

WERK  
BOEK



## HOOGGEVOELIGHEID MODULE 1

### 3. KEN JOUW TRIGGERS

Ja, ik doe mee

## MODULE 1 - HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 3

### OEFENING 3 - KEN JOUW TRIGGERS

Wat is jouw hoofdtrigger? Waar loop jij het meest op leeg? Welke hoofdtrigger zorgt ervoor dat jij ineens in een overprikkeling kan schieten? Prikkels bouwen zich cumulatief op. Wanneer jij jouw hoofdtrigger kent, kan je er rekening mee houden en begrijpen waarom je ineens overprikkeld bent. Hoe bewuster je wordt, hoe makkelijker jij jezelf weer kan ontprikkelen.

#### Welke trigger is jouw hoofdtrigger?

- oren (geluiden)
- tactiel contact
- geuren
- sferen
- stemmingen van anderen
- visuele prikkels
- smaak
- drukte
- het woordje 'moeten'

Antwoord: .....

Als een hooggevoelig persoon teveel prikkels binnenkrijgt raakt hij overprikkeld. Die prikkels moeten geventileerd worden. Dat gebeurt op verschillende manieren. Welke uitingen van overprikkeling horen bij jou?

## MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 3

We benoemen ze nog een keer :

- Blozen
- Trillen
- Zomaar huilen
- Chagrijnig zijn
- Gillen
- Angstig zijn
- Verlegenheid
- Dichtklappen
- Depressie
- Burn-out / Bore-out
- Vermoeidheid

Goed om van jezelf te weten hoe een overprikkeling zich bij jou uit. Hoe beter je ze kent, hoe beter je ze aan kunt voelen komen en hoe beter je dus voor jezelf kunt zorgen, door uit de prikkels te stappen. Als je te lang overprikkelingen negeert, zullen ze zich harder/groter gaan manifesteren. Uitingen van structurele overprikkelingen zijn bijv.:

- Lichamelijke klachten (migraine, onverklaarbare rugpijn, etc)
- Depressies
- Vermoeidheid
- Burn-out en bore-out
- Darmklachten
- Eenzaamheid

Door meer bewust te gaan luisteren naar alles wat jouw gevoel en lichaam je aangeven, zul je beter in staat zult zijn overprikkelingen terug te dringen en te voorkomen. Het betekent dat je jezelf dus serieuzer gaat nemen. Dat je beseft dat niemand voor jou kan bepalen wat goed is voor jou en wat niet . Dat kun je namelijk alleen zélf. Als je gaat ervaren dat een ‘nee’ tegen de ander, een ‘ja’ tegen jezelf is, dat je energie ervan omhoog gaat en dat het daardoor beter gaat met jóú, dan wordt zorgen voor jezelf een feestje!

**‘Nee’ tegen de ander, is ‘ja’ tegen je zelf**  
**Een mooie stap in de richting van zelfliefde!**