



Maak je leven
makkelijker en plezieriger
met jouw sensitieve
authentieke zelf

HSP Lifestyle gids

HSP Lifestyle, wat is dat?

Zo spontaan uit de losse mouw geschud gaat het bij hoogsensitiviteit (het Hoog Sensitief Persoon zijn) vooral over goed voor jezelf zorgen en vervolgens het verlangen ontwikkelen om het beste uit jezelf te halen. Alleen al met deze twee tips ga je de mooie kanten van hoogsensitiviteit kunnen begrijpen en ervaren.

Maar ... daar zit een verhaal achter. Er zijn een paar essentiële dingen die je moet weten. Een aantal zaken die ik hier benoem, zal je versnipperd elders op internet kunnen vinden, maar veel andere dingen helemaal niet. Ik heb een specifieke visie op hoogsensitiviteit, die het mogelijk maakt om snel tot de essentie te komen en de juiste verbanden te gaan zien. Daar wil ik je graag bij helpen.

Een aantal elementen wil ik hier benoemen als hoofdzaken:

1. Energie
2. Gevoel
3. Hoofd
4. Hart
5. Prikkelgevoeligheid
6. Eigenwaarde
7. Betekenis hoogsensitiviteit
8. Jouw groeipad
9. Valkuilen
10. Visie op jezelf

Laat ik eerst eens kijken naar jouw worsteling of uitdaging, als dat beter klinkt.

Cliënten die bij mij komen hebben ieder natuurlijk hun eigen verhaal.

Er is echter vrijwel steeds een rode draad zichtbaar.

Lees eens onderstaande paar alinea's en kijk of jij je er in herkent.

De uitdaging

Je komt hier op aarde als een hooggevoelig mens, maar zonder dat je je daarvan bewust bent. Anderen hebben dat ook niet zo snel in de gaten, want het ligt subtiel. Pas gaandeweg wordt voor jouw opvoeders duidelijk dat je toch wat anders reageert dan anderen op je omgeving. Gevoeliger. Maar .. er wordt niet meteen het etiket hooggevoelig op geplakt. Het is voor de meeste mensen eigenlijk een onbekend begrip. Het staat ver van hen af. Ook ouders die zelf hoogsensitief zijn weten het niet altijd van zichzelf of duwen het zelf ook meer naar de achtergrond.

Wat gebeurt er in die eerste jaren? Als eerste: Het meest waarschijnlijke is dat je geen bevestiging krijgt over jouw gevoeligheid. In officiële termen heet het dat je niet de spiegels krijgt die jou kunnen laten zien wie je bent en dat wie je bent OK is. Een tweede belangrijk element is dat je door de gevoeligheid voor je omgeving makkelijk afgeleid bent. Je aandacht ligt al heel snel bij je omgeving en bij wat anderen zeggen, doen en willen. Je leert al vroeg in sterke mate rekening te houden

met anderen. Een sterk zelfbesef krijg je daardoor niet. En je had al niet de bevestiging gekregen die je nodig had. (Een en ander kan eventueel wel leiden tot rebelsheid, opstandigheid, maar het risico dat dit op enig moment ook leidt tot crisis is niet ondenkbaar.) Maar goed, deze twee elementen zorgen er al vanaf heel jong voor dat je onvoldoende in staat bent om een sterk gevoel van eigenwaarde te ontwikkelen.

De grote gevoeligheid voor je omgeving, de onstabieleit die dit kan veroorzaken maken het lastig om bij je gevoel te blijven. Plus, het erg veel begrip hebben voor anderen, met hen rekening houden is een manier om het gevoel van controle te kunnen behouden. Dit maakt helaas dat je steeds meer in je hoofd gaat leven. Je eigen gevoel komt steeds meer in het gedrang. Er zijn zeker uitzonderingen, maar de uitdaging om onder alle omstandigheden toch bij je eigen gevoel te blijven en jezelf te kunnen ontwikkelen op jouw manier is geen klein dingetje.

