медиком и/или психотерапевтом по вопросам, связанным с их физическим и/или душевным здоровьем, в особенности в отношении любых симптомов, которые могут потребовать диагностики и медицинской помощи.

Оглавление

Благодарности

Введение

Чувствуя все вокруг

Глава 1. Все об эмпатах

Примите эмпата в себе

Черты эмпата

Что нравится эмпатам

Проблемы эмпатов

Почему опасно быть эмпатом

Как принять свою эмпатию

На работе слезам не место

Сжигать мосты или строить?

Оздоровление для эмпата

Почему эмпатов иногда не любят

Полезные способы поддержать баланс, если вы эмпат

Типы эмпатов

Ваше чувствительное «Я» — это ваша суперсила!

Глава 2. Физический эмпат

Являетесь ли вы физическим эмпатом?

Жизнь физического эмпата

Как использовать физическую эмпатию

Инструменты для физического эмпата

Глава 3. Эмоциональный эмпат

Являетесь ли вы эмоциональным эмпатом

Жизнь эмоционального эмпата

Побочные эффекты эмпатии

Инструменты для эмоционального эмпата

Глава 4. Интуитивный эмпат

Являетесь ли вы интуитивным эмпатом

Жизнь интуитивного эмпата

Инструменты для интуитивного эмпата

Глава 5. Эмпат, чувствующий землю

Являетесь ли вы эмпатом, который чувствует землю?

Жизнь эмпата, чувствующего землю

Жизнь эмпата, чувствующего растения

Жизнь эмпата, чувствующего животных

Жизнь эмпата, чувствующего погоду

Инструменты для эмпата, чувствующего землю

Глава 6. Ребенок-эмпат

Является ли ваш ребенок эмпатом?

Найдите эксперта по эмпатам

Как воспитывать эмпата

Помогите ему разобраться

[Научите справляться с трудностями](#)

[Утешьте внутреннего ребенка](#)

[Эмпаты в утробе](#)

[Похороны](#)

[Детям тоже нужно отключаться](#)

[Подросток-эмпат](#)

[Сверхъестественные дети](#)

[Инструменты для ребенка-эмпата](#)

Глава 7. Эмпаты и любовь

[Не пейте яд](#)

[Травматическая привязанность](#)

[Разбитые и несчастные](#)

[Энергетические вампиры, нарциссы и газлайтеры, боже мой!](#)

[Код «синий»](#)

[Истощение сострадания](#)

[Эмоциональное накопительство](#)

[Кря-кря](#)

[Разрешение получено](#)

[Переверните на другую сторону](#)

[Помогайте эмпату, а не причиняйте ему боль](#)

[Здоровые любовные отношения](#)

[Дело не в тебе, дело во мне](#)

[Компромиссы и концерты](#)

[Чувствуй то, что чувствуешь](#)

[Инструменты для эмпатов в отношениях](#)

[Советы о защите для эмпатов в отношениях](#)

Заключение

Библиография

Благодарности



Я представила идею этой книги много лет назад, и ее всей душой поддержали в издательстве «Llewellyn Worldwide». Но затем случилась реальная жизнь, и я начала сомневаться в своей интуиции и своем даре. Я будто сама развязывала шнурки, чтобы потом об них споткнуться. Спасибо вам, Билл Краузе, Терри Ломан, Анна Левин, Кэт Нефф, Николь Борнеман и в особенности Эми Глезер. Эми, после стольких книг и стольких лет, стольких слез, истерик и жалоб допоздна, я не могу выразить словами, насколько сильно я ценю твою дружбу, твое одобрение и твою интуитивную мудрость.

Я благодарна Чаку Робинетту, моему мужу и соведущему нашего подкаста «The Robinett's Nest». Мы прошли через многое, но, как поет Карен Карпентер в песне «We've Only Just Begun», я молюсь о том, чтобы «для нас это было еще только начало». Спасибо тебе за твою верность, поддержку и неизменную улыбку.

Мне в высшей степени повезло быть матерью моим детям и тем, кто стал моими «детьми». Микаэла и Калев, Коннор и Серенити, Кора, Брайан и Бенджамин (Тайгер), а также Молли и Кайл, вы — моя любимая «работа», и я горжусь каждым из вас.

Спасибо Гэйл Бачан, которая поддерживала и любила меня, мой лучший друг и человек, который мне как мать. Слова не могут описать, как сильно твоя постоянная забота помогла мне найти свой путь.

