

HOE HERKEN IK HOOGSENSITIVITEIT



**35 top tips om te leven
vanuit jouw gevoelige
(paarden)kracht!**

Jolanda kleiss

www.equizenz.nl

HOOFDSTUKKEN

1

HERKEN JIJ DIT?

2

WAT IS
HOOGSENSITIVITEIT?

3

WEET JIJ OF JE
HOOGSENSITIEF BENT

4

HOE GA JE OM MET
HOOGSENSITIVITEIT

5

HOOGSENSITIEF IN
HARMONIE

6

WAT HEBBEN PAARDEN
EN HOOGSENSITIEVE
PERSONEN GEMEEN

GEEF JE HOOFDROL
NOOIT UIT HANDEN.
SPEEL HEM ZELF

-Jolanda Kleiss-



1

HERKEN JE DIT?

IN DIT EBOOK GEEF IK JE 35 AANBEVELINGEN DIE JOU
HELPEN ALS HOOGSENSITIEF PERSOON OM IN JE
KRACHT TE KOMEN EN TE BLIJVEN.



HERKEN JE DIT?

NA DAT FEESTJE, DIE VERGADERING OP JE WERK, DIE VRIENDIN DIE GEZELLIG LANGSKWAM, BEN JE ONTZETTEND MOE. WAT IS ER AAN DE HAND? HET WAS TOCH LEUK?

GEVOELIG EN VEILIG LEVEN

Als jij jezelf hierin herkent, is de kans groot dat je hoogsensitief bent. Bij een hoogsensitief persoon (HSP) is het zenuwstelsel zeer gevoelig afgesteld en de hersenen verwerken informatie dieper en intenser. Je neemt veel meer details waar, en hierdoor kun je sneller gestresst raken dan gemiddeld. Dit kan een negatieve invloed hebben op je weerstand en gedrag. Je kunt daardoor sneller last krijgen van psychische, emotionele of lichamelijke problematieken.

**IK HOOR JE AL DENKEN:
DAAR BEN IK MOOI KLAAR MEE**

“

Maar wat als ik je vertel dat jouw hoogsensitief zijn geen kwetsbaarheid is, maar juist een kracht!!!

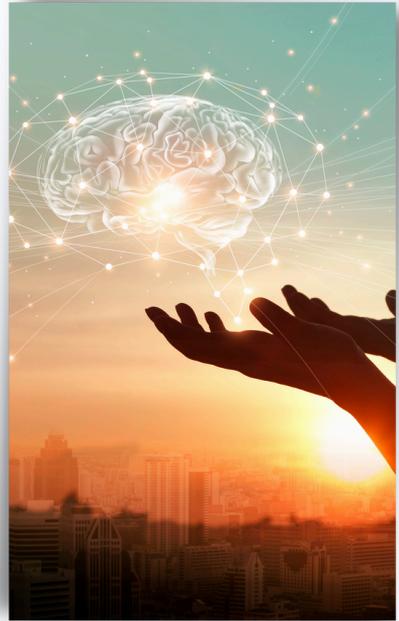


2

WAT IS
HOOGSENSITIVITEIT?

Wat is hoogsensitiviteit

Onderzoek (Elaine Aron, 2012) heeft aangetoond dat hoogsensitiviteit een bijzondere overlevingsstrategie is, waarbij eerst wordt geobserveerd en daarna pas gehandeld. Het brein verwerkt en reflecteert informatie uitgebreider en registreert meer details. De drempel waarbij prikkels, bijvoorbeeld geluiden en beelden, worden waargenomen ligt lager en prikkels komen harder binnen.



Als hoogsensitief persoon je draai vinden in de moderne, snelle en vaak agressieve wereld kan een uitdaging zijn. Het ervaren van intense emoties kan een obstakel zijn in sociale interacties en persoonlijke relaties. Meer leren over wat hoogsensitiviteit met zich meebrengt helpt je hiermee omgaan. Zodat je gevoelig en veilig je leven kunt leven zoals jij dat wilt.

“HOOGSENSITIEF ZIJN IS EEN AANGEBOREN PERSOONLIJKHEIDSKENMERK, EEN KARAKTEREIGENSCHAP.”

3

WEET JIJ OF JE
HOOGSENSITIEF BENT?

