

Hoe kom ik als hoog sensitief persoon in mijn eigen kracht?

PRAKTIJK HEART & MIND HSP-COACH-DINSDAG 8 NOVEMBER 2016¹ gelezen

Toen ik jaren geleden erachter kwam dat ik hoog sensitief was, wist ik niet zo goed wat ik daarmee moest. Dat is toch alleen maar lastig? Ik was ook nog eens een extravert hoog sensitief persoon. Ik hield van uitdagingen en een volle agenda. Elke dag stond mijn agenda vol met werk, vrijwilligerswerk, leuke afspraken met vriendinnen, afspraken voor de kinderen waar ik bij moest zijn, opleidingen die ik aan het doen was, examens, schooldagen voor de opleiding die ik aan het doen was. Ik vloog van hot naar her. Ik kreeg vaak zat te horen zou je niet eens wat gas terug nemen. Ik dacht waarom, ik voel me prima zo. Alleen thuis zitten? Dat was niks voor mij, dan voelde ik me heel eenzaam. Totdat in maart 2015 het me allemaal teveel werd. Ik was opgebrand en had een burn out. Ik voelde me de hele dag moe. Wilde het liefst in bed blijven liggen en niemand zien. Feestjes en verjaardagen? Daar ging ik liever niet heen. Ik ging wel want ik sleepte mezelf met tegenzin erheen. Dit klopte niet met de persoon die ik altijd was. Ik ben toen hulp gaan zoeken want ik kon het niet alleen meer. Tijdens het hulp zoeken heb ik een zoektocht naar mezelf gedaan. Ik ben cursussen gaan doen om met mijn hoog sensitiviteit om te leren gaan. Ik moest leren mezelf te beschermen tegen teveel prikkels van buitenaf. Ik moest leren welke energie van mij was en welke van een anders was. Anders kwam ik nog steeds elke keer opgebrand thuis als ik ergens geweest was.

Op zoek naar mijn innerlijke kompas

Door mezelf bewust te worden dat hoog sensitief zijn ook een meerwaarde kan hebben, ben ik meer mijn gevoel gaan volgen. Ik heb er nooit op durven vertrouwen en luisterde meer naar mijn verstand en wat andere zeiden dan naar mijn gevoel. Door naar mijn gevoel te luisteren werd keuzes maken niet moeilijk meer, ik weet wat goed is voor mij en wat niet. Mijn gevoel geeft heel

duidelijk aan of het goed voor me is. Ik ben daardoor een ander persoon geworden. Ik ben niet meer die extraverte sensitief. Ik ben er nu tussenin. Ik kan nu heel goed alleen zijn. Ik vind het heerlijk zelfs. Ik mediteer en voel me in balans. Dit straal ik ook uit naar mijn omgeving. Mijn gezin profiteert hierin mee. Ook zij zitten beter in hun vel. Ik reageer rustiger op dingen die fout lopen. Met 3 pubers in huis is het soms lastig om de rust te bewaren, omdat ze graag kibbelen met elkaar. Ook dan kan ik rustig blijven of de rust opzoeken en vragen aan ze of ze me met rust laten, omdat ik erg onrustig word van hun gedrag. Vaak snappen ze de boodschap al en worden ze zelf ook rustiger. Het is misschien raar om te zeggen, maar die burn out is het beste wat mij is overkomen. Ik heb mezelf terug gevonden, voel me goed, ben in balans en elke dag bezig met mijn passie. Mijn passie is mensen die net als ik hoog sensitief zijn te helpen bewust om te gaan met hun hoog sensitiviteit. Hierdoor vind je je innerlijke kompas. Je eigen kracht ontdekken voelt super!

Wil jij ook op zoek naar je eigen kracht?

Dan heb ik een iets moois voor je gemaakt. Ik heb een werkboek gemaakt die je gratis kunt aanvragen op mijn site. Dit boek staat vol informatie, oefeningen en tips om je krachtiger te gaan voelen. Je vindt [hier](#) meer informatie over het boek en over het aanvragen.

Warme groet,

Marjolein