



De grote belofte van het plezier achter

hoogsensitiviteit



Stoeien met chronisch te veel

Voor veel hoogsensitieve personen (HSP's) is plezier ervaren aan deze bijzondere eigenschap een moeilijk verhaal. De meeste HSP's worstelen met hun energie en met een chronische vermoeidheid. Toch ligt er een groot potentieel in iedere HSP en zijn er ongekende mogelijkheden om van hoogsensitiviteit een intens feest te maken dat maar weinig mensen kennen. Wil je afrekenen met je vermoeidheid? Lees dan hier over de weg en de inzichten die leiden tot een leven waarin jij volop geniet van je hoogsensitiviteit en werkelijk tot bloei komt.

Verslaving aan prikkels

Het is absoluut waar, chronische vermoeidheid is voor HSP's echt een probleem en dient net zo serieus genomen te worden als een verslaving. Sterker nog, bij hoogsensitieve mensen is vermoeidheid vaak het gevolg van een verslaving aan prikkels. Dit is des te verbazingwekkender als je beseft dat je als HSP toch vooral rust wilt aan je hoofd. Er zit echter een verborgen drama in vrijwel iedere HSP en dat is de neiging om de prikkels van buiten steeds weer op te zoeken om zo te vluchten voor wie je werkelijk bent. Daarnaast brengt het niet zijn zoals alle anderen ook een gevoel van eenzaamheid met zich mee waar je niet op zit te wachten. Om nog

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is afgeleid van de term 'highly sensitive person' (HSP). Deze term werd in 1996 door de Amerikaanse psychologe dr. Elaine Aron geïntroduceerd. Volgens Elaine Aron is 15 tot 20 procent van de mensen hoogsensitief. Een HSP'er heeft een fijn afgestemd zenuwstelsel en zintuigen. Hierdoor wordt het zenuwstelsel snel overspoeld met indrukken en ervaringen. Door deze overprikkeling ervaart de hooggevoelige eerder stress, angstige onrust en bijvoorbeeld vermoeidheid. Wordt de overprikkeling chronisch dan zal dit bij hooggevoeligen eerder ontwaarden in angststoornissen, depressie, bijnierdeficiëntie en bijvoorbeeld burn-out.



maar niet te spreken van het niet begrepen worden. Met andere woorden: als er iets is waar je naar verlangt, dan is het wel dat je er bij hoort.

Creativiteit is de sleutel

En alsof dat nog niet genoeg is: wanneer het jou uiteindelijk lukt om je los te maken van alle verwachtingen, de bijbehorende prikkels van buiten en om de blik naar binnen te richten, dan kom je ook nog eens in contact met een leegte. Liever ga je weer hard aan het werk om jezelf tegen beter weten in te bewijzen. Besef echter dat het dwangmatig constant over je eigen grenzen gaan en het steeds weer pleasen van anderen aan de basis ligt van je gebrek aan energie. Bovendien kan je door dit soort taai overlevingsmechanismen zo geblokkeerd zijn in je gevoel dat je zelfs de creativiteit die bij hoogsensitiviteit hoort totaal kan ontkennen. Hier zit echter de sleutel voor je verdere persoonlijke ontwikkeling. Het drama van hoogsensitief zijn is dat je steeds weer moet bekennen dat je anders bent en dat de werkelijke uitdaging is om echt te ontdekken wie je bent ook als dat leidt tot onbegrip.

Dagelijkse aanpassingen leiden naar verandering

De oplossing bestaat deels uit het doorvoeren van praktische aanpassingen in je dagelijks ritme, je voeding, je relaties met anderen en een betere balans tussen activiteit en rust. Het meest essentieel is echter het onderzoeken van je afhankelijkheid. Wat is de belangrijkste 'pijnplek' in je leven, wat is de angel die jouw patronen in stand houdt? Deze vraag stellen mag je zien als het startpunt van een grote schoonmaak waarmee je voor eens en altijd bepaalt wat van jou is en wat van 'de ander'. Dit mooie avontuur aangaan wordt makkelijker als je jezelf voor ogen kan houden wat het uiteindelijke resultaat zal zijn van echt kiezen voor jezelf en leren leven vanuit je hooggevoeligheid: er gaat een deur open naar je creativiteit, je ontdekt er spelen

derwijs je eigen vorm in, je krijgt handvatten om een nieuwe draai te geven aan je werk of zelfs een hele nieuwe richting te ontdekken, je trekt mensen aan die echt bij je passen zowel in vriendschap als in de liefde, je leeft veel meer in harmonie met jezelf en met een duidelijker doel.

„Zet jezelf op de eerste plaats en elimineer alle stress„

Besef dat wij mensen hier niet op aarde zijn om te werken, zeker niet wanneer je hoogsensitief bent. Hoogsensitieve mensen zijn zó gevoelig en hebben zo'n vermogen om geraakt te worden door de essentie van het leven. In die geraaktheid kunnen zij komen tot de meest fantastische dingen, creaties en gevoelens. Soms geven zij die gevoelens één op één door, maar andere keren voegen zij er wat aan toe en dat kan in allerlei vormen. Het kan via het gesproken woord, via gedichten, via dans en via honderd andere manieren. Het gaat erom dat je als hoogsensitief mens voelt dat je een bruisend wezen bent die een spiegel kan zijn voor deze wereld, iemand die de diepere lagen aan kan raken, bijzondere dingen kan creëren en dat je jezelf de ruimte geeft om dat voor elkaar te krijgen. De eerste stap is dat je jezelf op de eerste plaats zet en alle stress elimineert. De stap daarna is dat je weer bereid bent om je te laten raken door dingen die je niet kent, verwonderd kan zijn en deze inspiratie leert delen met anderen.

Auteur

Felix Brabander, is gespecialiseerd in hoogsensitiviteit, heeft een coachingpraktijk in Baarn en biedt online programma's aan voor HSP's zoals: Afrekenen met je vermoeidheid, Ontdekken van je eigen identiteit en Een leven in Liefde. Websites: www.onesessioncoaching.nl en www.hsp-hoogsensitief.nl