Спасибо моей помощнице Джейми Рэдклифф, а также Лив Бэйкер за то, что они поддерживают работоспособность моего бизнеса, терпеливо вынося меня и мои ночные электронные письма.

Спасибо половине группы «Corg4» — Марьяне и Микки. Я так благодарна вам за разговоры допоздна, кофе с утра, в котором больше молока, чем кофе, веселые поездки в «Диснейленд», путешествия с избытком багажа и легкомысленные разговоры о странном и необычном. Я так благодарна за нашу дружбу.

Спасибо СПО (Специальному Паранормальному Отделу), состоящему из Мики, Марьяны, Чака, Яна, Кэти, Линн и Райана. Нужна особая дружба, чтобы сидеть в темных и затхлых зданиях, населенных одушевленными куклами и злословящими призраками. Мы ссоримся, как бывает в семье, но любим друг друга больше. Я так рада, что пережила вместе с вами столько безумных впечатлений.

Спасибо всем моим клиентам, друзьям, читателям, слушателям и поклонникам, которые были рядом на всем моем безумном жизненном пути. Без вас и всей вашей любви и поддержки эта книга не была бы написана.

Введение



Если вам когда-либо говорили, что вы слишком чувствительны, возможно, дело в том, что вы эмпат. Если вы плачете на фильмах кинокомпании «Hallmark» или чувствуете себя некомфортно в многолюдных местах, не исключено, что вы эмпат. Если негативный настрой подавляет вас или вы можете легко почувствовать чужое вранье, пожалуй, вы эмпат. Многие люди (в том числе и сами эмпаты) считают эмпатов слабыми, но эмпаты сильны. Они несут на себе груз чужих чувств.

Я эмпат. Я чувствую то же, что и вы. Открываясь своей уязвимости, я чувствую то, что и весь мир. Когда эмпат устал, болен, подавлен или опечален, он часто невольно открывает себя всем эмоциям. Они словно прилипают к его душе. Это неприятно. Страшно. Вызывает головокружение. Наводит панику и страх — а именно такая энергия создает плодотворную почву для негатива. Негативная энергия не хочет, чтобы мы узнали: у нас есть собственное «оружие» — позитивный настрой и исцеление.

Эмпат глубоко ощущает всё. Иногда пристальный взгляд может быть таким же болезненным, как удар кулаком. Когда вы становитесь свидетелем чего-то нелепого или жестокого, эмоции могут быть невероятно

сильны, даже если вы видите происходящее по телевизору или читаете об этом в книге. Часто эмпаты — сочувствующие, понимающие и чрезмерно тактичные люди. Но если они не осознают свой дар, то могут стать язвительными и жестокими.



ЧУВСТВУЯ ВСЕ ВОКРУГ

Жила-была однажды девочка с длинными светлыми волосами и сине-зелеными глазами. Достаточно было бросить на нее взгляд, чтобы она либо загорелась радостью, либо сгорбилась под грузом печали. Она жила в доме, наполненном тяжелыми эмоциями. Мир вокруг нее был гнетущим и потрепанным, и она носила его в себе, словно это была ее работа. Она не умела и не имела возможности находить время, чтобы ощутить собственные чувства, потому что была ужасно занята уборкой эмоционального беспорядка, который бездумно оставляли после себя другие. Не успевая найти себя, она тут же снова себя теряла.

Она росла, и все говорили ей, что нужно стать тверже и перестать быть такой ранимой. Она всегда чувствовала себя иначе. Одинокой. Она мечтала о месте, где ее будут принимать и понимать. И лишь спустя несколько десятилетий она поняла, что вовсе не ущербная, — просто она эмпат. Существуют методы, которые она может освоить, чтобы не поглощать так много чужих эмоций и при этом оставаться верной своей сути. Она поняла, что обладает вовсе не недостатком, а даром.

Это была я, а если вы это читаете, то, скорее всего, и вы тоже.



Летом, перед тем как я должна была идти в первый класс, мама с папой опять поссорились. Ну, то есть мама ссорилась, а папа отвечал ей своим лучшим оружием: молчанием. Это был типичный август на Среднем Западе США, и папа смотрел, как играют его любимые «Detroit Tigers». Не важно, вели они счет или нет, папа все равно смотрел матчи, будто это была его работа. Он смог бы в 2020 году рассказать вам, кто играл у «тигров» на первой базе в 1976-м, но в 1976-м не мог вспомнить, кто в том же 1976-м был моим лучшим другом. Папа интересовался тем, чем интересовался, и больше ни о чем особо не задумывался. Из-за этого мои родители часто ссорились, и тем летним днем, наверное, все было как всегда. Предполагаю, что мама хотела куда-то сходить и чем-нибудь заняться в один из последних ясных дней накануне осени, а папа предпочитал смотреть «ящик». Чем и занимался. Он просто сидел в своем кресле, неподвижно и отстраненно, пока мама делала то, что умела лучше всего: ругалась и вопила попеременно со всхлипами.

