

WERK  
BOEK



## HOOGGEVOELIGHEID MODULE 1

### 4. JOUW EIGENSCHAPPEN

Ja, ik doe mee

## MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 4

### OEFENING 4: BENOEM JOUW EIGEN EIGENSCHAPPEN

Je weet nu steeds beter wie je in essentie bent. En daar hoef je niets aan te veranderen! Dit betekent bijvoorbeeld dat je eerder huilt als dat jou manier van ontprykkelen is, dan gemiddeld. Of dat je meer explosief kunt reageren dan gemiddeld als dat jouw manier van ventileren is. Dat is kennelijk wie je bent!

Als je je anders gaat voordoen dan wie je in essentie bent, moet je altijd werken, altijd proberen te voldoen...

Je doet dan 'je best'. Terwijl het leven bedoeld is om **moeiteloos** te zijn! Als jij je essentie niet goedkeurt en niet leeft, is dat een afwijzing aan jezelf. Jezelf afwijzen is niet helpend. Je wordt er niet sterker en krachtiger door. Het maakt dat je niet je volle potentie kunt leven. Dat kun je nl alleen als je jezelf 100% accepteert met alles er op en er aan.

We noemen nog een keer de kenmerken van een hsp. Kruis aan welke bij jou passen en vul je lijst zelf aan.

- Ik heb een sterke intuïtie
- Ik leg snel verbanden
- Ik pik alle nuances op
- Ik ben creatief
- Ik heb gevoel voor schoonheid; ik hou van kunst
- Ik denk veel na over van alles
- Ik heb veel tijd nodig om informatie te verwerken
- Ik pik veel meer prikkels per seconde op dan een niet-hsp (gemiddeld 35 versus 2)
- Ik ervaar emoties sterker dan een niet-hsp (héél blij, héél boos, héél verdrietig, etc)
- Ik heb een sterk normen en waarden besef
- Ik voel exact aan wat er in communicatie niet gezegd wordt



## MODULE 1- HOOGGEVOELIGHEID - OEFENING 4

In hoeverre accepteer jij deze kenmerken van jezelf? En in hoeverre wijs jij jezelf erom af? Nu je weet dat jij, als hsp, echt anders in elkaar zit, mag je al jouw eigenschappen gaan waarderen en erkennen.

Als jij niet van gezamenlijk eten houdt, omdat je gek wordt van het gesmak van anderen (juist omdat je zo sensitief bent op je oren), mag je je afvragen of je nog wel dagelijks aan tafel wilt zitten met iedereen. Eet jij (of je kind) liever alleen vanwege deze gevoeligheid maar keur je dat af omdat het bijv. niet hoort? Kijk welke overtuiging eronder zit en of je nog wel achter deze overtuiging staat. Zoniet dan kun je nieuwe keuzes maken, evt. een compromis sluiten. De regels van vroeger passen inmiddels misschien niet meer bij jou. Stel bij en voel hoe jij jou energie behoudt!

De volgende eigenschappen in mijzelf ga ik opnieuw bekijken en meer waarderen in mijzelf/zachter benaderen:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Jij bent jij, uniek en volmaakt, precies zoals je bent. Hoe meer jouw binnenkant en buitenkant in overeenstemming zijn, hoe meer jij uit het leven kunt halen. Je bent een 10!

Jouw tempo ligt anders, jouw behoeftes zijn anders, je hersenen reageren sterker op prikkels en leggen meer verbanden, je pikt meer op... Dus stop ermee je te vergelijken met en op te trekken aan de ander. Vind jezelf opnieuw uit door te kijken naar de spiegels die het leven of de ander je aanreikt.

Elke emotie in jou over de ander/het leven, gaat in werkelijkheid alleen maar over jou! Het biedt je de kans te onderzoeken waar jouw behoeftes liggen, waar je nog in mag groeien, waarin je nog meer 'ja' tegen jezelf mag zeggen! We gaan hier in module 2 'spiegelogie en de wet van aantrekking' verder op in.