Door je gevoeligheid kan je makkelijk door gebeurtenissen en ervaringen geconditioneerd worden om jezelf op slot te zetten. Dat gebeurt soms zelfs onbewust. Deels gaat dat over een rem op je gevoel, deels over gedachtes en labels die je plakt op situaties om deze voor jezelf begrijpelijk te maken. Maar dat valt allemaal onder een vorm van overleven.

Afhankelijk van de aanwezigheid of afwezigheid van de juiste steun kom je langzaam aan hetzij in beter of in slechter vaarwater. Knelpunt is echter dat er weinig mensen zijn die jou begrijpen. En er valt altijd wel dat pijnpunt op te lossen van toch niet echt begrepen zijn, wat je achter je aan blijft slepen, ook als je dat eigenlijk niet wilt.

Deze hele dynamiek zorgt ervoor dat je vroeg of laat steeds meer in kringetjes gaat rondraaien. Bepaalde patronen houden je vast. Ze bieden je veiligheid, maar veroorzaken steeds meer 'kramp' in je lichaam en geest. Je wordt daardoor ook steeds stressgevoeliger.

Het goede nieuws is dat het lichaam altijd aangeeft wanneer het tijd is om anders te gaan leven, anders in het leven te gaan staan en een nieuwe kijk op jezelf te ontwikkelen. De uitdaging zit hem er dan in om moed te verzamelen en, al of niet onder begeleiding van iemand die verstand heeft van hoogsensitiviteit, de blik naar binnen te richten. Om vervolgens antwoord te krijgen op vragen als 'wat wil ik nou' en hoe krijg ik de rust om mezelf opnieuw uit te vinden?

Mocht je het gevoel hebben dat je daar niet uit komt, dan is er in ieder geval een geruststelling: je bent niet de enige.

Tot zover een korte beschrijving van de uitdaging die de meeste HSP's in hun leven vroeg of laat ervaren.

Waar zit de oplossing?

Allereerst een beter begrip van hoogsensitiviteit, hoe er mee om te gaan en wat er gebeurt als je dat niet doet. Daarnaast deze eigenschap vooral leren omarmen als iets dat echt van jou is. Het is niet iets dat je er halfslachtig bij kan doen of denken dat het langzaam wel over zal gaan. Tot zover een beeld van de uitdaging.

Hieronder ga ik graag in op de tien punten die ik eerder noemde. Mijn intentie is in dit kader vooral om aan te geven waarom deze belangrijk zijn.

1).. Energie

Een mens is een energetisch wezen. Alles draait om energie. Dat is waar het universum uit bestaat. Energie kan je voelen. Energie kan jou beïnvloeden. Als HSP ervaar je de invloed van buiten veel sterker dan mensen die niet hoogsensitief zijn. Wees niet verbaasd hoeveel je kan oppikken van buiten wat eigenlijk niets met jou te maken heeft. Neem afstand, zo goed mogelijk en zorg dat je tijd neemt om wat je hebt opgepikt weer los te laten.

2).. Gevoel

Je bent een gevoelsmens, laat dat duidelijk zijn. Niet zelden beweren hoogsensitieve mensen dat zij toch eigenlijk vooral nuchter in het leven staan. Mmm, is dan mijn gedachte. Hoe sterk kan je ontkennen wie je werkelijk bent. De sleutel met gevoel is om het totaal te omarmen. Kom je daar niet bij dan is dat niet met een paar tips op te lossen. Het wegduwen van het gevoel is voor veel HSP een zeer sterk overlevingsmechanisme. Je kan dat herkennen wanneer je in je leven steeds opnieuw dezelfde patronen voorbij ziet komen en na een paar jaar het gevoel hebt dat je weer terug bent bij af. Alsof er niets is veranderd. De meeste van mijn cliënten vragen daar mijn hulp bij. Het voordeel van mijn eigen sensitiviteit is dat ik vrijwel altijd de kern of de 'angel' op tafel krijg. Ik help je om je gevoel weer te kunnen laten stromen.