— Я просто покончу с собой и все, — крикнула она ему. — Тогда ты пожалеешь, — добавила она, словно сейчас это могло что-то изменить.

Вместо того чтобы разрядить напряженную ситуацию, папа посмотрел сквозь маму, не отвлекаясь от бейсбольного матча. Бросив еще один сердитый взгляд на папу, мать уставилась на меня.

— А ты либо покончишь с собой вместе со мной, либо останешься с этим бессердечным типом, — бросила она, размахивая руками, будто выдвигала ультиматум.

Я просто стояла застыв, ошеломленная предложенным выбором. Когда я ничего не сказала, мама с отвращением покачала головой, выбежала из комнаты и

захлопнула за собой дверь, словно завершая сказанное, и это потрясло меня.

— Пожалуйста, папа, — умоляла я. — Пожалуйста, пойдем за ней.

Большую часть времени мама была невидимой для отца — и я тоже. Он продолжал сидеть и смотреть в экран, никак не реагируя на мои слова. Даже в том возрасте я была прирожденным переговорщиком и сделала то, что показалось лучшим на тот момент: побежала следом за мамой.

Мне показалось, что я пробежала несколько миль (но на самом деле всего одну), прежде чем догнала ее. Она стояла на мосту и смотрела на острые камни и ревущую реку внизу. Я буквально чувствовала, как разбивается ее сердце, пусть даже не понимала почему. Я переживала ее эмоции во всех подробностях — всем своим телом. Я не страшилась за себя. Она, кажется, тоже, откровенно говоря. Но я боялась за нее.

Энергия из интенсивной и напряженной стала мирной, и что-то подсказало мне, что с нами ничего не случится. К счастью, ангелы и духи-наставники вмешались, прежде чем разразилась трагедия. Мама каким-то образом отшатнулась назад, подальше от перил моста. Что-то будто заставило ее очнуться, по крайней мере в тот момент.

После этого маму отправили в психиатрическую клинику, но ничто не помогло ей вернуться к жизни. Ни шоковая терапия, ни лекарства, ни психотерапевты. Ни муж, ни дети. Она дожила до шестидесяти восьми лет, но ее психика, аутоиммунное заболевание, слепота и, наконец, проблемы с сердцем так и не дали ей пожить по-настоящему. Не то чтобы она не хотела этого: она просто не понимала происходящего и не знала, как себе помочь.

История моей мамы не уникальна. Эмпатом была не только я, но и она тоже. Тяжелый эмоциональный груз,

который ее обременял, был подобен «алой букве», только вместо того, чтобы пришить видимую всем метку на одежду, как героиня одноименной книги, она имела ее на сердце, как это случается со многими эмпатами. Быть эмпатом иногда унинительно и тяжело — так же как и носить метку. Тогда не понимали, каково это — быть эмпатом. И сейчас часто не понимают.

Мою маму запирали в психиатрической клинике каждый раз, когда у нее случался срыв, и это научило меня прятаться. Это научило меня, что за негативные чувства всегда наказывают, так что я старалась скрыть их как можно глубже. Чем сильнее я отталкивала их, тем больше чувствовала. Это было постоянное перетягивание каната, все равно что пытаться надеть джинсы на два размера меньше: может быть, они и налезут на живот, но застегнуть не выйдет. Может показаться, что втискиваться в те ожидания, которые мир предъявляет к вашим действиям и чувствам, полезно, но в конце концов это усиливает дисбаланс. Это утомительно и неудобно.

Год за годом другие говорили мне, что нужно не быть такой чувствительной, и мать тоже! Все равно что говорить кому-то с голубыми глазами, чтобы он перестал быть голубоглазым, или советовать кому-то, кто не выносит печень и лук, просто полюбить их, а кому-то в депрессии — просто перестать быть грустным. Быть эмпатом — один из аспектов того, как устроены душа и дух человека, и этот аспект требует осознанной и непрерывной поддержки.

