

Inspiratiedocument 'Thuiskomen als HSP'



Op weg

Ergens in je leven als hoogsensitief mens besef je dat je aan een reis moet beginnen die heet: 'Op weg naar jezelf'. Dat kan overigens een proces van jaren zijn. Heel lang kan je denken dat anderen net zo zijn als jij en heel lang kan je verwachten dat 'men' jou begrijpt. Maar nee. Voor mensen die niet hoogsensitief zijn is het een andere wereld. Ze begrijpen er niets van. En meestal is het ook nog eens zo dat ze daar ook geen moeite voor willen doen. Alles wat met gevoel te maken heeft mag er tot op zekere hoogte wel zijn, maar niet teveel. Het is typerend dat gevoeligheid in het moderne leven vaak wordt gezien als iets softs, iets wat zelfs eng is of bedreigend.

Voor jou is het essentieel dat je jouw gevoeligheid zelf heel goed begrijpt. Dat je perfect weet wat je nodig hebt om niet alleen goed te kunnen functioneren, maar om het beste uit jezelf te halen en daardoor maximaal te kunnen genieten (jawel) van deze niet makkelijke maar toch zeer bijzondere eigenschap.

Jouw gevoeligheid maakt namelijk dat je sterk beïnvloedbaar bent en daardoor makkelijk weggehaald kan worden bij jezelf en..... bij wat jij nodig hebt. Sterker nog, je weet vaak niet wat je zelf wilt of je hebt last van steeds terugkerende twijfel.

Al in je jonge jaren wordt duidelijk dat je anders in elkaar zit, maar in dat anders zijn zitten juist jouw grootste kansen. De intensiteit van je gevoel is aanvankelijk een last, maar je kan er echt veel meer uit halen. Ik ben daar zelf het levende bewijs van. Ik ken de worsteling.

In eerste instantie zal het zo zijn dat het leven jou zo diep en intens kan overspoelen dat het allemaal 'erg veel' is. Negativiteit komt veel sterker binnen. Je kan daardoor de neiging hebben om je af te sluiten, je gevoel naar de achtergrond te schuiven.

Jouw manier van kijken en dingen beleven wordt door de buitenwereld niet goed begrepen. Jouw reactie daarop kan zijn dat je je gaat aanpassen en je teveel gaat aantrekken van wat anderen zeggen en vinden en hoe zij op jou reageren. Dit heeft weer tot gevolg dat je steeds over je grenzen heen gaat, totdat je lichaam je dwingt om pas op de plaats te maken. Je merkt het dan aan alles. De dingen gaan stroever, genieten doe je misschien nog wel maar er zit een rem op.

En dan hopelijk, op een dag, word je uitgenodigd om een eigen weg te gaan. Soms door anderen, soms door omstandigheden, soms uit eigen keuze. Wellicht eerst nog vooraf gegaan door crisis, vastlopen, het zicht op jezelf verliezen, steeds minder energie hebben, chronische onzekerheid, er niet meer kunnen zijn voor anderen en in toenemende mate ook niet meer zo goed voor jezelf. Je voelt: ik moet iets.

Op weg naar jezelf is het fijn om een checklist te hebben waarmee je kan vaststellen hoever je al bent opgeschoten om uiteindelijk thuis te komen bij jezelf.

Checklist * 'Op weg naar jezelf':

Leven in plaats van overleven

Waar toe ben ik hier?

Weerstand opruimen

Omarmen van je hooggevoeligheid

Rustpunt creëren

Deze wereld is niet mijn wereld

Leven vanuit zuiverheid

Jezelf op de eerste plaats zetten

Je lichaam als bron

Eigenwaarde en dankbaarheid

Bronnen van inspiratie

Energie opbouwen

Durven dromen

Richting geven

Vormen vinden

Waarde toevoegen

Naar buiten treden

Zorg voor focus

Genieten

Erkend worden

** De volledige uitwerking vind je als bonus terug bij de HSP-Powerworkshop*

Tips voor je creativiteit

Creativiteit * is de essentie van wie je bent als hoogsensitief mens. Dat is echt zo. Vind je jezelf niet creatief? Dan is dat omdat je een blokkade hebt. Je kan zo gestrest zijn dat er voor creativiteit te weinig ruimte is.

Als je eenmaal hebt ontdekt dat er meer creativiteit in je zit dan er uit komt, houd er dan rekening mee dat deze alleen maar tot zijn recht komt wanneer je:

- een goed contact hebt met je gevoel,
- goed uitgerust bent,
- niet onder druk staat.

** Het complete programma voor het ontwikkelen van je creativiteit vind je in de HSP Powerworkshop.*

Wil je het maximale er uithalen en inzicht krijgen in alle mogelijkheden en valkuilen van hoogsensitiviteit? Zodat je echt kan genieten van jouw unieke talenten?

Schrijf je dan nu in voor de HSP-Powerworkshop van acht tweewekelijkse modules. Dit programma, gebaseerd op persoonlijke presentaties, instructies en masterclasses van mij op video, is net zo authentiek en krachtig als alle andere content die je op deze website ziet. Het beste wat je momenteel op dit gebied kan krijgen.

Zie <https://www.hsp-academy.nl/hsp-powerworkshop>

Felix J. Brabander
HSP-Academy
Dorotheagaarde 56
1403 JW Bussum
Tel: 035-7370369
Gsm: 06-55384200
<https://www.hsp-academy.nl>
<https://www.hsp-academy.nl/hsp-powerworkshop>