

WERK
BOEK



HOOGGEVOELIGHEID MODULE 1

1.0PLADERS/ LEEGLOPERS

Ja, ik doe mee

UITLEG WERKBOEK:

Je krijgt het werkboek in delen toegezonden, tegelijkertijd met één video.
De opdracht van die week, hoort dan ook bij de video van die week.

Als je alle opdrachten uitprint, heb je uiteindelijk een mooi naslagwerk, met jouw eigen (aan)tekeningen
en uitwerkingen, zodat je alles steeds opnieuw kunt terugkijken.

Als je vragen hebt over de video of opdracht, of je wilt wat delen met anderen, doe dit dan in de
besloten Community op FB. Als het goed is ben je daar inmiddels al voor uitgenodigd.
Zoniet, geef ons een seintje!



HARTELIJK WELKOM

Hé mooi mens!

Iets heeft jou doen besluiten dat je meer wilt weten over HSP, over wat het inhoudt om echt naar je (hoog)gevoeligheid te gaan leven, om te groeien! Daar worden wij blij van!

Hoe meer jij je bewust bent van je (hoog)gevoeligheid, hoe makkelijker het zal zijn om te gaan leven als 'voeler'; de persoon die je in essentie bent! Vaak hebben we door opvoeding en conditionering geleerd meer te vertrouwen op ons verstand dan op ons gevoel. Dat kan heel lang voor je werken, maar op een gegeven moment wil het gevoel ook door jou gezien en erkend worden. Wat jij voelt, klopt. Je kunt er niet omheen: als je boos bent, voel je je boos; als je blij bent voel je je blij... het is jouw waarheid. Ontkennen dat je voelt wat je voelt, is een regelrechte afwijzing aan jezelf. Zonde, want het maakt niet dat je een beter gevoel zult krijgen over jezelf. Wat wij graag zien is dat je meer van jezelf gaat houden, met alle eigenschappen die daarbij horen. Want juist als je gelooft in jezelf, kun je je beste versie leven! Om daar te komen, mag je jezelf dus opnieuw gaan zien voor wie je bent: een voeler! Leef jij nog niet moeiteloos en heb jij je hooggevoeligheid nog niet helemaal geïntegreerd dan mag je dingen anders gaan doen....

Als jij wilt veranderen, zul je stappen mogen ondernemen!

Zorg dat je niet gestoord wordt tijdens het maken van een opdracht. Het gaat veelal om het in gesprek gaan met jezelf. Dat lukt niet hap-snap, daar mag je echt even voor zitten. Even in verbinding zijn met jezelf!

Veel inspiratie, groei, bewustwording en voorál een moeiteloos leven gewenst!

Lieve groet,
Katja en Maike

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 1

OEFENING 1 OPLADERS / LEEGLOPERS

Je bent een (hoog)gevoelig persoon. Juist daarom is het zo belangrijk dat je je bewust bent van jouw hoeveelheid energie, dat jij weet hoe jij je batterij hoog kunt houden. Want hoe jij je voelt, bepaalt hoe jij je leven ervaart en leeft!

We hebben dagelijks allemaal te maken met prikkels, véél prikkels. In de video hebben we het er al uitgebreid over gehad dat jij als hsp 35 prikkels per seconde oppikt en een niet-hsp slechts 2! Prikkels komen bij jou als hsp versterkt binnen. Dit kan gaan om geluiden, sferen, kleuren, tactiele waarnemingen, de stemming van de ander, lichtintensiteit, geuren, etc.

Teveel prikkels bezorgen je een overprikkeling of zelfs een structurele overprikkeling en die wil je zo veel mogelijk voorkomen. Overprikkelingen zijn bijv. : blozen, huilen, gillen, trillen, boosheid, verlegenheid, dichtklappen. Een structurele overprikkeling kan bijv een depressie, chronische vermoeidheid of een angst stoornis zijn. Daarom is het belangrijk om te weten van welke prikkels je oplaadt en van welke je leegloopt. Ofwel, wat geeft je energie en wat kost je energie?