Подумайте о розах. Если человек хочет создать розовый сад, он тщательно выбирает, какой сорт посадить и где. Но чтобы розы расцвели и были здоровыми, за ними нужно ухаживать. В ответ растение многие годы будет одаривать вас цветами. Сажать розы — намного более благодарное занятие, чем ждать, пока кто-то их вам преподнесет. И подобно тому как роза

может быть привередливой и ей нужно верное количество солнечного света и подходящая почва, эмпат — тоже сложное создание, и ему нужен уход, чтобы расцвести.

Конечно, не каждый разбирается в розах, и некоторые могут попытаться упрекнуть вас за то, что вам нравятся эти цветы. «Маргаритки гораздо лучше!» — возможно, скажут они, потому что маргаритки могут расти в любой земле, даже посреди улицы, если захотят. И хотя маргаритки тоже хороши в своем роде, розы не хуже. Между ними нет конкуренции.

Но эмпат, который не уверен в своей сути, тратит огромное количество энергии и времени на то, чтобы сделать счастливыми других. Чужие мнения размывают их собственные желания и мечты. «Маргаритки лучше роз, так зачем вообще тратить время, энергию или любовь, чтобы сделать красивыми свои розы?» — будет сокрушаться эмпат. Розы, такие желанные, начнут увядать и погибать, тоскуя из-за нехватки любви и возможности дарить другим свои прекрасные лепестки и аромат.

Вы, дорогой эмпат, и есть эта роза, и, как вам скажет любой садовник, чтобы получить прекрасные цветы, сад непременно нужно возделывать. Ваши чувства имеют значение. Все чувства имеют значение. Я создала эту книгу, чтобы помочь вам найти инструменты, которые помогут стать прекрасной розой, какой вам предназначено от рождения. А если вы маргаритка или ирис — здесь нет ничего странного или необычного; быть разными — великолепно.

1 глава

Все об ЭМПАТАХ



Если вы сообщаете кому-то, что вы эмпат, на это часто отвечают с любопытством — и с вопросом: «Значит, ты обладаешь эмпатией?» Но быть эмпатом — не то же самое, что обладать эмпатией.

Эмпатия — это способность ощущать или понимать чувства окружающих людей. Если кто-то расскажет, что потерял близкого человека, тот, кто обладает эмпатией, выразит сочувствие словами или даже объятиями в знак того, что понимает эмоции, которые испытывает другой. Эмпату тоже присуща эмпатия, но эмпатичным может быть любой человек.

Эмпат — это человек, который родился со способностью ощущать ментальное, эмоциональное, а иногда даже и физическое состояние других. Эмпат — словно психическая губка. Если у кого-то болит голова, некоторые эмпаты могут тоже почувствовать боль. При этом одни могут ощущать физическую боль как свою собственную, а другие — даже эмоциональную боль, вызванную головной, или, наоборот, эмоциональную боль, которая становится причиной физической. Если кто-то рассказывает о потере, эмпат воспримет эту потерю как свою, ощутив ее всеми или некоторыми органами чувств другого человека.

Эмпаты испытывают потребность заботиться о других, даже если не хотят этого, даже если их собственная душа не получает достаточно заботы. И все же у них есть невероятная способность исцелять, помогать выйти из трудных ситуаций, а эмпаты, без сомнения, знают, насколько трудны бывают эти ситуации. Они бросятся в эмоциональный пожар, даже понимая, каковы будут последствия, — даже если знают, что человек, которого они хотят вытащить из огня, не хочет, чтобы его спасали. Именно из-за этого жертвенного душевного склада эмпаты чувствуют себя непонятыми. Они видят, знают и чувствуют, каково всем остальным, но пренебрегают собственными потребностями.

Многие эмпаты не понимают, почему они чувствуют то, что чувствуют, и что вообще они чувствуют. Эмпата могут поглотить хорошие и плохие энергии, пока он сам пытается добиться, чтобы остальные почувствовали себя лучше. Он будет предлагать другим людям духовную пищу, сам страдая от голода. Сопутствующий ущерб возникает, когда чья-то энергия пристаёт к ним; это может повлиять на эмпата эмоционально, а иногда даже физически. Вспомните грязную Пиг-Пена из комикса «Peanuts» («Мелочь пузатая»): эмпат может не замечать, как обрастает грязью, которую собирает со всех, кто вокруг него, но другие это видят, и в результате эмпат испускает вибрации, вовсе не соответствующие его естеству. Эмпат может застрять в пространстве этих вибраций и в результате оказаться настроенным на людей, места и ситуации, вовсе не способствующих его целям. Часто эмпаты обнаруживают, что заблудились в мире, к которому никогда не стремились, и мечтают о том, чтобы он был совсем другим.