3).. Hoofd

Als je hoofd erg dominant is dan is daar maar één reden voor, namelijk dat je het bewust of onbewust niet prettig vindt om in je lichaam te zijn. Zodra je het lichaam kan omarmen en weer ja kan zeggen tegen alles wat je hebt weg geduwd, ook al weet je niet precies wat, dan kom je echt in een totaal ander vaarwater. En achteraf denk je 'als ik had geweten dat het daar aan lag ..'. Het valt achteraf altijd mee. Kernwoord is opluchting.

4).. Hart

Als je een beetje bent als ik dan ben je verliefd op het begrip 'Leven vanuit je hart'. Wel, misschien is dat wat sterk uitgedrukt, maar de wens om meer vanuit je hart te leven is bij hoogsensitieve mensen groot omdat het eigenlijk een ingebakken eigenschap is. Je kan niet anders. Het is echter nog wat anders om trouw aan dat hart te zijn. De belangrijkste oplossing hiervoor is om een hele duidelijke visie te hebben op waarom jij hier bent. De kan het een missie noemen of een passie of iets waardoor je enorm gegrepen bent. Nu ervaar ik in mijn werk niet anders dan dat juist het omarmen van wie je werkelijk bent vaak op de grootste weerstand stuit. Als je niet gezien bent in wie je bent dan doet het soms zelfs zeer als iemand wel ziet wie je bent. Kernwoord is hier ontroering.

5).. Prikkelgevoeligheid

Als HSP dien je bij alles wat je doet rekening te houden met de mogelijkheid van overprikkeling. Je begeeft je maar al te gemakkelijk of met een bepaalde naïviteit in situaties waar je niet meteen van in de gaten hebt dat deze een negatieve impact op je hebben. Je hebt het te laat in de gaten of je ziet het pas achteraf of je durft niet

goed nee te zeggen. Je grenzen bewaken is echter essentieel. Knelpunt is dat je daarvoor ook een sterk zelfbesef nodig hebt en een gevoel van eigenwaarde waardoor je jezelf makkelijker kunt wat je nodig hebt. Hoe is dat bij jou? Besef dat er een verband ligt tussen een gevoel van eigenwaarde en een goed contact met je gevoel. Daarmee aan de slag gaan is wel de grootste sleutel. Vaak heb je daar iemand voor nodig die alles wat daar spannend aan is voor je kan wegnemen of verzachten.

Daarnaast is er niet alleen het risico van overprikkeling. Te weinig prikkels (lees 'stimulans') is voor een HSP ook niet gezond. Kenmerkend is dat gevoelens en emoties, ook en vooral voor een HSP, echt een vorm van brandstof zijn die je nodig hebt voor je inspiratie en je creativiteit. Het voert hier te ver om daar dieper op in te gaan, maar mocht je je geblokkeerd voelen in je creativiteit, besef dan dat dit komt door een rem op je gevoel. Daar heb ik het eerder over gehad.

6).. Eigenwaarde

Eigenwaarde is voor HSP's een fundamenteel thema. Hoe sterk je ook bent, de twijfel over van alles kan makkelijk toeslaan. De remedie is op zich eenvoudig: Ga regelmatig uitwaaien, vooral in de natuur. Dat is de ene kant. De andere kant is om jezelf te omringen met positieve mensen die echt geïnteresseerd zijn in wie je bent en wat je doet. De uitdaging is dan alleen nog om de positieve feedback die je ontvangt ook echt binnen te laten komen, zodat het voelbaar is. Conclusie: de rem van je gevoel af is een voorwaarde voor het ontwikkelen van stevigheid.

7).. Betekenis hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een eigenschap waarmee je wordt geboren. Je kan je afvragen 'waarom ik?' Of: wat kan ik er nu eigenlijk mee? Je belevingen zijn intens, je kan diep geraakt worden zowel positief als negatief. Zaken die jou raken kunnen je lang bezighouden of als een vreemde energie in je systeem blijven zitten.