Hoe weet je of jij hoogsensitief bent

- Je bent zeer gevoelig voor zowel interne als externe prikkels.
- Je hebt meer tijd nodig dan anderen om indrukken te verwerken.
- Je neemt veel meer details waar dan gemiddeld.
- Je hebt een diep en rijk innerlijk leven, vol dromen, fantasieën en overwegingen.
- Je voelt stemmingen van anderen en sferen zeer goed aan.
- Je houdt van de schoonheid van het leven.
- In de natuur kun jij je rust vinden.
- Je kunt diep geraakt worden door muziek of kunst.
- Je hebt moeite met planning en structuur. Door jouw perfectionistische karakter, wil je wel plannen maar het lukt niet altijd. Daardoor raak je vervolgens weer overprikkeld.
- Je kunt niet goed functioneren als je geobserveerd of geëvalueerd wordt.
- Je bent erg creatief.
- Jouw intuïtie is zeer sterk ontwikkeld.
- Je bent vaak bezorgd over anderen en anticipeert op de behoeften van anderen, maar je gaat daarin dikwijls te ver en je hebt moeite met het aangeven van jouw grenzen.
- Je bent zeer gevoelig voor stress en spanningen.
- Sommige hoogsensitieve personen hebben last van buitenzintuiglijke waarnemingen.
- Je kunt er niet goed tegen als er stempels op je geplakt worden.
- Je hebt soms meer tijd nodig om je aan te passen aan een (sociale) omgeving.
- Frustraties en spanningen die je in het dagelijks leven ervaart kunnen hun oorsprong hebben in je jeugd. Dit kan je belemmeren in je dagelijkse doen, zonder dat je je ervan bewust bent dat er onderhuids iets erkend wil worden.

4

HOE GA JE OM MET HOOGSENSITIVITEIT?

“LEER JEZELF LIEF TE HEBBEN; DAT IS DE BELANGRIJKSTE BESCHERMING DIE JE JEZELF KUNT GEVEN. ALS JE ECHT VAN JEZELF HOUDT, BEN JE MINDER VATBAAR VOOR ALLES WAT ER OM JE HEEN GEBEURT EN WAT ANDEREN VAN JE DENKEN,

HOE GA JE OM MET HOOGSENSITIVITEIT?

Hoogsensitief zijn lijkt misschien op het eerste gezicht een kwetsbaarheid, maar in feite is het een kracht, een talent. Door te ervaren wie jij bent, wat je energie geeft, wat jou juist energie kost en hoe je jezelf weer in balans brengt, gebruik je deze karaktereigenschap in je voordeel. De volgende 30 aanbevelingen helpen je op weg.

1 ZET JEZELF CENTRAAL

2 KOM IN JE KRACHT

3 FOCUS OP ENERGIE GEVERS

4 VERMIJD ENERGIE VRETERS

5 HERSTEL DE BALANS



Zet jezelf centraal

1. Onderzoek je grenzen en creëer flexibiliteit.
2. Zet jezelf op de eerste plaats. Waar is je aandacht? Bij de ander of bij jezelf? Zorg dat minimaal 75% van je aandacht bij jezelf ligt en maximaal 25% bij de ander.
3. Doorbreek ingesleten patronen.
4. Traceer je onderliggende overtuigingen. Zijn het wel jouw overtuigingen? Wat zijn je ware principes? Geef je daaraan over. Leef ernaar.
5. Word je bewust van je emoties. Durf ze te voelen.
6. Integreer het verdriet van het verleden.
7. Bespreek je gevoeligheid en je behoeften met je partner.



“GEEF JE HOOFDROL NOOIT
UIT HANDEN SPEEL HEM
ZELF.”

Kom in je kracht

8.Vind een klankbord - een vriend, therapeut, coach. Luisteren doet genezen.

9.Maak van je hoogsensitiviteit je startpunt. Zet jezelf op nr. 1.

10.Wees je ervan bewust dat rust een heel belangrijk onderdeel van je leven is en zal blijven. Als je de buitenwereld instapt en ervaart dat je in de overlevingsmodus staat dan weet je dat je jezelf niet op nummer 1 hebt gezet.

11.Durf uit te spreken wat je dwars zit.

12.Durf jezelf over te geven aan de stroom van het leven. Houd niet krampachtig iets in stand wat er niet is. Onthoud: "Aan een dood paard kun je niet trekken".

13.Luister naar je intuïtie. Als je dat nog niet deed: oefen jezelf daarin! Jouw intuïtie is zeer sterk ontwikkeld en daardoor je beste raadgever.

14.Maak een plek voor jezelf.

15.Laat dingen uit je hart komen in plaats van je hoofd. Dit zorgt voor meer ontspanning.



**"JE BLIJVEN VERBINDEN MET
HET NU GEEFT JE DE KRACHT
VOOR EEN VOLGENDE STAP."**

Focus op energie gevers

16. Gebruik je creativiteit. Maak een start met je creatieve ontwikkeling.

17. Leef zo zuiver mogelijk in termen van voeding, relaties, milieu en werk.

18. Verbind je alleen met mensen die goed voelen voor je.

19. Kom in beweging of sport regelmatig. Wat goed is voor je body, is ook goed voor je mind.

20. Mediteer dagelijks voor meer inzicht en rust in je hoofd.

21. Word sterker van binnenuit, versterk jezelf niet alleen van buiten.

22. Leer gefundeerd en aanwezig te zijn, in het hier en nu. Hier ligt je grootste kracht. Daar weten paarden alles van!

23. Leer vertrouwen op je intuïtie, gevoelens en innerlijke kennis.

Handel ernaar. Volg jouw spontane ideeën en impulsen, maar alleen als ze afkomstig zijn van je ware innerlijke wezen.



