Werkboekje HSP

Een boekje met uitleg, vragen en een meditatie om te aarden!

1. Wat is Hooggevoeligheid?
2. Welk type hooggevoelig ben ik?
3. Hoe kan ik het beste omgaan met mijn hooggevoeligheid?
4. Kwaliteiten en valkuilen
5. Meditatie “aarden”



Wat is Hooggevoeligheid?

Over hooggevoeligheid is al veel geschreven. Maar wat ik het nu precies, hooggevoelig zijn? Welke kenmerken heeft een hooggevoelig persoon?

*Hieronder kort een uitleg over hooggevoeligheid:*

***Hooggevoelige mensen verwerken informatie op een dieper niveau dan mensen die niet hooggevoelig zijn. De hersenen en het zenuwstelsel van hooggevoelige mensen werken anders. Op fMRI hersenscans is te zien dat bepaalde hersengebieden sterker geactiveerd worden bij hooggevoelige mensen dan bij niet-hooggevoelige mensen.***

Een hooggevoelig persoon ervaart prikkels dus op een diepgaander niveau met zijn/ haar zintuigen. Hierdoor is er dus ook meer verwerkingstijd nodig.

*Hieronder een aantal kenmerken die passen bij een hooggevoelig persoon:*

* **Hooggevoelige personen hebben een intensiever en gedetailleerde waarneming.**
* **Hooggevoelige personen hebben meer moeite met drukte en een teveel aan prikkels omdat ze deze intensiever waarnemen en langer de tijd nodig hebben om ze te verwerken.**
* **Hooggevoelige personen hebben meer behoefte aan rust en alleen zijn.**
* **Hooggevoelige personen zijn graag in de natuur en buiten.**
* **Hooggevoelige personen zijn gevoeliger voor depressies, angsten en burn out.**
* **Hooggevoelige personen hebben moeite met veranderingen of verrassingen en houden van voorspelbaarheid.**
* **Hooggevoelige personen zijn vaak erg intuïtief.**
* **Hooggevoelige personen zijn vaak teveel met de buitenwereld bezig.**
* **Hooggevoelige personen houden niet van onrecht,ruzie en liegen.**
* **Hooggevoelige personen voelen zich sneller schuldig, zijn perfectionistisch en willen graag controle houden.**

|  |
| --- |
| **Waarom denk jij dat je hooggevoelig bent? In welke kenmerken herken je jezelf?** |
|  |

Welk type hooggevoelig ben ik?

Hooggevoeligheid kent 2 vormen, de HSP en de HSS, anders vertaald de **HoogSensitieve Personen**en de **HoogSensitieve Sensatiezoekers.**

Ik zal hieronder uitleggen wat het verschil is tussen beide:

**HoogSensitieve Personen:** zoeken meestal naar rust. Ze zijn snel overprikkeld bij een teveel aan prikkels en activiteiten. En ze houden van alleen zijn, zo laden ze het beste op. De meeste hooggevoelige personen zijn introvert en houden niet van druktes en veel mensen om zich heen. Ze hebben behoefte aan een klein gezelschap van vrienden en het liefst één op één. Ze zijn empatisch, voelen diepgaander en voelen zich vaak niet begrepen. Ze lijken soms verlegen terwijl dit niet altijd het geval is, ze kijken gewoon liever de kat uit de boom en staan niet graag op de voorgrond. Ze houden van voorspelbaarheid, regelmaat en zoeken niet snel naar nieuwe en grote uitdagingen.

**HoogSensitieve Sensatiezoekers:** hebben juist de behoefte aan uitdaging. Ze zoeken juist naar prikkels omdat ze zich anders snel vervelen en halen ook energie uit deze uitdagingen. Ze hebben vaak veel ideeën en willen ze het liefst ook allemaal tegelijk uitvoeren. Ook zij zijn empatisch en gevoeliger dan gemiddeld. Ze hebben vaak een groot sociaal leven en zijn het liefst onder de mensen. Ze hebben prikkels en activiteiten juist nodig. Maar daarin tegen hebben ze het ook veel behoefte aan rust. Bij een teveel aan prikkels kunnen ook zij overprikkeld raken. Het is alsof ze leven met hun ene voet op het gaspedaal en de ander op de rem. Balans vinden tussen hoeveelheid prikkels en rust nemen is een echte uitdaging bij HSS.

|  |
| --- |
| **In welk type herken jij jezelf? Omschrijf jezelf eens met betrekking tot je hooggevoeligheid.** |
|  |

Hoe kan ik het beste omgaan met mijn hooggevoeligheid?

