

Hoog Sensitief, wat moet ik ermee?

PRAKTIJK HEART & MIND HSP-COACH-DINSDAG 25 OKTOBER 201614 gelezen

Ik kom vaak tegen dat mensen het hoog sensitief zijn erg lastig vinden. Je krijgt zoveel prikkels binnen en je voelt je vaak moe. Natuurlijk is dat niet altijd even fijn. Als je een feestje hebt of je hebt een druk weekend gehad en je moet naar je werk, dan is dat niet handig. Maar er is zeker beter mee om te gaan! Als je leert hoe je jezelf kunt beschermen ben je al een heel stuk op weg. Het begint alleen niet met jezelf beschermen.

Waar begint het dan wel mee?

Het begint allemaal met jezelf accepteren, onvoorwaardelijk van jezelf houden! Geen oordeel hebben over jezelf en zelfcompassie hebben. Wij als hoog sensitief persoon geven altijd veel te veel van onszelf weg. Hebben teveel compassie voor de ander. Zelfcompassie is nodig om jezelf te leren begrijpen, zonder oordeel. Het is zoals het is. Je kunt er zelf heel veel aan doen om een veel leuker leven te hebben. Elke dag bewust aandacht en liefde geven aan jezelf. Je vindt het misschien wel heel raar. Je hebt dat nooit geleerd. Je was misschien anders dan mensen in jouw omgeving. Je hebt je altijd aangepast. En nu is het tijd om wel naar jezelf te kijken en er voor jezelf te zijn, te leren onvoorwaardelijk van jezelf te houden.

Hoe was het dan toen je klein was?

Ik mag vandaag op een meisje van 2 passen. Het is een schatje. En ik heb het allang gezien, ze is ook hoog sensitief. Wij voelen elkaar haarfijn aan. Ze slaapt hier uren. Haar moeder, mijn lieve vriendin, die zegt altijd “Dat Zen-huis van jou”. Ik weet wel hoe dat komt. Wij samen hebben een fijne energie. Dat meisje is hier volledig zichzelf en ik snap haar. Ik heb alle tijd voor haar, want ze komt

maar 1 keer in de maand een dagje. Ze weet ook dat ik haar snap en dat scheidt een band. Ik zeg niet dat ze thuis niet zichzelf mag zijn, haar ouders zijn hartstikke gek op haar, en op haar broer en zus. Maar bij mij is het anders. Wij snappen elkaar ook zonder worden, we voelen elkaar aan. Misschien had jij dat als kind ook. Ik weet niet of je je kunt herinneren dat je zelf die leeftijd had? Ik weet dat ik toen nog onvoorwaardelijk zonder oordeel van mezelf hield. Juist op die leeftijd was je erg IK gericht. Je pakte je speelgoed terug als het afgepakt was, je wilde alles zelf doen. Je kwam echt wel voor jezelf op.

Wanneer is het dan fout gegaan?

Het moment dat je anders naar jezelf bent gaan kijken zal voor iedereen anders zijn. Dat hangt er ook vanaf hoe je opgevoed bent en hoe de situatie in je verdere omgeving was. En eigenlijk is het ook niet zo van belang wanneer dat nou precies was. Wat wel van belang is dat je weer terug kunt gaan naar dat gevoel van onvoorwaardelijk van jezelf houden. De kern van jouw bestaan. Het voor jezelf opnemen, je grenzen aangeven dus. Het is allemaal weer te leren. Het is een ontdekkingsreis naar jezelf. Op zoek naar je innerlijke kompas, die je ooit heel goed wist te vinden, maar nu even kwijt bent.

Ik heb een gratis 7 daagse online training gemaakt om jezelf weer beter te leren begrijpen. De training is van 31 oktober tot en met 6 november. Je kunt je hier <http://www.praktijkheartandmind.nl/...> opgeven.

Warme groet,

Marjolein