

MINI GIDS

HSP omzetten tot kracht



www.mindfeel.nl



Hallo daar!

HSP omzetten tot kracht. Iedereen is hiertoe in staat. Wil je groeien en bewuster worden van je eigen aandeel hierin dan ben je hier een het goede adres.

De eerste stap die je kan zetten is deze mini gids doornemen en hiermee aan de slag te gaan. Een tip is om deze gids te printen en het in je zicht te leggen en als het lukt er elke dag even mee bezig te gaan.

Heel veel plezier met deze mini gids. Heb je nog vragen, laat het ons weten.

Liefs

Ingrid & Bernadet



info@mindfeel.nl
www.mindfeel.nl

Inhoudsopgave:

- Wat is HSP?
- Ben ik hooggevoelig?
- Score en interpretatie
- Talenten
- Rust pakken
- Wat kan mij helpen?
- Oefening
- Nog een tip
- Aarden
- Wil jij je ware zelf ontdekken?

Wat is HSP?

HSP; hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk. Het zenuwstelsel van HSP mensen is gevoeliger voor prikkels en de innerlijke verwerking ervan kost meer tijd en energie dan bij de meeste andere mensen. Ook worden de prikkels die de HSP mensen ontvangen diepgaander verwerkt.

Mensen met HSP zijn in staat om subtiele signalen en prikkels waar te nemen, die anderen niet opmerken. Hierdoor kunnen ze ook eerder gevaar waarnemen en voelen wat er aan de hand is.

De een ervaart geluiden intens, de ander geuren of blikken van mensen en voelen de sfeer goed aan. Ook al doen mensen anders voor, dan prikken ze daar meteen doorheen.

Uit onderzoek is gebleken dat 15 a 20% mensen Hooggevoelig zijn.



HSP is een talent als je ermee om leert gaan. Je prikkelverwerking heeft wat extra aandacht nodig, als je deze geeft en gunt aan jezelf zullen er mooie stappen gezet kunnen worden.

Veel HSP'ers hebben een goede intuïtie en voelen diepe verbinding met mensen, dieren en natuur. Kleine details kunnen veel impact hebben, doordat ze een rijk gevoelsleven hebben.

Verhoogde gevoeligheid kan ook nadelen hebben. Doordat HSP'ers meer openstaan voor prikkels van buitenaf, raken ze eerder van slag. Dit gebeurt vooral als ze een langere tijd meerdere intense prikkels te verwerken krijgen. Voorbeelden hiervan zijn:

- grote drukte
- veel lawaai
- felle lichten en
- verkeersdrukke

Maar ook voedsel en medicijnen kunnen veel impact hebben.

In deze maatschappij wordt er veel van ons verwacht, HSP'ers willen graag alles goed doen en laten zich sneller meeslepen in de drukke en gejaagde levensstijl. Ze trekken zich pas terug als het vaak al te laat is.

Doordat een HSP'er makkelijk overprikkeld raakt als er niet op tijd rust wordt gepakt is het heel belangrijk om tijd te nemen voor jezelf en echt even rust pakken. Dit is echt heel hard nodig om te kunnen herstellen.

Het is heel belangrijk om je echt bewust van te zijn!



Ben ik hooggevoelig?



- 1 Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- 2 Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- 3 Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- 4 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- 5 Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- 6 Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde sirenes.
- 7 Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- 8 Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- 9 Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
- 10 Ik ben heel ordelijk.
- 11 Ik schrik gemakkelijk.
- 12 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- 13 Als mensen zich ergens niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (bijvoorbeeld licht dimmen of meubilair verplaatsen).
- 14 Ik raak geïrriteerd als mensen me veel dingen tegelijk willen laten doen.
- 15 Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- 16 Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
- 17 Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- 18 Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- 19 Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- 20 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- 21 Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
- 22 Als ik met iemand zou moeten wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel slechter zijn dan gewoonlijk.
- 23 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen genoemd.

Vragenlijst hooggevoelige persoonlijkheid (Bron: Aron, 2018)

PAK EEN BRIEFJE EN TURF HOVEEL VRAGEN JE MET JA KAN ANTWOORDEN.

Score en interpretatie

Heb je 14 vragen of meer met 'JA' beantwoord? Dat wil zeggen dat er zeker sprake is van hooggevoeligheid.

We zijn heel erg benieuwd naar je reactie. Deze kan zijn dat je blij bent met de bevestiging, dat je het gebruikt als excuus of dat je jezelf nu boven anderen voelt staan.