Эмпаты простые, но сложно устроенные. Открытые, но замкнутые. Любящие, но чувствующие себя нелюбимыми. Им не по душе тратить время впустую, но

часто время — именно то, что им нужно, чтобы почувствовать себя уравновешенными. Им не нравятся пустые разговоры, но не все хотят глубоких, заставляющих задуматься бесед, и из-за этого эмпаты могут чувствовать себя в изоляции — одинокими в многолюдном мире.



ПРИМИТЕ ЭМПАТА В СЕБЕ

Быть верным дару, с которым вы родились, — значит, возвращать верность тому, кто вы есть. Представьте машину, которую регулярно ремонтируют, но которая все равно ездит на старых шинах. Если за автомобилем не ухаживают надлежащим образом, он, может быть, и довезет вас до нужного пункта, но вы будете переживать, что этого не случится. Роскошной поездки не выйдет — вместо этого вас будут раздражать скрип и шум. Так что, предпочтете ли вы поехать на старой колыхаге или на «лендровере»?

Нет никакого «лекарства», чтобы перестать быть эмпатом. Нет магического средства, которое можно принять, чтобы все прошло. Эмпаты, которые принимают свой дар, обычно ведут более позитивную жизнь, в которой меньше страха и сомнений. Люди, от природы обладающие высокой интуицией, устроены иначе: они прокладывают путь с позитивным настроением, доверием и верой вместо страха и сомнений. Хотя некоторые подсказки интуиции могут показаться бессмысленными, те, кто принимают свой дар, понимают, что Вселенная действует не вчера или завтра, а прямо сейчас. Беспокойство и тревога — это вчера и завтра, и вы не можете по-настоящему ощутить

«сейчас», если не способны оставить прошлое или прекратить вглядываться далеко в будущее.

Важно отметить, что нет правильного или неправильного способа принять ваш дар или начать все сначала. Научившись доверять себе, вы сможете обращаться к вашей истинной душе и продвинуться дальше, чем могли бы себе представить.



ЧЕРТЫ ЭМПАТА

Существует несколько разных типов эмпатов, и у каждого из них свои таланты. В конце этой главы я расскажу подробнее о конкретных типах. Но пока давайте посмотрим на некоторые из множества признаков, которыми обладают эмпаты. Возможно, вы будете согласно кивать головой, читая список, но также имейте в виду: вы можете быть эмпатом, даже если у вас нет всех перечисленных признаков.

- **Боли и болезни.** Эмпаты часто испытывают проблемы с желудочно-кишечным трактом, со спиной и/или страдают от аутоиммунных заболеваний, таких как фибромиалгия.
- **Врожденное чувство направления.** У многих эмпатов есть врожденное чувство того, сколько сейчас времени, какой сейчас день недели или месяц, какова погода и где находятся стороны света.
- **Жажда свободы.** Вы любите чувствовать себя свободным. Для этого вы можете отправиться в путешествие, прогуляться в лесу, взять отгул на работе или валяться в кровати, не строя никаких планов.
- **Забота и щедрость.** Вы любите помогать другим почувствовать себя лучше, каких бы жертв вам это

ни стоило.

- **Избегаете светских бесед.** Легкие разговоры для вас неприятны, потому что в них нет сути.
- **Избегание плохих новостей.** Если появляется негативная новость, вы выключаете телевизор. Эмпаты не выносят контента, который транслирует негатив, насилие или жестокость.
- **Интерес к истории.** Многих эмпатов тянет к временному периоду, отличающемуся от того, в котором они живут. Некоторые эмпаты изучают историю или занимаются генеалогией своих предков.
- **Интровертность.** Эмпат часто считает публичные места слишком утомительными.
- **Любим другими.** Хотя у большинства эмпатов не так много близких друзей, вы, скорее всего, пользуетесь доверием, и многие вас любят.
- **Любовь к животным.** К вам тянет животных любых видов.
- **Любовь к порядку.** Вы не выносите захламленность или беспорядок — разве что свой собственный.
- **Любопытство.** Эмпата сильно тянет к духовному, метафизическому и иногда к оккультному.
- **Наблюдательность.** Эмпат подмечает все, сказанное и неслышанное.
- **Незнакомцев тянет к вам.** Совершенно незнакомые люди приходят на ваш свет и вываливают на вас свои проблемы, истории и эмоции.
- **Ориентация на действие.** Действия для вас важнее, чем слова.
- **Очень развитая интуиция.** Вы можете почувствовать, что чувствуют и думают другие. Часто вы можете предугадать их реакции в

различных ситуациях, и у вас есть пугающая способность считывать других людей и ситуации.

