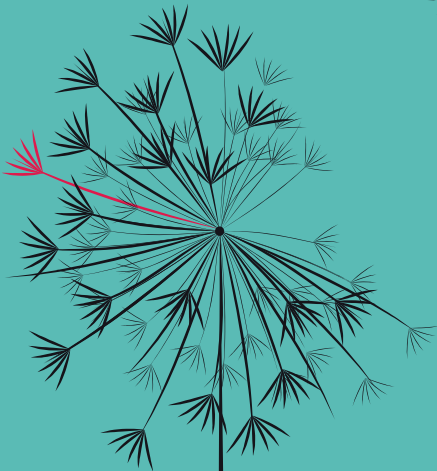


LEVEN MET HOOGGEVOELIGHEID



Het werkboek

Een praktische gids
om je eigen levensstijl
te ontwikkelen



Susan Marletta Hart



LEVEN MET HOOGGEVOELIGHEID

Het werkboek



Een praktische gids
om je eigen levensstijl
te ontwikkelen

Susan Marletta Hart

INHOUD

WOORD VOORAF	7	IN CONTACT	103
INLEIDING	9	Emoties	105
In beweging komen	10	Struikelblokken	110
Bronnen	11	Conflicten beheersen	122
		Zelfvertrouwen	124
BEN JIJ HOOGGEVOELIG?	13	JE EIGENHEID ONTWIKKELEN	131
Wat is hooggevoeligheid precies?	17	Wie ben je eigenlijk?	135
Waarin ben jij hoogsensitief?	18	Wat is je levensthema?	144
Strijd om te overleven	26	Wat is je visie?	148
Van overleven naar leven	30	Wat is je levensdoel?	150
		Moed putten	154
WAT WIL JE?	39		
Zelfacceptatie	41	JE EIGEN LEVENSSTIJL	
Ben je bereid om jezelf te zijn?	41	ONTWIKKELEN	161
		Liefde	163
ONTDEKKEN	47	Creativiteit en werk	173
Leven in het nu	49	Gewoontes en rituelen	184
Je bovenbewuste	51		
Dankbaarheid voelen	58	EXTRA UITDAGINGEN	193
Aarden	60	Oude pijn	195
		Liefde zoals thuis	202
BALANS VINDEN	69	Crisis	206
Energie	72	Hulp zoeken	212
Energiemanagement	78		
Tijdmanagement	82		
Prioriteiten stellen	87	OVER DE AUTEUR	221
Stressmanagement	90		
Balanceren	94		

WOORD VOORAF

Brengen de vele prikkels en de hectiek van alledag je al snel uit balans en is het leven voor jou vaak een opgave? Dit werkboek helpt je om te gaan met de lastige kanten van hooggevoeligheid, en leert je je talenten te ontplooiën.

Sinds 2005 geef ik workshops en trainingen aan mensen die zich meer dan gemiddeld gevoelig noemen en hiermee in het leven van alledag worstelen. We werken dan aan thema's als 'aarden en begrenzen', 'intuïtief communiceren' en 'overleven in werksituaties', waarover ik ook ruimschoots publiceer. Hoewel ik in al mijn boeken en op mijn website veel oefeningen en tips geef aan mensen om hun authentieke zelf te vinden, klonk er een duidelijke wens om een apart werkboek te hebben. Dit boek zou de vorm moeten krijgen van een notebook, met niet alleen een bundeling van de meest praktische handvatten, maar ook alle ruimte voor de lezer om de eigen reflectie, inzichten en ideeën in te noteren. Een journal met zo veel handige oefeningen, meditaties, eigen notities, aandachtspunten en actiepunten dat het een persoonlijke reis- en hulpgids wordt.

Ik help je in dit boek op weg naar een leven met meer balans, energie en levensvreugde, en stappen te zetten in het ontwikkelen van een eigen manier van leven die je optimaal past. Je hoeft daarvoor alleen maar de adviezen met een open hart te lezen, de oefeningen uit te proberen en bij jezelf na te gaan wat er in jou leeft, wat je niet (meer) wilt en waar je gelukkig van wordt. Door je hooggevoeligheid te gaan gebruiken als een kompas, vind je je weg naar nieuwe levenskracht, zelfvertrouwen en zelfvervulling.

