

WERK
BOEK



VERBINDING
MODULE 3

4. HANDVATTEN VOOR EEN MOEITeloos LEVEN

Ja, ik doe mee

MODULE 3 – VERBINDING - OEFENING 4

De training is aan zijn einde gekomen en jij bent een nieuwe weg ingeslagen. De weg van regie nemen over jouw leven, oordeelloos en vol vertrouwen. Moeiteloos leven als hsp... je hebt alle ingrediënten om zo te leven. Leg de training niet aan de kant, maar ga je hooggevoeligheid integreren door te herhalen en te oefenen, je binnenkant aan de buitenkant te leven en vooral jezelf op de eerste plek te zetten!

Moeiteloos leven is een levenslang, prachtig proces. Je bewustzijn neemt elke dag toe en brengt je steeds dichterbij jouw kern. Je mag steeds meer schillen afpellen en steeds meer leven naar jouw authenticiteit. Dán leef jij jouw hoogste goed. Jouw meest mooie versie, jouw pure zijn!

In het hoofd zit twijfel en angst, in het hart zit vertrouwen. Als je hart en hoofd op één lijn liggen, leef je een oordeelloos en moeiteeloos leven. Soms kost het tijd om die twee op één lijn te krijgen, dat is het proces. Overhaast het niet, je weet het als het in jou klopt...

Basis voor moeiteeloos leven is een volle batterij. Als jij geen energie hebt, kost alles moeite. Dus sta je zelf toe rust te pakken, zo veel en zo lang als nodig, zodat je batterij (weer) vol zit en vol blijft. Jezelf op die eerste plek zetten is daarom heel belangrijk. Jouw grens is van jou. Los van wat een ander daar van vindt. Ga jij structureel over jouw grenzen, dan gaat dit ten koste van jouw batterij. Leer je grenzen kennen en luister er naar!

Vergeet nooit dat je hooggevoelig bent! Je krijgt 35 prikkels per seconde binnen, een niet-hsp slechts 2. De hersenen van een hsp leggen meer verbanden dan die van een niet-hsp. Beide eigenschappen kosten je energie. Sta jezelf toe, goed voor jezelf te zorgen, zelfs al wijkt dat af van wat als 'normaal' gezien wordt.

Zoals we in de video vertelden, hebben we een lijst gemaakt met handvatten voor een moeiteeloos leven. Deze kun je gebruiken om jezelf, als je niet lekker in je vel zit, snel(ler) te herpakken. Zoals we al eerder zeiden, een hsp kent grote marges in emoties: van euforisch tot diep verdrietig, van heel boos tot intens gelukkig. Deze marges horen bij jou en maken je tot wie je bent. Probeer daar dus geen verandering in te brengen!

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 4

EHBZ-lijst (Eerste Hulp Bij Zelfontwikkeling):

- Vraag je af: 'doe ik het voor mezelf of doe ik het voor de ander'. Je kunt pas zorgen voor de ander als je goed zorgt voor jezelf en niet op je tandvlees loopt. Zet jezelf dus op de eerste plaats. Niet uit egoïsme, maar uit (zelf)liefde.
- Maak opnieuw een lijst met jouw opladers en leeglopers en kijk hoe je ze beter in balans kunt krijgen. Ze veranderen steeds, dus kijk er met regelmaat naar!
- Hoeveel ruimte neem je in? Hou je je aan jouw grens? Jij bent degene die goed voor zichzelf mag zorgen. Je kunt de verantwoordelijkheid niet (meer) bij een ander leggen.
- Wat heb jij vandaag nodig? Neem deze vraag serieus en pak de regie door bewust te letten op voeding, kleding, mensen, energieën, activiteiten, rust, etc.
- Zorg ten alle tijden voor jouw energie, je batterij. Met een lege batterij is alles zwaarder, komen oordelen terug, evenals twijfel en eventuele angst. Dan wordt alles een opgave en is 'willen' nauwelijks te onderscheiden van 'moeten', terwijl 'moeten' direct weerstand oproept bij hsp's en dus energie kost.
- Wat je aandacht geeft, groeit. Wees bewust waar jij aan denkt, met wie je omgaat, waar je mee bezig bent, etc. Zorg ervoor dat alles wat jij aandacht geeft, ook echt belangrijk is voor jou want:
- Gelijke energieën trekken elkaar aan. Als jij aan dingen denkt of dingen doet waar je blij van wordt, zit je op een positieve frequentie en zul je hiervan meer naar je toe trekken. Andersom werkt het ook zo. Is jouw energie zwaar, dan zul je hier meer van krijgen. De wet van aantrekking doet het altijd!
- Zie je een lul, krijg je een lul. Zie je je baas als een vervelend persoon, dan zal je hem ook echt zo ervaren. Dan wordt hij jouw ballast in jouw rugzak.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 4