* ***Accepteer je hooggevoeligheid.***Als je je gevoeligheid als last ziet ben je er tegen aan het vechten. En aangezien het een eigenschap is, zal het niet “over”gaan maar zal je het moeten leren accepteren. Het is oké om een andere prikkelverwerking te hebben, het is oké om meer alleen tijd nodig te hebben, het is oké om nee te zeggen als iets niet lukt of je het niet wilt. Als je gaat accepteren dat jouw leven anders ingericht moet worden vanwege je hooggevoeligheid lukt het vaak al beter om ermee om te gaan.
* ***Praat over je gevoeligheid.***Maar al te vaak durven we niet over ons kwetsbare, gevoelige kant te praten in angst dat anderen ons dan niet meer leuk vinden of af gaan wijzen. Maar als je aangeeft hoe iets bij jou binnenkomt, of hoe je dingen verwerkt en wat je nodig hebt, kunnen anderen daar veel beter op inspelen en kan jij je grenzen beter aangeven.
* ***Geef je grenzen aan.***Als je duidelijk bent in je grenzen zul je er ook minder snel overheen gaan. Zeg nee als het je eigenlijk niet uitkomt of als je geen zin hebt. Bedenk alternatieven voor een drukke of prikkelrijke activiteit of situatie. Geef aan als je emmertje vol is en je rust nodig hebt.
* ***Neem (op tijd) rust.*** Rust brengt je hele systeem weer in ontspanning. Vul de manier van rusten zelf in. Je kunt gaan wandelen, muziek luisteren of mediteren, je kunt in bad gaan of een douche nemen, creatief zijn, even slapen of van je af schrijven. Er zijn vele manieren om tot rust te komen. Je voorkomt chronische overprikkeling als je op tijd je rust neemt.
* ***Luister goed naar je lichaam.***Als je langdurig over je grenzen gaat neemt je stress en overprikkeling toe. Dus op tijd voelen of je nog voldoende energie hebt voor een activiteit, en wat je nodig hebt in een moment, helpt je beter voor jezelf te zorgen.
* ***Leer te voelen wat van jou en wat van de ander is.*** Het “probleem”bij hooggevoelige personen is dat ze vaak de energie en emoties van andere mensen aanvoelen. Een supermooie eigenschap, maar ook erg onhandig als je alles van de ander “overneemt”. Probeer te voelen wat van jou is en wat van de ander en laat het daar. Als je blij en vol energie op verjaardag ging en daar zit je naast iemand die moe is en verdrietig, kan het zo zijn dat jij ook moe en verdrietig thuiskomt. Dan weet je dat het niet van jou is en het dus weer los kan laten.
* ***Laat je emoties toe.***We zijn geneigd om ons emoties weg te stoppen omdat we ze zo intens ervaren. Maar ze mogen er zijn. Huil als je je verdrietig voelt, laat je boosheid toe, je mag uitbundig genieten terwijl een ander gereserveerd is, gelukkig zijn als een ander zich ongelukkig voelt. Het is oké om te voelen wat er is, het helpt je juist om het los te kunnen laten.



|  |
| --- |
| **Kun jij al goed omgaan met je hooggevoeligheid? Zo nee, waar wil je nog aan werken? En hoe zou je dat willen doen?** |
|  |

Kwaliteiten en valkuilen

Iedereen heeft eigenschappen waar hij/zij blij mee is of minder blij mee is. Laten we eens kijken naar de eigenschap hooggevoeligheid. Wat zijn de kwaliteiten en wat kunnen valkuilen zijn. Ga ook eens na hoe jij dit ervaart.