24. Focus op de kwaliteiten van hoogsensitiviteit: open, puur, gevoelig, intuïtief, zorgzaam, empathisch, spontaan, creatief, vindingrijk en uitvoeren van innovatieve ideeën.

“OMRING JEZELF MET MENSEN, DIEREN EN SITUATIES DIE JE ENERGIE GEVEN.”

Vermijd energie vreters

25. Vermijd negatieve mensen en omgevingen. Beide kunnen al je energie wegslurpen.

26. Klaag niet tegen anderen. Dan verval je zelf in negativiteit.

27. Let op je voeding. Slechte voeding kan je humeur beïnvloeden.

28. Vermijd slachtoffergedrag. Accepteer wie je bent en wat je doet. Wat het leven je gegeven heeft en wat het nog voor je in petto heeft.

29. Vermijd te veel prikkels.



“GEEN TIJD VOOR NEGATIVITEIT.”

Herstel de balans

30. Als je overbelast en overprikkeld bent, neem dan 3 minuten hersteltijd. Trek je even terug om tot jezelf te komen.

31. Zorg dat je elke dag ik-tijd reserveert in je agenda (min. 2 uur per dag) waarin je dingen doet die je tot rust brengen.

32. Maak een boswandeling.

33. Onderneem iets creatiefs.

34. Lees een boek, luister muziek.

35. Doe gewoon even niets.



“EVEN NIETS DOEN IS OOK IETS DOEN.”

5

HOOGSENSITIEF EN
HARMONIE



HOOGSENSITIEF EN HARMONIE

LEER JEZELF LIEF TE HEBBEN. DAT IS DE BELANGRIJKSTE BESCHERMING DIE JE JEZELF KUNT GEVEN. ALS JE VAN JEZELF HOUDT, BEN JE NIET ZO VATBAAR VOOR ALLES WAT ER OM JE HEEN GEBEURT EN WAT ANDEREN VAN JE DENKEN, ZEGGEN OF VINDEN.

Hoogsensitiviteit hoeft geen hel te zijn. Het kan een hemel en een deugd zijn als je weet hoe je je kwaliteiten en je fijngevoelig zijn kunt omzetten en er in harmonie mee kunt werken.

NEEM TIJD EN RUIMTE VOOR VERWERKING

Jouw gevoelige zenuwstelsel heeft tijd nodig om de enorme hoeveelheid informatie die het ontvangt te verwerken. Hiervoor heb je je eigen ruimte en tijd nodig. Neem deze tijd, ongeacht de gevolgen.

BEPAAAL JOUW GRENZEN

Het belangrijkste in jouw dagelijks leven is dat je je eigen grenzen bepaalt in relatie tot andere mensen. Zet jezelf op nummer 1!!

GEbruik JE GEVOELIGHEID SELECTIEF

Een andere belangrijke uitdaging is leren hoe je jouw gevoeligheid meer selectief kunt gebruiken. Oefen dit dagelijks in de praktijk.



DURF JA TE ZEGGEN TEGEN JEZELF EN NEE TEGEN DE ANDER

6

WAT HEBBEN PAARDEN
EN HOOGSENSITIEVE
MENSEN GEMEEN

Wat hebben paarden en Hoogsensatieve personen gemeen

Nu is het aan jou om het geleerde in de praktijk tot uitvoering te brengen. Het paard kan je daar heel goed in ondersteunen. Hij helpt je om op een congruente manier jouw leven te leven. Dit houdt in dat je voelen, denken, doen en handelen op elkaar afgestemd zijn. Waardoor je jouw Hoogsensitiviteit een positieve manier kunt integreren in jouw dagelijkse bestaan.



Gewoon zijn. Even geen last van stress/overprikkeling en even de rust ervaren. Zodat je in een veilige en vertrouwde omgeving kunt werken aan jouw groei en ontwikkeling. Wees eens eerlijk naar jezelf toe. Paarden kunnen jou hierin echt iets leren.

“JEZELF ZIJN EN JOUW SENSITIVITEIT ERKENNEN IS EEN GROOT GOED.”

