

Omgaan met Hooggevoeligheid

door Succesvol in Balans



Succesvol in Balans



Disclaimer

Niets uit dit E-Book mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit E-Book is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit E-Book is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



Succesvol in Balans

Voorwoord

Welkom! Super leuk dat je mee doet met deze online training Omgaan met Hooggevoeligheid.

Ik ben ervaringsdeskundige op het gebied van hooggevoeligheid. Ik ben zelf hooggevoelig én ik heb drie hooggevoelige kinderen. Omdat we met zo veel hooggevoelige personen in een huis wonen werden de verschillen ook heel duidelijk. We zijn niet allemaal op dezelfde manier gevoelig, bij de één is de ene gevoeligheid overheersend, bij de ander weer een andere gevoeligheid. Ook hebben we beide typen HSP'ers in huis. Het maakt het een uitdaging en een enorme leerschool tegelijk.

Ik heb niet altijd geweten dat ik hooggevoelig was. Sterker nog, ik heb het heel lang NIET geweten. Al voelde ik mij wel anders. Ik had wel in de gaten dat ik anders was dan veel anderen.

Dankzij onze kinderen heb ik mogen ontdekken wat hooggevoeligheid is en heb ik mij erin kunnen gaan verdiepen. Ben ik heel erg veel over mijzelf te weten gekomen en zijn er vele puzzelstukjes op zijn plaats gevallen.

Ik vind het dan ook geweldig om mijn ervaring en kennis over te dragen. Om jou ook er meer over te vertellen én je tips en technieken te leren die je helpen om te gaan met je gevoeligheid.

Liefs, Sandra



Succesvol in Balans

Module 1: Wat is HSP oftewel hooggevoeligheid?

Hooggevoelige volwassenen en kinderen kunnen overweldigd worden door alle prikkels om hen heen. De wereld is overweldigend. Vaak voelen ze zich anders, niet begrepen. Door hun gevoeligheid trekken ze zich dit aan en worden onzeker.

Dokter Elaine Aron heeft jaren lang studie gedaan naar hooggevoeligheid en heeft vast gesteld dat 20% van de bevolking hooggevoelig is. Toch zijn er binnen hooggevoeligheid ook veel verschillende soorten gevoeligheid. De één is heel gevoelig voor geuren, de ander voor stemmingen of voor geluid. Hoog sensitieve personen zijn vaak extra gevoelig voor:

- Voedsel, zowel de smaak als de structuur
- Geuren
- Geluid
- Licht
- Kriebelende kleding, naden in sokken, merkjes in de kleding die op de huid komen.
- stemmingen en emoties van mensen in hun omgeving
- sferen in ruimtes en gebouwen

Hooggevoelige mensen treden niet graag op de voorgrond. Vaak zijn ze bescheiden en vaak ook angstig en verlegen.

Indrukken en prikkels komen heel intens binnen. Luide muziek, geschreeuw, emoties van anderen, geluiden van verkeer, drukke feestjes, drukte in een winkelcentrum, een hectische baan, een haastig leven, felle lichten en vreemde geuren...voor een HSP-er kan het al snel te veel zijn.



Succesvol in Balans

Een onvriendelijke opmerking kan een hooggevoelig persoon tot op zijn ziel raken.

Elaine Aron vergelijkt het verwerkingsproces van prikkels met een sorteermachine: “Een hooggevoelig persoon sorteert prikkels in wel tien varianten, terwijl iemand anders slechts twee of drie varianten waarneemt.”

De verwerking van informatie werkt bij HSP-ers dus uitgebreider, preciezer en met meer oog voor details, wat het verwerkingsproces vooral complex maakt.

Dit alles kost een HSP-er extra veel tijd. In de praktijk is die tijd er vaak niet en dan gaat de emmer over lopen. Dat uit zich in irritaties, huilbuien of woede. Hooggevoelige mensen voelen zich vaak overbelast en overvraagd.

Hooggevoeligheid is erfelijk, vaak zie je als kinderen hooggevoelig zijn, dat één of beide ouders ook hooggevoelig zijn. Ik ben er pas achter gekomen dat ik hooggevoelig ben door onze kinderen.



