

WERK
BOEK



VERBINDING
MODULE 3

3. INTEGREREN HOOGGEVOELIGHEID

Ja, ik doe mee

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 3

Zoals we in de video aangaven, gaat het nu vooral om het integreren van je hooggevoeligheid. Hooggevoelig ben je, maar gelukkig is dat een gave en geen last als jij, door bewustwording, durft te leven naar je gevoel. Dat betekent dat je je eigen patronen doorhebt, want pas als je ze doorhebt, kun je ze veranderen als ze je niet meer dienen. Om een moeiteloos leven te leven, hebben we vier elementen bedacht die ons, en veel van onze klanten, helpen op ons zielspad te blijven. Deze vier elementen geven we je graag mee in de vorm van metaforen.

Je krijgt van ons :

Een spiegel, een gouden schachtje, een koekenpan of bordje vergif en een rugzak.

Hoe werkt het:

De spiegel herinnert je eraan dat alles wat jij in de buitenwereld ziet, een afspiegeling is van hoe jij met jezelf omgaat. Het zegt niets over de ander, maar iets over jou. Wellicht is het iets dat je nog niet eens wist van jezelf, maar wat nu, door de reactie van de ander, zichtbaar wordt en jou wijst op iets in jou wat je nog mag gaan aankijken en eventueel oplossen en of omarmen.

Een voorbeeld: Als iemand tegen jou zegt dat je altijd zo hard bent, mag je je afvragen in welk stuk jij hard bent voor jou zelf. Dus niet voor die ander, maar voor jezelf. Daar zit dan vaak een conflict tussen je hoofd en hart onder; je hoofd oordeelt nog over een deel in jou.

Je mag checken of je vindt dat het klopt wat de ander zegt en of het jou raakt. Als het jou raakt, heb jij nog iets op te lossen in jezelf. De ander kan vinden dat jij iets hard hebt gezegd, maar als jij naar je zelf kijkt, met jouw eigen model van de wereld, was jouw intentie dan hard? Zo niet, mag je het bij de ander laten en stoppen er in je hoofd druk mee bezig te blijven.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 3

Als je vaker te horen krijgt dat je hard bent, kun je kijken of jij hier iets aan wilt doen. Niet voor de ander, maar bijv omdat jij last ervaart/verdrietig wordt van dit soort reacties op jou. Het draait om jouw moeiteloosheid. Wat weegt zwaarder: dat een ander jou hard vindt of je gedrag veranderen? Vind jij je eigen gedrag oke, blijf dan bij jezelf en blijf doen wat je altijd deed.

Je ziet dus, het draait altijd om jou. Net zoals het voor de ander draait om hem of haarzelf. Als HSP ben je gewend geweest alles naar je toe te trekken, waar of onwaar, bedoeld of onbedoeld. Nu mag je jezelf in de spiegel aankijken en voelen of dat wat gezegd wordt, bij jou hoort of bij die ander. Verspil geen energie meer aan issues die iets zeggen over de ander.

Blijf oefenen in het spiegelen. Als je dit goed beheerst, kun je steeds beter uit het oordelen blijven en ballast van je af laten glijden. Zo kom je steeds dichterbij jouw unieke kern. Er is geen goed en er is geen fout. Geen waarheid, behalve jouw waarheid. Als jij je hoofd en hart op één lijn hebt, zul je steeds minder spiegels in de buitenwereld tegenkomen.

De gouden schaar helpt je om de regie te houden over jouw gedachten. Alle gedachten die jou niet meer dienen, mag je, zodra je opmerkt dat je aan het piekeren bent, doorknippen.

Een gedachte plopt op, dat gebeurt ons allemaal. Maar direct daarna ontstaat er een gigantische vermenigvuldiging van jouw gedachten.

We hebben het al eerder gezegd, we hebben meer dan 50.000 gedachten op een dag. Het is een leuke oefening om eens twee minuten lang al je gedachten op te schrijven. Dat begint vaak met een gedachte als: 'ik weet helemaal niets te bedenken'. Vervolgens kijk je de kamer rond en blijft je aandacht even ergens op hangen. Dit leidt weer tot een associatie richting eten waardoor je in no time je hele avondmaal voorbij hebt 'gedacht'; spontaan plopt er nog iets heel anders op, waar je weer op verder gaat, enz.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 3

Als je echt alles opschrijft zul je je erover verbazen wat er zich allemaal in je brein afspeelt in twee minuten en dat schrijven te langzaam gaat om je gedachtenstroom bij te houden. Nergens aan denken is nog niet zo makkelijk

Dus één gedachte zijn er zo twee, vier, zestien, tweehonderzesenvijftig, etc. En alles wat je voedt, groeit.... kun je nagaan wat er in jouw hoofd gebeurt als jij met je aandacht naar een vervelend voorval op je werk gaat, of denkt aan die ruzie met je partner een week geleden. Voor je het weet krijgt het veel aandacht. En in plaats dat het hierdoor verdwijnt, trek je er nog meer van hetzelfde mee aan. Zo werkt je brein nou eenmaal.