De kunst is om er in te ademen en dan te ervaren dat wat eerst als een bal in je buik aanwezig was een bron wordt van nieuwe wijsheid. Of .. het tegenovergestelde, wat je aanvankelijk als een euforie met je meedroeg en waar je geen grip op had, wordt onverwachts het begin van een heel nieuw idee. Als je ophoudt met je schrap te zetten, maar in staat bent om je open te stellen om geraakt te worden, dan ga je ervaren wat hoogsensitiviteit op een dieper niveau betekent en wat je ermee kan.

8).. Jouw groeipad

De manier waarop jij je ontwikkelt en wil ontwikkelen zit toch anders in elkaar dan bij mensen die niet hoogsensitief zijn. Jij moet de dingen echt op jouw manier kunnen doen, anders werkt het niet. Iets moet jou echt op een authentieke manier raken.

Ook heb je tijd nodig om dingen te laten bezinken. Zowel je hoofd als je hart moeten ergens ja (of nee) tegen kunnen zeggen. Je hele wezen wil het kunnen voelen.

De manier waarop jij dingen verwerkt is, als je tenminste trouw bent aan jezelf, een diepgaande manier. Anderen kunnen soms vinden dat je er wat lang over doet, maar jij bent wel degene die de wereld op een bijzondere manier ziet en met ideeën kan komen waar anderen nog niet zo snel aan zouden denken. Hoezeer je ook vaak de bevestiging zou willen van anderen of schroom kan hebben om iets in je eentje op te starten, het is essentieel dat jij je eigenheid ontdekt. Als je te snel aanhaakt op anderen loop je het risico dat je weer van je eigen ontwikkeling weg gaat. Blijf bij jezelf en nodig daarna pas anderen uit in jouw leven, jouw ideeën en projecten.

9).. Valkuilen

De belangrijkste valkuilen bij de meeste HSP's bestaan uit respectievelijk ongeduld (vooral naar jezelf), teveel in je hoofd zitten, twijfel aan je eigenwaarde en last hebben van wat ik noem de 'weerstand' van het kind in jezelf. Niet bij iedereen maar wel bij de meeste HSP's is er sprake van een stem in jezelf die zich miskend voelt en daardoor roet in het eten kan gooien bij alle plannen en ideeën die je ten uitvoer wil brengen. Heb je last van zaken steeds uitstellen of terugkerende twijfels dan heeft het doorgaans daarmee te maken. Wat bij dit laatste essentieel is, is dat je de stress in jouw leven zoveel mogelijk probeert te vermijden want anders schiet je zo weer terug in patronen, manieren van denken en doen die niet constructief zijn. De eerste drie factoren kunnen stapsgewijs opgelost worden wanneer je de verbinding met je gevoel kan herstellen of verbeteren. Van daaruit is alles waar je tegenaan loopt weer veel beter te managen. De vierde factor is zonder helpende hand lastiger op te lossen. Het heeft doorgaans te maken met een diepgeworteld besef van rechtvaardigheid en onrecht.

10).. Visie op jezelf

De meest constructieve visie die je op jezelf kan hebben, als je ontdekt dat je hoogsensitief bent, is om dit te zien als een eigenschap waar je niet alleen enorm door kan genieten en tot diepere inzichten en wijsheid kan komen. Maar ook om onder ogen te zien dat er in onze wereld grote behoefte is aan sensitiviteit, zelfs wanneer mensen dat niet altijd beseffen. De belangrijkste factor die dit tegenwerkt is het feit dat een groot deel van de wereld aan het overleven is. En zolang je zelf in de overlevingsmodus zit valt er niet zoveel met sensitiviteit te beginnen.

Het eerste waar je dus voor moet zorgen is rust, ruimte en zoveel mogelijk stabiliteit. Waarom denk je dat de meeste HSP's niet zo heel goed met verandering om kunnen gaan? Het haalt bij een HSP veel meer overhoop dan bij een niet-HSP.

De stofwolken moeten eerst weer gedaald zijn voordat jij kan intunen op jouw mooie sensitieve en creatieve eigenschappen. Jouw visie mag dus zijn dat je jezelf ziet als een zeer gevoelig wezen. Een wezen dat op een bijzondere manier geraakt kan worden in essenties waar anderen moeilijker bij komen. En tevens als iemand die haarscherp bepaalt en ook moet bepalen wat bij haar hoort en wat niet.