KWALITEITEN:

* Je kunt situaties goed aanvoelen en daarop reageren.
* Je ziet details die een ander mist.
* Je ervaart prikkels sterker waardoor je intenser kunnen genieten.
* Je kunt goed alleen zijn zonder je eenzaam te voelen.
* Je denkt vaak in oplossingen.
* Je handelt vanuit een enorme liefde en wilt deze het liefst verspreiden.
* Je bent enorm empatisch.
* Je houdt van diepgang en komt hierdoor makkelijk tot de kern van iets.
* Je bent erg intuïtief.
* Je weet wat nodig is in een situatie

VALKUILEN:

* Je raakt eerder overprikkeld.
* Je bent perfectionistisch waardoor je de neiging hebt om de lat te hoog te leggen voor jezelf (en soms ook anderen)
* Je hebt de neiging om jezelf met anderen te vergelijken, en jezelf hierdoor makkelijker weg te cijferen
* Je kan de neiging hebben teveel in de ander op te gaan, de energie over te nemen en te willen helpen.
* Je hebt de neiging om anderen te pleasen en je aan te passen in een situatie, waardoor je uit verbinding gaat met jezelf.
* Je kunt jezelf teveel terugtrekken aangezien je prikkels wilt vermijden of jezelf te beschermen tegen negatieve emoties.
* Je hebt de neiging om over je grenzen te gaan omdat je op de ander gericht bent of niet goed voelt wat je nodig hebt.



|  |
| --- |
| **Welke kwaliteiten en valkuilen herken je? Kun je nog meer kwaliteiten of valkuilen benoemen voor jezelf? Kijk je meer naar je kwaliteiten of ben je meer gericht op de valkuilen?** |
|  |

Meditatie “aarden”

***Ga zitten of liggen en probeer je hele lichaam te ontspannen.***

***Doe je ogen dicht en ga met je aandacht naar je ademhaling. Probeer alleen te observeren en niks te forceren. Alles wat je voelt is goed en het is niet de bedoeling je te bemoeien met je ademhaling, alleen om deze waar te nemen.***

***Als je een aantal ademhalingen hebt gevolgd, probeer dan de aandacht van je ademhaling te verleggen naar je lichaam. Voel je waar je lichaam de grond raakt? Voel je ergens kou of warmte? Ervaar je ergens spanningen? Zijn je kaken en ogen ontspannen? Voel je ergens een sensatie zoals een tinteling, kramp of pijn?***

***Probeer met je aandacht bij je lichaam te blijven en bij de sensaties die je voelt. Probeer het niet weg te denken, je eraan te ergeren of jezelf af te leiden met iets anders. Houdt je aandacht bij het lichaamsdeel of de sensatie en voel wat er te voelen valt.***

***Probeer ook niet te analyseren waarom het er is, waardoor het komt of hoe lang je al hebt. Zie het als een signaal van je lichaam. Het wilt gezien en gehoord worden. Het enige wat jij hoeft te doen is luisteren en er met je aandacht bij blijven.***

***Voel je verandering in je lichaam of ademhaling? Als je het gevoel hebt meer ontspanning te voelen en minder gedachten te ervaren, kom je rustig terug door even diep in en uit te ademen en je ogen weer te openen. Rek je even lekker uit, en kom weer in beweging wanneer dat goed voelt.***

Vooral als je net begint met mediteren is het nog lastig om je aandacht erbij te houden en ben je vaak bezig met je to do lijstjes. Dit is prima. De intentie om te ontspannen is er wel. Het heeft oefening nodig, net als het leren fietsen. Hoe vaker je het doet hoe makkelijker het wordt. Je zult uiteindelijk gaan merken dat je lichaam meer ontspant, dat je ademhaling rustiger wordt en dat je gedachten meer naar de achtergrond verdwijnen.

Probeer het rustig op te bouwen. Ga eerst eens 5 minuten zitten en bouw het rustig aan op. En als het een keer niet lukt, geen probleem. Mediteren moet je rust geven en niet als een verplichting voelen.

Op het moment dat je gehaast bent en nog veel te doen hebt, is het heel makkelijk om geen tijd te nemen voor een meditatie. Maar weet dat juist dan mediteren goed kan helpen. Je zult uiteindelijk merken dat tijdens het mediteren je gehaastheid meer verdwijnt en je beter overzicht krijgt in je prioriteiten.

Rest mij alleen nog te zeggen, succes!

Liefs Marijke