Alle reacties zijn goed. Alleen als je wilt groeien zou het mooi zijn als je het gaat zien als een manier om tot meer zelfacceptatie en stabiliteit te komen.

HSP OMZETTEN ALS KRACHT

- ✓ Ik wil werken aan mezelf
- ✓ Ik wil mezelf op de eerste plek zetten
- ✓ ik sta open voor hulp en ben bereid om dingen te delen.

WEES LIEF VOOR JEZELF
JE BENT HET WAARD!

Talenten

Om bewust te worden van je eigen talenten is het belangrijk om dingen op te schrijven wat je mooi vindt aan jezelf.

mooie lach



MOOI AAN
Mezelf

Vraag ook eens aan een ander wat hij/zij mooi aan jou vindt.

IK BEN ME BEWUST

- ✓ van de dingen die ik (on)bewust doe.
- ✓ van mijn mooie eigenschappen
- ✓ van mijn kracht



ALLEEN JIJ BEPAALT DE BALANS

Rust pakken

Het is heel belangrijk om rust te pakken.

HSP'ers hebben extra tijd nodig om de dagelijkse situaties te verwerken en om te kunnen herstellen.

Gun jezelf die tijd!

Er zijn veel verschillende manieren om tot rust te komen. Iedereen heeft hierin een andere voorkeur van wat het beste voelt.

'IK' TIJD:

- ✓ Ik gun mezelf tijd om te herstellen.
- ✓ Ik gun mezelf elke dag iets te doen waar ik blij van wordt.
- ✓ Ik gun mezelf elke dag iets waar in energie van krijg.

VANDAAG GEEF IK
MEZELF EEN:

OMDAT IK GOED
VOOR MEZELF HEB
GEZORGD!

Wat kan mij helpen?

Hieronder wat tips die je kunnen helpen om meer rust te pakken.

1

Aarden

Dit kan door aanraking (knuffelen, masseren, dansen of drukpunten), natuur (wandelen) of met ademhaling. (op de volgende pagina een adem oefening).

2

Dagboek bijhouden

Opschrijven is een techniek die helpt om emoties en piekergedachten van je af te schrijven. Gedachten staan nooit stil en kunnen veel impact hebben. Door ze op te schrijven, staan ze stil op papier waar je ze rustig kunt bekijken en erover na kunt denken. Hierdoor komt je hoofd tot rust

3

Tekenen

Door te tekenen kan je ook emoties en spanningen van je af laten vloeien. Een tekening hoeft niet goed te zijn, het gaat om de expressie die je helpt om opgekropte gevoelens te uiten.



Oefening:

Steeds tragere circulaire buikademhaling.

Eerder las je dat dieper en trager ademen ontspannend werkt.

Dit gaan we hier toepassen. Daarnaast gebruiken we ook de techniek van het circulair ademen – even lang in- en uitademen – omdat dit ons systeem vitaal houdt, helend werkt en endorfines aanmaakt.

Het heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand en zorgt voor een gevoel van loslaten. Je kan deze oefening zittend, liggend of zelfs staand doen. Zorg ervoor dat je voeten/benen niet gekruist zijn.

Als je zit, zet je beide voeten dan op de grond.

Leg een hand op je buik onder je navel. Richt je aandacht naar je buik die tegen je hand aandrukt bij de inademing en de druk die van je hand afgaat bij de uitademing.

Begin met een aantal seconden in en uit te ademen dat op dit moment natuurlijk voelt, bv 4 seconden in en 4 seconden uit.

Door de ademhaling zal je beginnen ontspannen en merk je dat je na een tijdje de lengte van in- en uitademing kan verhogen, bv naar 5 seconden in en 5 seconden uit.

Adem zo een tijdje tot je merkt dat je nog wil of kan vertragen.

Adem 6 seconden in en 6 seconden uit, zolang het goed voelt

Adem 7 seconden in en 7 seconden uit, zolang het goed voelt

Je kan dit opdrijven tot 8 seconden in en 8 seconden uitademen.

Hoe langzamer en dieper je ademt, hoe rustiger je wordt.

Maak er echter geen sport of prestatie van! Voel waar jouw natuurlijke ritme ligt. Als dat stopt bij bv 5 seconden in en uit is dat prima!

Nog een tip:

Als HSP-er kan je een onveilig gevoel hebben in bepaalde situaties.

Behalve je gevoel is je denken ook niet altijd helpend en praat je nog meer onzekerheid aan. Probeer eens het volgende:

- Spreek zinnen uit die je op dat moment helpend kunnen zijn.
De kracht zit in de herhaling van de zinnen.

