



Leef je droom!!

PRAKTIJK HEART & MIND HSP-COACH·DINSDAG 22 NOVEMBER 2016

Zou niet iedereen dat willen? Maar hoe doe je dat dan? Als hoog sensitief persoon is het vaak al lastig om keuzes te maken. Doordat je niet zo makkelijk filtert gaat alle aandacht vaak naar de omgeving in plaats van naar jezelf. Daardoor houd je veel teveel rekening met een ander. Door jezelf weg te cijferen kan je dus ook niet je droom leven. Het bewuster omgaan met jezelf en je gevoelens is heel belangrijk om je droom te kunnen leven. Misschien is het handig om eerst eens uit te zoeken wat nou jouw dromen zijn. Wat wil je graag voor jezelf in de toekomst? Schrijf het eens op. Als je dat moeilijk vindt kun je een visionboard maken. Een visionboard zal ervoor zorgen dat je je dromen voor je neus ziet liggen.

Hoe maak je een visionboard? Een visionboard wordt ook wel een moodboard genoemd. Wat is nou het verschil tussen die twee? Een visionboard zal je gevoel duidelijk maken. Een visionboard maak je vanuit je onderbewustzijn. Welk gevoel zit diep van binnen in jou en mag zich laten zien? Een moodboard wordt vooral gemaakt voor de verandering van een interieur. Je maakt een visionboard door eerst een schilderij (bv. bij de Action vandaan) te kopen. Je zorgt dat je leuke tijdschriften hebt waar je plaatjes uit

kunt scheuren. Als je je visionboard wat persoonlijker wilt maken kun je er ook foto's bij plakken. Tekst kan natuurlijk ook heel goed op een visionboard. Jij plakt erop wat jij mooi vindt! Je gaat als je voldoende plaatjes hebt degene die je op je visionboard wilt plakken selecteren. Je kunt ze uitknippen en opplakken. Uiteindelijk ligt daar dan het resultaat van jouw dromen voor je. Zet hem neer of hang hem nu ergens op waar je er veel naar kunt kijken. Je zult een verandering in je mindset gaan creëren waardoor je dromen werkelijkheid gaan worden. Misschien nog niet gelijk en moet je best wat geduld hebben, maar het gaat lukken.

Als je wilt dat je dromen waar gaan worden zal je ook in jezelf moeten investeren. Blijf jezelf ontwikkelen er zijn zoveel leuke dingen die je kunt volgen om jezelf te ontwikkelen. Kijk ook goed naar jezelf of je op dit moment aan het doen bent wat bij je past en of je het leuk vindt. Er zijn veel mensen die in een baan blijven hangen omdat het geld op brengt. Maar vind je die baan echt leuk? Als je je droom wilt leven dan zul je ook hierbij weer goed naar je gevoel moeten gaan kijken en luisteren.

Als hoog sensitief persoon zal jouw gevoel je altijd de weg wijzen naar wat goed is voor jou. Dat heb je als voordeel als je hoog sensitief bent. Jouw intuïtie is jouw innerlijke kompas en zal je altijd laten voelen of het goed is of niet. Ik had het pas dat ik iets meemaakte en het voelde niet goed. Ik had gelijk toen ik het hoorde het gevoel dat het niet klopte. Ik werd misselijk en ik kreeg elke keer door dat het niet klopte. Ik heb mijn gevoel gevolgd en het doorgegeven aan die persoon dat het niet klopte en ik er geen goed gevoel bij had. En mijn gevoel had gelijk het klopte inderdaad niet. Ik was zo blij dat ik naar mijn gevoel geluisterd had! Dat heeft me een hoop narigheid bespaard.

Wil jij ook meer leren luisteren naar je gevoel? Vind jij het als hoog sensitief persoon ook zo moeilijk om met die gevoelens om te gaan? Wil jij ook duidelijke keuzes voor jezelf kunnen maken? Doe dan de e-cursus "Word in zeven stappen de verbeterde versie van jezelf" die ik gemaakt heb. De cursus kun je bestellen via mijn [site](#) Je kunt hem in je eigen tempo thuis doen. Als je vragen hebt of je komt ergens niet uit dan ben ik er natuurlijk altijd om je te

helpen. Het resultaat van de cursus is dat je een krachtiger persoon bent die makkelijker zijn eigen keuzes kan en durft te maken.

Warme groet,

Marjolein