

DIN GUIDE

HÖGKÄNSLIGHET (HSP)



Din guide för att förstå dig själv, dina reaktioner och hur du kan skapa balans

Högekänslighet — ofta kallat HSP - Highly Sensitive Person — används som ett sätt att beskriva personer som upplever intryck, känslor och stämningar mer påtagligt än många andra. Det handlar inte om diagnoser eller fel, utan om en personlighetsmässig tendens som påverkar hur man tar in och bearbetar livet.

Den här guiden ger dig en översikt av vad högekänslighet kan innebära, hur du kan tolka ditt testresultat och vad du kan göra för att skapa mer energi, lugn och stabilitet.

Syftet med guiden:

- hjälpa dig förstå dina reaktioner
- minska självkritik och öka självacceptans
- visa hur känslighet kan bli en styrka
- ge praktiska råd och nästa steg

Varmt välkommen att utforska mer av din inre värld!

Innehåll:

1. Vad kan högekänslighet innebära?
2. Högt värde – tecken på hög känslighet
3. Lågt värde – tecken på lägre känslighet
4. Blandade värden – ibland högekänslig
5. Rekommendationer för balans och energi
6. Din bonus
7. Vad Epikure5D kan erbjuda dig

1. Vad kan högekänslighet innebära?

Högekänslighet är ett personlighetsdrag som handlar om hur djupt du tar in, känner av och bearbetar det som händer runt dig. Vissa människor märker fler detaljer, reagerar starkare på stämningar och upplever både glädje och stress mer intensivt. Andra påverkas mindre och har ett mer jämnt intrycksflöde. Högekänslighet handlar till exempel om att:

- du känner av små nyanser i samtal, relationer och miljöer
- du bearbetar upplevelser grundligt och reflekterar oftare mer än andra
- starka intryck — ljud, ljus, stress eller känslor — kan ta mer energi
- du har ofta en god intuition, medkänsla och en stark inre värld

Det är inte en diagnos och säger inget om vad du "ska" klara av — det beskriver bara hur ditt system fungerar. Högekänslighet kan skapa en stor djuphet, empati och kreativitet, men också göra dig mer känslig för överstimulering eller för högt tempo om du inte får tillräcklig återhämtning. Syftet med denna guide är att hjälpa dig att förstå dina reaktioner och använda din känslighet på ett sätt som stärker dig, oavsett om du känner igen dig lite, mycket eller bara delvis.

2. Högt värde – Du har drag av högekänslighet

Om du fick många "Ja"-svar känner du troligen igen dig i flera av följande:

Kännetecken

- du reagerar tydligt på starka intryck eller intensiva miljöer
- du tänker och känner djupt, även kring små saker
- du lägger märke till subtila signaler hos andra
- du behöver mer vila för att hålla balansen
- konflikter, kritik eller stress påverkar dig starkare

Styrkor

- god intuition
- hög empati
- kreativitet
- förmåga att förstå andra på djupet

Utmaningar som kan uppstå

När du tar in mycket kan du lätt bli trött eller överbelastad — särskilt vid stress, krav eller sociala miljöer.

3. Lågt värde – Tecken på lägre känslighet

Om du oftast svarade "Nej" kan du känna igen dig i exempelvis:

Kännetecken

- du blir sällan överväldigad av intryck
- du hanterar tempo, ljud och aktivitet utan större ansträngning
- du återhämtar dig snabbt
- du påverkas mindre av stämningar eller subtila signaler

Styrkor

- stabilitet i krävande miljöer
- god stresstålighet
- lättare att agera snabbt och praktiskt

Viktigt att komma ihåg

Att inte vara högekänslig säger inget om empati eller djup — bara att du inte reagerar lika starkt på vissa typer av stimuli.

4. Blandade värden – Ibland högkänslig

Denna grupp är vanlig och innebär att din känslighet varierar beroende på situation.