Streven naar de grootst mogelijke zuiverheid is daarom een uitermate gezond en onmisbaar principe voor een HSP.

Het enige waar je op mag letten is dat het voor anderen niet te irritant wordt. Mocht dat zo zijn, zie dat niet als jouw schuld of jouw probleem, maar houd de eer aan jezelf en ga altijd je eigen weg als je te veel in een compromis wordt getrokken. Hoe egoïstisch het ook mag klinken, maar bij jou leidt een compromis al snel tot knagende gevoelens en negatieve energie. Zorg dus echt goed voor jezelf en gebruik daarbij vooral je gevoel.

Tot slot en ten overvloede: Ik ben hier om jou te helpen en om de kluwen van gedachten en gevoelens die een fijn leven als HSP in de weg zitten, te ontrafelen.

Er zijn op internet genoeg handvatten voor hoogsensitiviteit te vinden. Deze gaan echter pas echt goed werken wanneer je ook bereid en in staat bent om de blik naar binnen te richten en op te ruimen wat daar niet meer van toepassing is.

Doordat er zoveel aan factoren meespeelt is steeds de vraag 'waar begin ik en welke stappen moet ik zetten?' Startpunt: alles begint bij je gevoel. De stappen erna moeten er toe leiden dat je jezelf echt de moeite waard gaat vinden.

Neem contact op zodra je voelt dat een persoonlijke aanpak jouw weg is.

Hartelijke groet,

Felix J. Brabander

E: info@onesessioncoaching.nl

Tel: 06-55384200

Voor online training: <https://www.hsp-academy.nl>
Voor het echte maatwerk: <https://onesessioncoaching.nl>
Voor mijn boek: <https://onesessioncoaching.nl/hsp-boek>

Mijn verhaal:

Ik ben op de wereld gezet als een uiterst sensitief wezen bij wie alles ongefilterd binnen kwam. Het maakte mij gespannen en nerveus. Het was verwarrend, mede omdat ik niet wist had waar ik last van had. Het is een hele ontdekkingsreis geweest om mij los te maken van allerlei zaken waarvan ik steeds meer voelde dat het niets met mij te maken had. Ik heb echter mijn eigen pad gekozen en eigen gereedschap ontwikkeld om mijn weg te vinden in deze wereld.

Het aanvoelen van mensen en situaties, voorvoelen van wat er in de lucht hangt, gevoel hebben voor het juiste moment en daarnaast beschikken over een pakhuis aan creativiteit behoort wel tot de kern van wie ik ben. En als ik er werkelijk voor ga zitten ben ik ook nog goed in het bepalen van een structuur - een bedding - waardoor iets echt gaat werken en stromen.

Mijn leven gaat over verbinding. De essentie zit in het begrip liefde met een hoofdletter L. Het doel van mijn leven is om overal de kracht van liefde te zien, te ervaren en om mensen daarmee te verbinden.

Mijn rust heb ik gevonden in de wetenschap dat ik slechts ergens mijn aandacht op hoeft te richten en er rolt een oplossing of nieuw idee uit. Het gesproken en geschreven woord is mijn belangrijkste kanaal van expressie. Maar eigenlijk ben ik puur energie. Dat is mijn talent. Daarnaast ben ik verslingerd aan het contact met de natuur, het domein waar ik kan uitwaaien en opladen en tot bijzondere ideeën kom. Als iemand aan mij vraagt wat de beste manier is om te ontspannen, dan is dat niet alleen de natuur maar ook de sauna. Je moet ervan houden, want ik ken genoeg mensen die een sauna teveel vinden. Snap ik, maar mij doet het wonderen.

En verder zit het wonder voor mij in meer van de wereld zien en de indrukken die ik daar ervaar weer te verbinden tot nieuwe ideeën. Ideeën waar ik anderen en mezelf verder mee kan helpen om sterker te staan in wie je werkelijk bent, ook al is dat totaal anders dan hoe anderen in elkaar zitten.