Zie je baas, de wereld, je leven zoals je hen wilt zien.. Je hersenen maken geen onderscheid tussen werkelijkheid en fictie , dus kleur jouw waarheid zo mooi mogelijk!

- Je bereikt je doelen niet. Hoe graag wil je het? Deuren gaan open als jij de weg van je hart volgt. Deuren blijven of gaan dicht als het niet (meer) bij jou past. De wet van de synchroniciteit doet zijn werk! Blijf in het vertrouwen en vraag je niet af hoé je iets voor elkaar moet krijgen maar alleen 'wát wil ik echt'? Zorg voor focus als je iets echt wilt.
- Oordelen over een ander of jezelf, is ballast in jouw systeem. Pak de spiegelogie er weer bij en weet dat wat jij ziet in de buitenwereld, een afspiegeling is van jouw binnenkant. Een oordeel over jezelf is niet helpend en geen zelfliefde. Of het nou gaat om een gevoel, een gedachte of je lichaam, wees lief voor wat zich aandient en oordeel er niet over. Alles in en aan jou is er vóór jou en niet tegen jou. Wat is de positieve boodschap die eronder zit?
- Denk aan de 8, 9 of 10 regel: alles wat jij doet, eet, drinkt, denkt, mag hieraan voldoen. Jij bént de 10 dus dat is exact wat je verdient. Maak bewuste keuzes.
- Luister naar je gevoel. Het is puur en vertelt je de weg in ieder moment van je leven. Voelt iets niet goed, mag je er van weg bewegen; voelt iets goed, dan mag je zorgen dat je daar meer van krijgt. Je gevoel is iets dat leeft in het nu. Je kunt niet nu al zeggen hoe jij je over drie weken gaat voelen, dus leg jezelf niets op, maar accepteer je ogenschijnlijke wispelturigheid. Je bent hsp, die voeler pur sang!
- Hsp's willen graag dienstbaar zijn, in het groot of het klein. Daarin schuilt ook een groot talent van hooggevoelige mensen. Ze voelen wat de ander nodig heeft. Blijf er alert op dat het geven niet ten koste mag gaan van jezelf. Hou de balans. En leer om te ontvangen!
- Je missie/zingeving komt dichterbij als jij goed luistert naar je gevoel. Het wijst je de weg richting zingeving. Ook dit is een proces. Door vooral te doen waar je goed in bent en waar je blij van wordt, komt jouw missie dichterbij.

MODULE 3 - VERBINDING - OEFENING 4

- Gebruik de spiegel, schaar, de koekenpan/het bordje vergif en de rugzak om alert te blijven en je energie hoog te houden (module 3, video en oefening 4)
- Vergeet nooit de HUMOR in je leven. Humor heeft een hoge vibratie en helpt alles weer vanuit een ander perspectief te bekijken en met meer luchtigheid.....! Hetzelfde geldt voor dankbaarheid. Wees dankbaar en je trekt meer aan om dankbaar voor te wezen.
- Leef je je hooggevoeligheid? Of vergelijk je je met/trek je je op aan de 80% die niet hooggevoelig is? Ruimte en verbinding zijn sleutelbegrippen. Zorg voor beide door je te verbinden met gelijkgestemden en pak je rust!
- Laat van je horen in de besloten FB-groep. Je vindt daar gelijkgestemden!

We wensen je alle goeds en een mooi en moeiteloos leven!

Lieve groet,
Katja en Maike
K&M training-coaching