Ga met deze inspirerende levenswijzer op zoek naar jouw gaven, ontdek je authentieke levensstijl en leer voluit van het leven te genieten. Je bent het waard!

Susan Marletta Hart

INLEIDING

Wie verlangt er tegenwoordig niet naar meer rust, diepgang en tijd voor en met zichzelf? Heel vaak blijft het bij een vrome wens: het huidige levenstempo, te volle agenda's en andere vormen van externe druk leiden bij te veel mensen tot vermoeidheid en stress, en tot depressies en burn-out. Hoe meer welstand en luxe we bereiken, hoe meer ons gevoel afgestompt lijkt te raken. We haasten ons van de ene leuke activiteit naar de andere, en van de ene verplichting naar de andere, en voelen ons steeds meer vervreemd van onszelf.

Met dit werkboek wil ik je helpen het machteloze gevoel los te laten van overgeleverd te zijn aan een buitenwereld vol stimuli, en te besluiten naar binnen te keren, naar je authentieke zelf. Kies bewust om de overvloed van oncontroleerbare prikkels, onopgeloste vraagstukken en kleine ergernissen achter je te laten en je eigen levenspad te volgen.

Hooggevoeligheid is van alle tijden, maar juist in deze tijd van algehele versneling van het leven, consumentisme met onophoudelijke verlokkingen, verstedelijking, toename van verkeer en een overdaad aan prikkels door de expansie van multimediale communicatie raken steeds meer mensen overprikkeld en worden zich bewust van hun gevoeligheden. Het breed ervaren gevoel van geestelijk en lichamelijk opgebrand te raken geeft ook een algemene sfeer van irritatie, ongenoegen en verzet. Hooggevoelige én niet-hooggevoelige mensen kampen steeds meer met een teveel aan hectiek, stress en hoge verwachtingen, alleen lijden de eerste significant meer onder te veel prikkels, een te hoog levenstempo en te veel negativiteit. Omdat ik uit eigen ervaring weet hoe belemmerend dat werkt én hoe je je specifieke gaven kunt benutten om ongeacht alle obstakels voluit te leven, heb ik speciaal voor hoogsensitieve lotgenoten dit boek geschreven.

IN BEWEGING KOMEN

Dit boek wil je energie in beweging brengen, want al het leven komt voort uit beweging en transformatie. Kijk naar de natuur, niets blijft zoals het was. Ook wij mensen zijn onderdeel van dit proces en maken talloze malen in ons leven een gedaanteverwisseling door.

Hoewel je misschien de neiging hebt om je terug te trekken en je te concentreren op overleven, heeft het geen zin om te gaan zitten wachten tot de wereld volmaakt is. Door zelf te bewegen verander je de wereld. Als je er namelijk in slaagt de wereld anders te gaan zien, zal de wereld veranderen, en als je erin slaagt jezelf anders te zien, zul jij veranderen.

Oefening

WACHTEN?

Maak van elk wachtmoment een mogelijkheid om in beweging te komen.

Doe rek- en strekoefeningen. Vooral je gezicht (kaken), nek en schouders houden veel spanning vast die je er zelf rustig uit kunt schudden.

Zijn er andere lichaamsdelen die je ongemerkt aanspannt? Ontspan ze.

Laat je niet afleiden door mensen die naar je kijken. Benut deze momenten ook als een oefening om tijd voor jezelf te nemen.

Een eerste stap naar verandering is het herkennen van je persoonlijke situatie en de problemen die deze je in het leven van alledag kan geven. Als je erkent dat je de uitdagingen waarvoor je komt te staan zelf moet aangaan, komt direct de behoefte aan het vinden van praktische tools naar voren. De verkenning van wat er zoal aan mogelijkheden zijn om te aarden, rust en balans te vinden in je leven, je tijd- en energie te managen, je grenzen te verkennen en overprikkeling te voorkomen, kun je zien als een echte ontdekkingsreis. Daartoe zit dit boek boordevol oefeningen ter ontspanning, meditaties en reflecties om tot inzicht te komen, handige technieken en checklists, reddingsboeien en een eerste aanzet om tot een eigen visie en concrete levensdoelen te komen.