- **Поддержка слабых.** Вы болеете за аутсайдеров — в жизни, в сериалах или фильмах.
- **Потребность в уединении.** Поскольку эмпат столь глубоко ощущает энергию, часто ему нужно больше времени для себя.
- **Противоречивое отношение к старым вещам.** Хотя вам могут нравиться винтажные вещи, эмпаты часто испытывают смешанные чувства по отношению к старинным, винтажным или бывшим в использовании вещам из-за энергий предыдущих владельцев.
- **Пытливость и дотошность.** Вы искренне беспокоитесь обо всех и обо всем. Эмпат всегда стремится задавать вопросы, чтобы по-настоящему понять людей и вещи как можно глубже.
- **Склонность к зависимости.** Эмпаты могут стать зависимыми от вредных для здоровья привычек, поскольку используют их, чтобы снять стресс из-за эмоциональной перегрузки.
- **Склонность отвлекаться.** Эмпат часто отвлекается и быстро начинает скучать. Часто его обвиняют в том, что у него СДВ или СДВГ[1].
- **Сочувствие, тактичность, понимание.** Вы сочувствуете чужой боли и страданиям и сильно сопереживаете потребностям других людей.
- **Способность чувствовать всё.** Вам даже не нужно находиться в том же помещении, что и другой человек, — не нужно даже его *знать*, — и все же вы чувствуете его эмоции.
- **Способность чувствовать чужую боль.** Вы физически и эмоционально ощущаете боль других людей или животных, а может быть, даже деревьев и трав.

- **Старая душа.** Вы чувствуете себя «старым душой», или вас так называют. Вы обладаете мудростью прожитых лет.
- **Творческий склад.** У вас довольно развито воображение, иногда художественное. Даже если они не из тех, кто хорошо рисует, эмпаты умеют творчески мыслить.
- **Ходячий детектор лжи.** У многих эмпатов есть пугающая способность определять, когда кто-то врет.
- **Целительство.** Многие эмпаты знают, каково это — быть сломленным. Они стремятся к тому, чтобы другим не пришлось испытывать подобное, и берут на себя роль того, кто пытается все исправить.
- **Чувствительность к громким звукам.** Не важно, что это — громкая музыка, громкое чавканье или шумный разговор, эмпатам часто сложно расслышать собственные мысли среди шума. Некоторые впадают в ярость, когда сталкиваются с громкими звуками.
- **Чувствительность к переменам погоды.** Вы можете почувствовать, когда приближается буря или когда сменяются фазы Луны.
- **Чувствительность к тканям.** Эмпатам часто сложно носить сковывающую одежду или украшения.



ЧТО НРАВИТСЯ ЭМПАТАМ

Если эмпат находится в своем естественном состоянии, он расцветает. Вот что нравится большинству эмпатов.

- **Вода.** Часто эмпату хорошо рядом с водой, иногда в воде или на воде, и он чувствует себя наиболее здоровым, когда пьет много воды.
- **Дети.** Многие эмпаты любят маленьких детей. Они просто хорошо ладят, и часто можно увидеть, как эмпат машет чьему-то ребенку или улыбается ему, стоя в очереди в магазине.
- **Еда.** Эмпат любит энергетику хорошей еды.
- **Животные.** Эмпат часто любит животных, а животные любят его.
- **Книги.** Книги становятся прибежищем для многих, но в особенности для эмпатов. Иногда книги — это оправдание для желания поплакать или улыбнуться.
- **Природа.** Эмпат любит природу. Впрочем, это не означает, что все эмпаты любят ходить в походы. Нет, это означает, что эмпатам нравится, как они чувствуют себя, когда могут заземлиться на природе. Возможно, для этого понадобится намочить ноги в озере, обнять дерево или зарыться пальцами в землю.
- **Свободное пространство.** Эмпат привлекает людей и животных, обладающих самыми разными спектрами энергии, и может временами ощущать клаустрофобию. У каждого эмпата потребность в свободном пространстве реализуется по-разному. Это может быть прогулка по лесу или отключение телефона на несколько дней. Свободное пространство помогает эмпату перенастроиться, очищает его от излишней энергии, так что он может в большей степени почувствовать себя самим собой.
- **Сон.** Эмпатам нравится комфортная кровать и хороший ночной отдых.
- **Удобная одежда.** Качество ткани важно для эмпата. Неудобная одежда может испортить весь день.