Succesvol in Balans

Onderzoek Universiteit van Tilburg

Ook de Universiteit van Tilburg heeft in 2010 grootschalig onderzoek gedaan naar HSP. Via hersenscans is aangetoond dat de hersenen van een HSP er echt anders prikkels verwerken. Hiermee komt er steeds meer wetenschappelijke erkenning voor het fenomeen Hooggevoeligheid.





Succesvol in Balans

Typen HSP

Zoals ik net al noemde heeft Elaine Aron veel onderzoek gedaan naar hooggevoeligheid. Zij maakt onderscheid tussen twee typen persoonlijkheden:

- de sensation seekers (spanning zoekende types)
- de rustzoekers

30% van de HSP'ers is **extravert** en een High Sensation Seeker type (dit wordt ook wel HSP HSS genoemd).

Sensation seekers zijn mensen die op zoek gaan naar nieuwe en intense ervaringen. Ze houden van avontuurlijke reizen, gevaarlijke sporten en nemen graag risico's. Deze groep HSP-ers is snel overprikkeld en even zo snel verveeld. Dit type houdt van snel handelen en veel prikkels in de buitenwereld ervaren. Dit kan voor dit type en voor de omgeving zeer verwarrend zijn.

70% van de HSP'ers is **introvert**

Ze kijken vaak de kat uit de boom, voordat ze handelen. Het 'kat uit te boom kijken' helpt een HSP meestal om alle binnengekomen indrukken te verwerken, voordat ze handelen. Ze worden daarom soms 'verlegen' of 'geremd' genoemd. Verlegen houdt in dat je bang bent voor negatieve reacties uit de omgeving.

Hooggevoeligheid houdt in dat je je bewust bent van je omgeving.

Het kan dus dat iemand hooggevoelig én verlegen is, maar dat hoeft niet.

De rustzoekers zijn gesteld op een rustig en regelmatig leven zonder sensatie. Zij nemen de dingen zoals het komt.



Succesvol in Balans

De positieve kant van hooggevoeligheid

Hooggevoelige personen zijn vaak:

- invoelend
- slim
- creatief
- nauwgezet
- gewetensvol (heel bewust van oorzaak en gevolg, goed en slecht)

Zonder hooggevoelige mensen zou de wereld er heel anders uit zien. Denk bijvoorbeeld eens aan Albert Einstein, Jimmy Hendrix en Vincent van Gogh. Zij hebben de mooiste dingen gecreëerd dankzij hun gevoeligheid.

Intuïtie

Een groot voordeel van hooggevoelig zijn is dat je vaak een heel goede intuïtie hebt. Je intuïtie is het sub-stemmetje in jou. Dat je niet kunt verklaren waarom iets goed of slecht voelt. Maar als je ernaar luistert, zul je merken dat als je jouw intuïtie volgt, je altijd goed zit. De potentie om (zeer) intuïtief te zijn is van nature aanwezig als je hooggevoelig bent.

Als je leer om je te verbinden met je intuïtie dan heeft dat een positieve invloed op jouw leven: je kunt je werk beter doen, je kunt aanvoelen wat vrienden/familie nodig hebben, je kunt leren om keuzes te maken die bij jou passen en daardoor een leven leiden waar jij gelukkig van wordt.



Succesvol in Balans

Genieten

Omdat alles bij jou sterker binnenkomt kun je ook meer genieten. Je voelt emoties intenser en dat geldt ook voor positieve emoties! Je kunt tot tranen toe geraakt worden door muziek of kunst... intens genieten van kleine dingen. Helemaal hier en nu aanwezig zijn als je de natuur ingaat omdat je de verbinding met de natuur zo diep kunt voelen en je één kunt worden met je omgeving.