Het schaaftje gaat je helpen om veel eerder in de vermenigvuldiging jezelf te stoppen in het vergroten van 'het probleem'. Dit gaat niet vanzelf. Het is hard werken, want je gedachten zijn hardnekkig en ploppen steeds weer op. Van ons de garantie dat als jij consequent gaat knippen, je meer regie krijgt over je brein.

Zodra je 'geknipt' hebt, kun je het beste jezelf afleiden van deze gedachtenstroom. Je gaat dus heel bewust, heel mindful, je aandacht op wat anders richten. Jij pakt de regie. Bedank je brein voor zijn werk, maar vertel het dat je nu niet hier aan wilt denken. Ga wat lezen, wandelen, aai een huisdier, luister een meditatie, zet je favoriete muziek op, kijk naar een filmpje op youtube. Het maakt niet uit wat je doet, als het maar iets anders is dan de (negatieve) gedachtenstroom. Zorg dat je wint! Al komen de gedachten nog 10 x in een paar minuten naar boven, geef ze geen ruimte...

Op den duur geeft dit een rustiger hoofd. Je hoeft niet meer steeds 'aan' te staan. Ga hiermee oefenen. Verwacht van jezelf geen wonderen en instant resultaat. Maar wij kunnen je vertellen dat dit al heel veel hsp's heeft geholpen om rustiger te worden in hun hoofd en maakt dat zij niet meer zo te hoeven piekeren.

Gebeurt het je vooral 's nachts, dan kunnen geleide meditaties op youtube je afleiden. Er zijn ontzettend veel korte en lange meditaties gratis verkrijgbaar. Ook onderwerpen die met persoonlijke ontwikkeling te maken hebben of over de Wet van

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 3

Aantrekking zijn volop te vinden.

Knippen, knippen, knippen word meester van jouw brein!

De koekenpan maakt je ervan bewust dat jij zelf degene bent die slaat... iemand kan jou een pan aanreiken, maar jij pakt hem aan en slaat ermee op je eigen hoofd. Als jij een collega hebt die jou altijd denigrerend behandelt, is het aan jou om hier verandering in te brengen. Vaak zijn hsp's zacht van aard en zouden een ander iets dergelijks niet aan doen. Maar we zijn allemaal verschillend. En non-verbaal aangeven dat je het hier niet mee eens bent, komt wellicht bij deze collega niet eens binnen. Jezelf keer op keer in dezelfde situatie zetten, is met de koekenpan op je eigen hoofd slaan.

Wat ga jij doen om hier verandering in te brengen? Je mag jezelf zichtbaar maken aan de buitenkant. Dat kan door het aan te kaarten bij je collega, bij je leidinggevende, evt. bij personeelszaken. Als er dan nog niets verandert, mag je andere acties gaan nemen. Wellicht is deze functie op deze plek een dichte deur voor je geworden. Er staan altijd andere deuren voor je open!

Het bordje vergif werkt natuurlijk op dezelfde manier. Welke metafoor werkt voor jou het beste? Waar het om gaat is dat je de verantwoordelijkheid naar je zelf haalt en keuzes maakt die goed zijn voor jou...

Een voorbeeld van een bordje vergif: Jouw moeder vertelde je in je jeugd keer op keer dat jij helemaal niets kon en dat ze zich afvroeg wat er van jou moest worden. Je bent inmiddels 37 jaar oud maar hoort haar woorden nog altijd in je hoofd, 'je voldoet niet'. Dan ben jij degene die het door jouw moeder aangereikte bordje vergif nog steeds naar je toetrekt en elke keer het groene gif oplepelt.. Stop ermee jouw leven te laten bepalen door de woorden van de ander...

De rugzak. We dragen allemaal een rugzak met ons mee. In die rugzak zitten grote en kleine stenen. Voor alles is een steen. Soms is een steen wat lichter en wordt hij met de tijd zwaarder. In plaats van stug door te lopen met een te zware rugzak, mag je de zwaarste steen eruit pakken om hem eens goed te bekijken.