Het paard laat jou thuiskomen

Paarden leven in een langzamer ritme en zijn altijd in het hier en nu. Ze zijn wel alert, maar reageren heel simpel alleen op wat er in het hier en nu gebeurt, door te voelen. Het is goed om als hoogsensitief persoon te ervaren dat dit persoonlijkheidskenmerk jou vele voordelen brengt. Het is een mooie eyeopener.

De ruimte tussen jou en het paard, daar waar het eerste contact plaats vindt noem ik een onzichtbare ruimte. Maar juist in die ruimte gebeurt ontzettend veel en daar zijn we onszelf niet altijd bewust van. Het paard leert jou, om je daar wel bewust van te worden: om waar te nemen en te voelen. Het leert jou namelijk zien en ervaren, hoe jij omgaat met jezelf en de wereld om je heen. En dat is eigenlijk heel fijn om te weten. Zodat jij je leven kunt leven zoals jij dat graag zou willen, vanuit jouw Zielsmissie.

En het paard herinnert je aan jouw natuurlijke ritme en hoe je de stilte toe kunt laten. Omdat stilte het zuiverste communicatiemiddel is met jezelf. Geen woorden...alleen maar zijn. Stilte is thuiskomen: thuiskomen in jezelf en alleen daar, in de stilte van jezelf, is de plek waar alle antwoorden hoorbaar zijn.



Het mysterieuze van paarden vind ik dat ze altijd een manier weten te vinden om ons aan te zetten tot zelfreflectie. Hierdoor worden we geïnspireerd om in onze binnenwereld een ontdekkingsreis te maken, op zoek naar verborgen kwaliteiten en antwoorden. Het paard laat ons het onverwachte ervaren. Hij laat ons weer geloven in onze creativiteit, onze intuïtie en onze wijsheden.

Wat brengt het paard jou

1

Paarden brengen je de rust en de stilte en omdat je als ondernemer altijd 'aan' staat is rust en stilte leren ervaren heel belangrijk. Wanneer je dat echt gevoeld hebt, kun je zelf beter rust en stilte creëren wanneer je daar behoefte aan hebt.

2

Ze maken jou lichaamsbewust en daardoor leer je sneller (alarm)signalen herkennen en zo kun je sneller anticiperen op ineens anders reageren van jouw lijf.

3

Ze leren je in het hier en nu te zijn, waardoor er ruimte komt om te kunnen ervaren wat er werkelijk speelt bij jou vanbinnen.

4

Het paard laat je ervaren dat jouw kwetsbaarheid jouw grootste kracht is. Door deze kwetsbaarheid toe te laten leer je meer over jezelf en hoe je jouw balans kunt vinden om met stress/overprikkeling/ontspanning om te gaan zodat je jouw flexibiliteit kunt vergroten.

5

Mijn kudde laat je op een natuurlijke manier zien en ervaren wie je werkelijk bent en hoe je handelt, wat je uitstraalt en hoe je over komt op jouw klanten/medewerkers.

6

Ze kunnen je veel leren over zaken zoals: Omgaan met grenzen en emoties, welke patronen en overtuigingen je beperken, veiligheid en stabiliteit.

7

Ze vergroten je assertiviteit en je creativiteit. Het paard weet je te versterken in (congruent) leiderschap, het dragen van verantwoordelijkheid, samenwerken en in contact zijn.

8

Ze geven je het vertrouwen in jouw eigen intuïtie terug.

9

Paarden zetten jou in beweging en geven je de hoofdrol in de film van jouw eigen leven.

Over de auteur: Jolanda kleiss

Dit e-book word je aangeboden door Jolanda Kleiss de ontwikkelaar van de unieke begeleidingsmethodiek Equi&Art. Deze methodiek bestaat uit Boeddhistische psychologie, Familie opstellingen, systemisch paarden coaching, kunstzinnige intuïtieve ontwikkeling en natuur- en orthomoleculaire geneeskunde. Zij helpt je bewust worden van wat jij nodig hebt om jezelf te hervinden, beter te begrijpen en te ontwikkelen als hoogsensitief persoon.

Wil je Jolanda beter leren kennen klik dan hier

HOE NU VERDER

Wil je verder met het herkennen en erkennen van jezelf en jouw sensitiviteit en deze als kracht en kwaliteit inzetten om jezelf, je ondernemerschap, je ouderschap te versterken? Dan zijn er twee mogelijkheden:

1

Je kunt thuis in een online omgeving leren via:

HSPLEARNING.NL

2

Je kunt live met mij aan de slag om jouw hoogsensitiviteit in te zetten als kwaliteit.

BETER OMGAAN MET HOOGSENSITIVITEIT



“

“Paarden zijn mijn passie en inspiratie. Zij zijn de ultieme coaches omdat ze op een subtiele manier waarnemen en daarop direct reageren. Zij laten zien wie je werkelijk bent. Zonder afweer, oordeel of vooroordeel en zonder woorden.”