



IN 5 STAPPEN

**JOUW
SENSITIEVE ENERGIE
IN BALANS**

BRENGEN

HOOGSENSITIVITEIT ALS GAVE

Hoogsensitiviteit lijkt op het eerste gezicht misschien een kwetsbaarheid, maar het is juist een kracht, een talent, een gave. Door te ontdekken wie je werkelijk bent en te onderzoeken wat écht bij jou past – wat je energie geeft, wat je energie kost, en hoe je jezelf weer in balans brengt – leer je jouw sensitiviteit inzetten als een authentieke kracht. De volgende vijf stappen helpen je daarbij.

- 1** ZET JEZELF CENTRAAL
- 2** KOM IN JE KRACHT
- 3** FOCUS OP ENERGIE GEVERS
- 4** VERMIJD ENERGIE VRETERS
- 5** HERSTEL DE BALANS

Als bonus: wat brengen de paarden jou



Stap 1

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 Dierbare.



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

Stap 2

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 in stapt 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. Creëer thuis 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."**



Stap 3 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/situaties 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, 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 het uitvoeren van innovatieve ideeën.



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

Stap 4 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.”

Stap 5

Herstel de balans

30. Als je overbelast en overprikkelt 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 (2 uur per dag) waarin je dingen doet die je tot rust brengen. Als je een Hss (Extraverte Hsp) bent zorg dat je bij thuis komt even 20 min afschakelt

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.”**

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 voelen, denken en handelen op elkaar afgestemd zijn, waardoor je jouw Hoogsensitiviteit als gave 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 lief voor jezelf. Neem het heft in eigen hand. Vergroot jouw leiderschap. Paarden kunnen jou hierbij ondersteunen.

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

Wat paarden kunnen betekenen voor de HSP

Paarden leven vanuit rust, aanwezigheid en voelen. Ze reageren niet op woorden, maar op jouw energie. Voor hoogsensitieve mensen werkt dat als een spiegel: het paard laat direct zien wat er in jou gebeurt — ook als jij dat zelf nog niet merkt.

In de stille ruimte tussen jou en het paard wordt zichtbaar:

- of je spanning vasthoudt
- of je in je hoofd zit of in je lichaam
- of je jezelf begrenst of verliest
- of je aanwezig bent of op overlevingsstand staat

Het paard helpt je dit zonder oordeel te herkennen.

Zo ontdek je dat jouw gevoeligheid geen last is, maar een kracht.

Door bij het paard te zijn, vertraag je vanzelf.

Je zenuwstelsel komt tot rust, je adem zakt, en je komt dichterbij jouw natuurlijke ritme — het ritme waarin jij wél kunt voelen, kiezen en helder zijn.

In die stilte vind je jezelf terug.

Daar worden de antwoorden hoorbaar.



“

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 balanceren jouw sensitieve zenuwstelsel. Ze brengen je naar de rust en stilte toe en omdat je als HSP altijd 'aan' staat, is het leren ervaren van rust en stilte 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 je bewust, zowel mentaal, emotioneel als lichaamsbewust. Daardoor leer je sneller (alarm)signalen herkennen en zo kun je sneller anticiperen op de boodschappen die jouw lichaam je laat ervaren. Je leert ze verstaan.

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 van binnen.

4

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

5

Mijn kudde laat je op een natuurlijke manier zien en ervaren wie je werkelijk bent, hoe je bij jezelf kunt blijven en hoe je handelt, wat je uitstraalt en hoe je overkomt op jouw omgeving. Je krijgt antwoord op brandende levensvragen.

6

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

7

Ze vergroten je assertiviteit en creativiteit. Het paard versterkt je in authenticiteit en congruent leiderschap, het nemen van verantwoordelijkheid, samenwerken en echt in contact zijn — met de ander én met jezelf.

8

Ze geven je het vertrouwen in jouw eigen intuïtie terug. Je maakt makkelijker contact met jouw hogere zelf en weet wat jouw zielsmissie is.

9

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

Over de auteur: Jolanda kleiss

Dit e-book wordt je aangeboden door Jolanda Kleiss, de ontwikkelaar van de unieke gepatenteerde begeleidingsmethodiek Huis van Zelfbewustzijn®.

Het Huis van Zelfbewustzijn® is ontwikkeld vanuit mijn eigen levenservaring, waarbij ik mezelf leerde kennen door de paarden.

Wat ik van hen leerde, bracht me meer dan wat ik ooit van hulpverleners of psychologen heb geleerd. Specifiek voor HSP's biedt deze methodiek structuur via mentaal, emotioneel en lichaamsbewustzijn, zodat je vanuit je authentieke kracht kunt leven.



"Paarden zijn mijn passie en inspiratie. Ze zijn de ultieme coaches: subtiel in hun waarneming en direct in hun reactie. Ze spiegelen je zonder woorden, oordeel of afweer, en laten je zien wie je in essentie bent — puur, echt en authentiek."

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 vanuit je authenticiteit inzetten als kracht en kwaliteit? Om zo sterker in je privéleven en werk te staan?

1

Je kunt thuis in een online omgeving leren via:

HSPLEARNING.NL

2

Je kunt live met mij en mijn kudde aan de slag om jouw Hoogsensitiviteit als gave te omarmen.

Kom eens gratis kennismaken