Niet alles hoeft je aan te spreken of past bij jou. Helemaal niet erg, het gaat immers om het vinden van jouw ware ik, jouw authenticiteit en jouw eigen kompas. Probeer in eerste instantie wel voor alles open te staan, maar sla gerust over waar je (nu) niets mee denkt te kunnen. Volg je eigen proces en maak aan de hand van je verkenningstocht en persoonlijke notities je eigen reis- en hulpgeids op weg naar je nieuwe, persoonlijke levensstijl.

Voor het overgrote deel zul je deze ontdekkingstocht zelf kunnen doen, in de rust van je eigen veilige omgeving, al dan niet in afstemming met je partner of een goede vriend(in). Voor sommigen liggen er echter barrières in het verleden of heden die voor een extra uitdaging zorgen, zoals oude, onverwerkte pijn of problemen in de liefde. In dat geval heb je misschien extra hulp nodig om een stap verder te kunnen zetten. Geschikte voorbeelden van zulke hulp vind je achterin.

BRONNEN

Wie mijn eerdere boeken heeft gelezen, weet dat mijn bronnen zowel liggen in de oosterse kennis van gezondheid en leven, als in de westerse psychologie. Ik benader de beleving van het eigen lichaam vanuit een taoïstische en zenboeddhistische visie. Aarde, balans en rust zijn hierbij de sleutelwoorden. Door geaard, gebalanceerd en kalm te zijn, leerde ik een staat van zijn kennen waarmee ik mijn hooggevoeligheid kon kanaliseren en tot een gave kon maken.

Veel van de oefeningen zijn afkomstig uit de shiatsu, de qi gong of andere schatten uit de oosterse geneeskunde en gezondheidsleer. Qi gong is een holistisch systeem van meditatie en oefeningen die gericht zijn op zelfheling. Het is een oeroude, wijdverbreide en veel gebezigde praktische benadering van helende houdingen, bewegingen, zelfmassage, ademhalingstechnieken en meditatie. Tai chi is de in het Westen bekendste en populairste vorm van qi gong. Shiatsu is een techniek voor drukpuntmassage op basis van een meridianenleer. Zowel in de shiatsu als in de qi gong staat de beheersing van de levensenergie centraal.

De selectie van oefeningen in dit boek is gebaseerd op het brede succes ervan in mijn workshops en trainingen. Ik hoop dat door de praktische opzet van dit werkboek je hierin een inspirerende gids zult vinden om je eigen levensstijl te ontwikkelen die past bij wie je ten diepste bent.

BEN JIJ HOOGGEVOELIG?

Gevoeligheid is een normale eigenschap van mens en dier. Aanvoelen, inschatten, emoties voelen zijn vermogens die door de eeuwen heen in de mens bewaard zijn gebleven. Gevoeligheid is nuttig om ons terrein af te tasten, gevaren in te schatten, anderen te besnuffelen, gemeenschappelijk te lachen of te dansen, de gifappel te herkennen, sterren te lezen, geneeskrachtige kruiden op het spoor te komen en een gezonde en aantrekkelijke sekspartner te vinden. Daarvoor gebruiken we onzichtbare tentakels waarmee we voelen, proeven, ruiken, horen en (voor)zien... Onze sensitieve waarneming dient primair ter vergroting van onze overlevings- en voortplantingskansen. Tot zover is sensitiviteit niets abnormaals.