Als wij deze zinnen uitspreken, krijgen wij een ontspannend gevoel in moeilijke/lastige situaties.

--- Ik ben veilig, veiligheid is in mij. ---

--- Ik ben vrede, ik ben veilig, ik ben harmonie. ---

Zit je in een fijne energie en wil je deze vasthouden probeer dan eens:

--- Ik ben liefde, ik ben licht. ---

Of om je dag mee te starten en te eindigen:

--- Ik ben dankbaar, ik ben. ---

Of maak je eigen kracht zin.....

--- ik ben.....

--- ik ben.....



Aarden:

Hoe geaard ben jij?

Maak je wel eens contact met de aarde of zweef je vaak erboven.

Hoe staat het met je wortels, je contact met de aarde of ben je onderhand ontworteld?

Voel jij je welkom op aarde, voel jij je veilig op aarde of gaat de energie van jou naar angsten?

Welke voeding heb je nodig om je veilig te voelen en in je kracht te staan?

Wat heb je nodig als HSP-er om je weer te verbinden met je ziel.

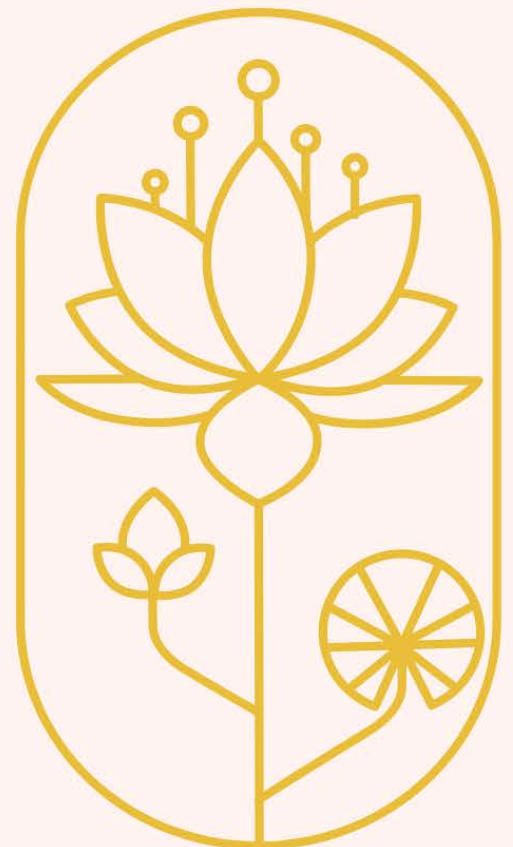
Wat wil je hier neerzetten op aarde, wat is je passie, wat zijn je drijfveren?

Angsten ontwortelen je, slaan je lam.

Angsten kosten kracht en energie.

Allemaal vragen waar je je bewust van mag worden.

Deze bewustwording zocht ervoor dat je anders tegen situaties aan gaat kijken en er anders mee om kan gaan. Het helpt je verder in de zoektocht naar wie je werkelijk bent. Je ware zelf ontdekken.



Wil jij je ware zelf ontdekken?

“

Communiceren

Een woord, een blik,

we geven vaak zelf een invulling aan een gesprek.

We scannen een gezicht, we merken iets op,

een aarzeling of een twijfeling.

Maar weet het is jouw invulling en deze hoeft niet

altijd waar te zijn.

En juist de woorden die niet worden gesproken

geven het echte verhaal weer.

In onze online programma staat de zin:

ik denk dat jij denkt dat....

En weet het is allemaal invulling.

- MINDFEEL -



Wil je graag onder begeleiding ontdekken wat je wilt met je leven en waarom je vast blijft zitten in vaste patronen, dan kan je met dit programma meerdere weken lang op je eigen tempo aan de slag met dit programma van 10 delen.

Je kan het digitaal of op papier bestellen.

Naar onze mening is het op papier tastbaarder en ga je er bewuster mee aan de slag. **De papieren versie bestaat uit een werkboek en je krijgt er een mooi schrift bij om alles in op te schrijven.** Zo kan je het op je nachtkastje leggen of op een plek die goed voelt voor jou. Zo kan je het ook nog vaker makkelijk pakken en nog doorlezen. Ook nog jaren later om te bekijken hoe je gegroeid bent!

*Liefs
Ingrid & Bernadet*



Voor nog meer mogelijkheden kijk op:

www.mindfeel.nl

MIND
FEEL

MINDFEEL | HSP OMZETTEN TOT KRACHT