Je kinderen kunnen je zowel energie kosten als opleveren. Als jij met ze aan het spelen bent, vind je dat waarschijnlijk leuk en kost het je geen of weinig energie; de balans slaat uit naar : oplader! Als je de oppas afwisselt na een hele dag werk, kunnen je kinderen je daarentegen veel te veel zijn...de balans slaat uit naar : leegloper. De leegloper zit hem dan in de wisseling van de wacht en niet zozeer in je kinderen :).

Een ander voorbeeld: een concert bijwonen kan een enorme oplader voor je zijn, maar je tegelijkertijd veel energie kosten. Het feit dat je er zo van geniet, maakt het toch een oplader. Opladers en leeglopers geven dus geen waarde-oordeel over iemand of iets, en of je wel of niet van iemand houdt of iets leuk of niet leuk vindt, maar zijn een indicatie voor je waar jouw batterij van oplaadt en waar hij van leeg gaat.

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 1

Overmatig druk zijn in je hoofd, kan een leegloper zijn. Veel introverte hsp's herkennen dit. Erken het ook, en zorg er voor dat je de regie houdt over jouw gedachten.

Probeer je bewust te worden waar je van oplaadt en waar je op leegloopt. Als je ze noteert (liefst zo veel mogelijk), krijg je een mooi inzicht in jouw leeglopers en opladers. Hoe meer je hier mee oefent, hoe meer het een gewoonte wordt om je leven in opladers en leeglopers te bekijken en zo je energie-peil goed te bewaken.

Dat kan wellicht egoïstisch overkomen, maar dat vinden wij niet! Als jij moe en futloos bent, is er niet veel energie over om er voor de ander te zijn. Als jij energie voor 10 hebt, heb je veel te geven... vervang het woord egoïsme daarom liever door zelfliefde!

MAAK OP DE VOLGENDE PAGINA'S EEN LIJST MET OPLADERS EN LEEGLOPERS

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 1

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 1

1. Wat valt je op in jouw lijst met opladers/leeglopers?

.....

2. Wat kun je doen om het aantal leeglopers te verkleinen? Of om ze minder impact te laten hebben?

Denk hierbij bijv. aan het volgende voorbeeld: Als naar je moeder gaan, een leegloper is, maar je wil wél gaan, kijk dan hoe je bijv. de tijd samen met haar kunt afbakenen. Door regie te houden, kun je dichter bij jezelf blijven en toch tegemoet komen aan je keuze haar te zien.

.....

3. Slaat je balans uit naar meer opladers of naar meer leeglopers?

Als dat laatste het geval is, mag je zoeken naar een nieuwe balans. Want juist als hsp heb je het nodig om een volle batterij te hebben, je krijgt immers veel meer prikkels binnen dan een niet-hsp.

Hoe kun jij meer me-time of andere opladers naar je toe trekken?

.....

MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 1

Het is niet altijd te vermijden dat je overprikkeld raakt. Of dat nou thuis is of op je werk of op een verjaardag...overal zijn prikkels. Hoe kun je jezelf ontprikkelen? Dat doe je bijv door:

- Douchen
- Dansen
- Gillen
- Trillen
- Huilen
- Mediteren
- Zingen
- Stampen met je voeten
- Yoga
- De natuur in te gaan
- Muziek te maken/luisteren
- Aarden
- Je handen en polsen onder de koude kraan te spoelen
- Je keelchakra en hoofd en nek 'schoon' te wapperen
- Je om te kleden (na je werk bijv., zodat je je met andere energie omhult)
- Tien minuten voor jouw dag start jouw intenties op te maken en in rust te ontwaken
- Minstens een half uur voor je gaat slapen, scherm-tijd (t.v., mobiel, laptop) te vermijden.