... ik ben klein maar uitgerust
helaas met veel te veel tentakels
die tasten in het anders-zijnde Zijn.

dichteres en psychiater M. Vasalis (1909–1998)

M. Vasalis,
'Gelijktijdigheid'
in *Vergezichten
en gezichten*
(1e druk 1954).

De term 'hooggevoeligheid' werd in 1996 onder de aandacht gebracht door Elaine Aron, een Amerikaanse psychologe. In haar praktijk maakte ze kennis met de problemen van mensen die zich 'meer dan gemiddeld sensibel' noemden. Door onderzoek kon zij een aparte groep onderscheiden die ze Highly Sensitive Persons noemde, hoogsensitieve personen. In het Nederlands is 'hooggevoelig' de gangbare benaming. Dit is een neutralere term dan 'overgevoelig', die aanduidt dat de eigenschap te veel van het goede is. Het gaat echter om een kwaliteit, die je net als elke eigenschap positief of negatief kunt uitleggen, afhankelijk van waar je op focust.

Hooggevoeligheid voelt voor de meeste mensen aan als 'anders' te zijn dan anderen. Waarin hooggevoelige mensen zich dan precies anders voelen, is vaak moeilijk uit te leggen. Aan de hand van het volgende lijstje kun je nagaan in welke mate de kenmerken van veel hooggevoeligen bij je passen.

Elaine Aron,
*Hoog sensitieve
personen*
(1e druk 1996).

Oefening

KRUIS AAN IN WELKE VAN DE VOLGENDE UITSPRAKEN JE JE HERKENT:

- Ik neem veel stemmingen van mezelf en anderen waar.
- Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
- Ik denk dat ik meer dan anderen details en subtiliteiten opmerk.
- In een drukke omgeving raak ik afgeleid, geïrriteerd en snel vermoeid.
- Ik heb bij drukte moeite me te concentreren.
- Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen willen laten doen.
- Ik doe erg mijn best geen fouten te maken en niets te vergeten.
- Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld.
- Ik (dag)droom en fantaseer graag.
- Ik wil zorgzaam en bewust leven.
- Ik word door veel gebeurtenissen diepgeraakt.
- Ik raak gemakkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.
- Ik houd van stilte en rust en heb die soms heel hard nodig.
- Ik houd me bezig met schoonheid en kunst.
- Ik vraag me af wat de ware zin van het leven is.

WAT IS HOOGGEVOELIGHEID PRECIËS?

Uit studies blijkt dat 15 tot 20 procent van de mensen en dieren een meer dan gemiddeld gevoelig zenuwstelsel heeft; zij nemen meer prikkels waar en nemen meer informatie op uit hun omgeving dan anderen. Het komt even vaak voor bij mannen als bij vrouwen. Hooggevoeligen hebben niet zozeer betere zintuigen, maar ze verwerken de binnenkomende informatie uitgebreider, nauwkeuriger. Net als bij autistische mensen is de waarneming van hooggevoeligen soms zo intens dat het onprettig en pijnlijk wordt. Vele hooggevoeligen ervaren dan ook een dagelijkse worsteling met heel alledaagse activiteiten en ontmoetingen. De manier waarop mensen omgaan met de dagelijkse overdosis aan prikkels is afhankelijk van verschillende karaktereigenschappen en opvoedingspatronen. Hooggevoeligheid is er daar slechts een van, naast vele andere, en hooggevoeligen zijn dan ook niet als één type te beschrijven. De problemen die deze eigenschap veroorzaakt, zijn echter vaak wel heel universeel.

Hooggevoeligen:

- / horen, voelen, ruiken, proeven en zien bijzonder veel nuances, en de vele details overweldigen en storen hen vaak;
- / voelen stemmingen van anderen sterk aan;
- / hebben een rijke innerlijke belevingswereld;
- / dromen, fantaseren en beschouwen heel veel;
- / kunnen bijzonder zorgzaam, bewust en rechtschapen zijn;
- / hebben meer dan gemiddeld tijd nodig om ervaringen te verwerken en ervan bij te komen;
- / kunnen diepgeroerd worden door kunst en schoonheid;
- / voelen zich thuis in en verbonden met de natuur;
- / hebben stilte, rust en een overzichtelijk levensritme nodig.