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 3

Of de steen nu staat voor boosheid, verdriet, frustratie, de naweeën van een ruzie, de band met je moeder, vermoeidheid, lichamelijke pijn, of wat dan ook, de steen heeft jouw aandacht en erkenning nodig. Zoals een kind getroost wil worden, zo wil ook dit deel in jou gezien worden. Door er met je aandacht naar toe te gaan, en er zachtheid en liefde naar te sturen, wordt de steen vanzelf weer lichter. Ontkennen dat de steen in je rugzak zit en te zwaar wordt, is in onze cultuur de norm. We lopen door met een masker, maar van binnen brandt het.

Wederom gaat het niet om het voeden van lading van een bepaalde gebeurtenis in jouw leven, maar wel om het gevoel dat dit teweeg brengt. Probeer eens zo nauwkeurig mogelijk te voelen waar in jouw lichaam deze steen drukt? Waar kun je hem voelen? Is het op je borst, je hoofd, je buik, of de letterlijke fysieke pijnplaats.... Breng nu al je aandacht daar naar toe, zonder oordeel en afwijzing, maar juist vol compassie en zie wat er gebeurt.

Voorbeeld: je relatie is een paar maanden geleden beëindigd en je hebt hier veel verdriet van gehad. Het gaat nu al weken beter, maar opeens voel je je weer moe en ellendig. Je besteedt er geen aandacht aan maar het is er de volgende ochtend nog steeds. Soms kan het gebeuren dat je niet eens precies weet waarom het er opeens weer is, maar het feit is er: de steen weegt weer meer. Pas dan deze oefening toe. Waarschijnlijk volgt er een huilbui die je als je eerlijk bent, al een paar dagen verbijt. Nadat je je tranen hebt gedroogd, is de steen weer lichter van gewicht en dus ook de ballast die je op je rug draagt. Je hebt je verantwoordelijkheid genomen en goed voor je zelf gezorgd!!

Ander voorbeeld: je steen van boosheid neemt toe. In plaats van hem in te houden, pak je hem beet en geeft hem alle ruimte. Dit kan bijv. door je favoriete muziek te draaien (lekker hard!), of door te gillen, door alles op te schrijven waar je kwaad over bent, door te rennen. Als je vindt dat je boosheid er niet mag zijn, zal hij steeds zwaarder worden en net als een ballon die te ver wordt opgeblazen, uit elkaar knallen. Met alle gevolgen en schuldgevoel van dien. Eerder deze steen herkennen en de aandacht geven die hij nodig heeft, helpt je om je rugzak licht te houden.

Dit geldt voor alles wat je bij je draagt. Je hoeft het niet los te laten, zolang het maar van tijd tot tijd, wanneer de zwaarte toe neemt, echte erkenning krijgt. Deze rugzak hoort bij jou en mag er zijn. Jij bepaalt het gewicht in ieder moment door goed te voelen!

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 3

En nu hiermee aan de slag:

Welke **spiegel** kun jij deze week bewust onder de loep nemen? Het mag iets groots, maar ook kleins zijn. Als je de spiegel hebt gevonden, zoek dan weer naar de liefdevolle boodschap erin voor jezelf en vind eventueel een bijpassende affirmatie.

Aantekeningen:

In welke spiraal aan (negatieve) gedachten kun jij deze week de **schaar** zetten? Hoe vaak heeft deze spiraal zich laten zien? Heb jij de spiraal steeds eerder in het proces door en weet je het steeds sneller te doorbreken? Ga zo door! Zodat je gaat ervaren dat deze gedachtenspiraal uiteindelijk rustiger gaat worden en jij steeds meer de regie pakt over jouw gedachten!

Aantekeningen:

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 3

Kun je boven jezelf gaan hangen en kijken waarin jij jezelf deze week met een **koekenpan** op het hoofd sloeg (of een bordje vergif oplepelde)? Kun je, nu je doorhebt dat je jezelf in deze situatie manoeuvreert, erkenning geven aan de situatie? Geen afwijzing aan jezelf, maar wel de constatering dat je jezelf slaat en ook minder met een vinger naar de ander wijzen? Voel wat dit met je doet..

Aantekeningen:

Welke steen weegt deze week zwaar in jouw **rugzak**? Kun je hem eruit halen en er, zonder oordeel, gewoon laten zijn? Wat levert het je op als je hem even alle aandacht geeft? Kun je 'de verlichting' voelen?

Aantekeningen:

Als hsp ben je gevoeliger voor de wereld om je heen, maar jij bepaalt, door bewust te kiezen wat goed is voor jou en wat niet, steeds beter waar jij je mee verbindt. Ja, de prikkels komen versterkt bij je binnen maar jij hebt de regie over hoe je hiermee mee omgaat. Wees trouw aan en lief voor jezelf!