Vanliga kännetecken

- känslig i vissa miljöer, stabil i andra
- starkt berörd av vissa typer av intryck
- djup empati, men också logiskt fokus
- växlande behov av återhämtning

Vad det ofta betyder

Du har en flexibel känslighet: ibland mottaglig, ibland mer neutral. För många är detta en fördel både privat och i arbete.

5. Rekommendationer för balans och energi

Om du känner igen dig i hög känslighet

- lägg in återhämtning före du blir överväldigad
 - skapa lugna zoner hemma eller på jobbet
- minska skärm- och ljudtryck när energin är låg
 - sätt mjuka men tydliga gränser i relationer
- träna på att skilja dina känslor från andras.

Om du fick lågt värde

- fortsatt använda din stresstålighet
- var medveten om att andra kan reagera starkare än du
 - öva lyhördhet i relationer
- notera hur subtila signaler kan påverka närstående

Om du är ett mellanläge

- kartlägg vilka situationer som påverkar dig mest
 - anpassa återhämtning efter behov
- använd styrkan i att både känna och vara stabil

Samtalsterapi kan hjälpa dig att:

- ✓ förstå varför vissa situationer blir överväldigande
- ✓ lära dig sätta gränser utan skuld
- ✓ stärka din självkänsla i hur du fungerar
- ✓ skapa mer balans i vardagen

6. Din bonus!

- Du får ett **gratis 30-minuters konsultationssamtal** där vi pratar utifrån dig och vad Epikure5D kan erbjuda för att hjälpa dig i din situation.
- Bokar du en tjänst får du **20 % rabatt** på din första besök.

Välkommen att läsa mer om mina tjänster [här](#) där du kan boka tider på min [bokningssida](#)

7. Vad Epikure5D kan erbjuda

Epikure5D är ett företag specialiserat på att erbjuda samtal och vägledning i Helsingborg för att ge råd och stöd för både enskilda, par och relationer. Mitt mål är att hjälpa dig att titta på din situation, vägleda dig genom livets prövningar, återupptäcka din inre glädje, hitta rätt i livskompassen och möjliggöra goda relationer.

Vad kan Epikure5D hjälpa dig med?

Jag erbjuder professionell, äkta och empatisk rådgivning och stöd vid olika situationer, vägsål och kriser i livet. Genom egna erfarenheter från mitt liv bidrar jag med ett äkta och inkännande möte tillsammans med dig. Mina professionella kompetenser är leg. Sjuksköterska, diplomerad SER terapeut, Samtalsterapeut, Regressionsterapeut, Par- och relationsterapeut samt Skrivterapeut. Hos mig får du hjälp och stöd vid:

- Livsbokslut och att söka nya kapitel i livet
- Att som ungdom hitta ditt livs syfte
- Att som vuxen hitta ny riktning och mening i livet
- Krisstöd och balans
- Relationell vägledning för par och relationer
- Stöd vid skilsmässa och att hitta en ny början
- Stöd för svårt sjuka och deras närstående

Recensioner från nöjda kunder

Mötet var givande och uppskattar det professionella bemötandet. Jag känner att jag blev förstådd och fick många värdefulla insikter som kommer att vara till stor hjälp i framtiden. Lätt att prata med, känns genuin och omtänksam

Flexibla mötesalternativ

Ni hittar mig och min mottagning i Helsingborg men det finns också möjlighet med samtal digitalt online. Genom att erbjuda både fysiska och digitala möten kan jag säkerställa att du får det stöd du behöver, oavsett var du befinner dig.

Boka en tid och låt oss tillsammans hitta hopp och styrka när livet känns svårt och tillsammans navigera mot en ljusare framtid!

Varma ljusa hälsningar!

Titti Gohed

Epikure5D - Samtal och vägledning i Helsingborg

Hemsida www.epikure5d.se Mejl info@epikure5d.se Mobil 073 386 88 83

Livsbejakande
samtal för
sinnlig lycka



Epikure5D



Epikureus

Vi kan inte välja
ramen för vårt öde,
men vad vi sätter
in i den är vårt
eget val.
Dag Hammarskjöld