Deze eigenschappen hebben consequenties die tot in de kleinste details je levenshouding en overlevingsstrategieën beïnvloeden. De invloed en uitwerking die andere mensen en omgevingen op hooggevoeligen hebben, is heel groot en het is daarom belangrijk de meeste tijd door te brengen in een omgeving die bij je past. De basis moet veilig en voedend zijn. Dit geldt zowel voor de woonomgeving, als voor huisgenoten, collega's en vrienden. Als er mensen om je heen zijn, kun je je moeilijk losmaken van wat ze doen en uitstralen. Het gaat niet alleen om bewegingen en geluiden, maar ook om wat er onzichtbaar van hen uitgaat.

WAARIN BEN JIJ HOOGSENSITIEF?

Niet alleen de tastbare en zichtbare prikkels zijn van invloed, ook minder goed verklaarbare dingen merken hooggevoeligen (onbewust) op. Ernaar luisteren is een hele kunst en er vervolgens adequaat mee omgaan is een extra uitdaging! Omdat we in het leven van alledag vele malen overprikkeld kunnen raken, moeten we strategieën ontwikkelen die ons helpen het leven de baas te blijven, en die kunnen leiden naar duurzaam geluk. Dat begint bij onze zintuigen.

Oefening

ONDERZOEK JE ZINTUIGEN

Zenuwen lopen niet alleen naar je ogen en je oren, ook je organen en spieren zijn met je zenuwstelsel verbonden. Waarnemen doe je daarnaast ook via subtiele energetische informatie. Hoe zit het met jouw (zintuiglijke) waarneming? Sta eens stil bij het gebruik van je zintuigen en besef hoe intensief deze organen de hele dag voor jou in de weer zijn. Schrijf hieronder welke zintuigen je intensief gebruikt, in welke situaties, en welke het meest sensibel en intens registreren. Schrijf erachter wat je zoal doet om deze zintuigen te ontlasten:

Ogen _____

Oren _____

Reuk _____

Smaak _____

Tast _____

Energie _____

Innerlijke organen _____

Waarnemen van pijn _____

Verfrissende input

Voel je je uitgeblust of mat, dan kan het ook zijn dat je zintuigen nieuwe verfrissende input nodig hebben. Ik legde het accent hiervoor op overprikkeling, maar er kan ook sprake zijn van een tekort aan fijne prikkelingen. Ken je het genot van de frisse geuren van de lente? Merk je hoe in het najaar het palet aan herfstkleuren je opvalt? Luister naar het vogelgekewetter in de ochtend, zie de schoonheid van de ondergaande zon en voel de frisse regen op je wangen. Doe aan massage en ontdek de wereld van de tast.

We hebben veel meer zenuwen en zintuiglijke waarnemingen dan we meestal als de vijf standaardzintuigen benoemen. Zenuwuiteinden registreren bijvoorbeeld ook beweging, temperatuur, evenwicht, druk, ruimtelijke positie en alle facetten van aangeraakt worden. Zo is ook vrijen een feest voor de zintuigen.

Zintuigen laten zich graag en gemakkelijk in vervoering brengen, maar je kunt tot de ontdekking komen dat je eenvoudigweg te weinig aandacht hebt voor de verrukkingen en wonderen die tot je komen in vormen, geuren, kleuren en sferen. Benut je zintuigen vaker om meer te genieten. Genot en plezier maken prettige stoffen in je lichaam aan, die gezonde processen in gang zetten; elke manier van waarnemen activeert een ander gebied in de hersenen. Als we genieten, gaan we bovendien op in het hier en nu en valt de druk weg van de buitenwereld, die ons zo snel afleidt.

Oefening

LAAT JE ZINTUIGEN GENIETEN

Hiervoor hebben we gekeken in hoeverre we onze zintuigen uitputten. Ga nu eens na waarvan je bijzonder kunt genieten en hoeveel tijd je eraan besteedt. Ga al je zintuigen langs en maak je persoonlijke lijst van zintuiglijk genot.

Geluiden/klanken/muziek _____

Geuren _____

Visuele prikkelingen _____

Beweging _____

Aanraken/aangeraakt worden _____

Smaken/proeven _____

Energieën _____

Weer _____

Geef jezelf het plezier van het genieten van kleine dingen en besteed elke week bewust extra aandacht aan ten minste een van je achtergestelde zintuigen.