Succesvol in Balans

Een hooggevoelig kind:

- Beleeft dingen intens
- Voelt zich anders dan anderen
- Valt moeilijk in slaap na een drukke dag
- Houdt niet van grote verrassingen
- Kan zich goed inleven in anderen
- Is perfectionistisch
- Is gevoelig voor kriebelende kleding, naadjes in sokken, merkjes in kleding.
- Is zeer intuïtief
- Houdt er niet van om op de vingers gekeken te worden.
- Merkt veranderingen gemakkelijk op (een nieuw kapsel, een andere kast)
- Schrikt snel

Doordat zintuigen overprikkeld raken, ligt stress op de loer en dit kan zich uiten in buikpijn, darmklachten, hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde weerstand, etc.

Om niet de indruk te wekken dat ze anders zijn dan andere kinderen, bedenken ze vaak een strategie om geen nare reacties, opmerkingen of vreemde blikken meer te krijgen. Ze gaan zich anders voordoen dan ze werkelijk zijn. Het is belangrijk om hooggevoelige kinderen te leren dat iedereen uniek is, met zijn eigen talenten en kwaliteiten.

In de huidige maatschappij is het voor hooggevoelige kinderen lastig om zichzelf te zijn. Ze hebben vaak een druk programma van school, sportclubjes en hobby's. Verder is er een constante bron van prikkels met internet en spelcomputers. Op televisie moet alles ook snel gaan, programma's van vroeger worden nu als saai ervaren door het lage tempo. Dit hoge tempo, felle kleuren en vele geluid van televisie, is enorm overweldigend voor hooggevoelige kinderen.



Succesvol in Balans

School is voor hooggevoelige kinderen erg intensief. De klassen zijn tegenwoordig weer steeds groter, wat leidt tot veel indrukken, veel geluid, veel stemmingen. Kinderen maken vaak lange dagen. Als een ander kind terecht wordt gewezen, betreft een hooggevoelig kind dit vaak op zichzelf. Deze kinderen worden vaak gezien als verlegen en teruggetrokken.





Succesvol in Balans

Module 2: 8 tips om meer balans te krijgen als je hooggevoelig bent

1. Leer om te aarden

Aarden of gronden is jezelf verbinden met de aarde. Aarden brengt je in het hier en nu. Iemand die goed gegrond is voelt meer balans. Je komt letterlijk steviger op de grond te staan en je stabiliteit neemt toe. Daardoor voel je je veiliger, raak je minder snel van je stuk en ben je meer ontspannen. Daarnaast ontstaat ruimte voor persoonlijke groei.

Hoe doe je dat, aarden? Voel hoe je voeten stevig op de grond staan en visualiseer dat er onder jouw voeten wortels in de aarde groeien. Via die wortels kun je negatieve emoties afvoeren en nieuwe energie aanvoeren. Je zult merken dat je steviger op de aarde komt te staan.

2. Leer centreren

Hooggevoelige mensen hebben vaak de neiging om bezig te zijn met iedereen om zich heen, behalve met zichzelf. Als vervolgstap op het aarden is het goed om in een sociale situatie jouw eigen lichaam te blijven voelen. Dit kun je onder andere doen door op je ademhaling te letten. Centreren is je concentratie en energie naar het midden van je lichaam – net onder de navel – brengen. Centreeroefeningen komen voort uit bijvoorbeeld Yoga, Tai Chi, Aikido, karate, Ki, etc. Ga steeds met je aandacht naar je innerlijke energiebron en voel wat er in jou gebeurt “hoe is het nu met mij? Wat voel ik nu?”



Succesvol in Balans

3. Visualiseer een witte koepel of een spiegel

Stel je voor dat er rondom jou een witte koepel is. Deze koepel is flexibel als een ballon. Iemand kan er tegenaan duwen, dan drukt hij de ballon iets naar binnen, maar je kunt nooit je hand binnen in de ballon duwen. Deze witte koepel / ballon zorgt ervoor dat iemand niet in jouw energieveld kan komen. Je kunt de rand van de koepel voorzien van een gouden randje. Dat gouden randje werkt als een spiegel. Negatieve emoties ketsen op de spiegel af, terug naar de persoon zelf. Zo raakt een emotie jou niet.

Als je in gesprek met iemand bent en je merkt dat die persoon je leeg zuigt of veel van jouw energie vraagt, plaats dan ter plaatse in gedachte een spiegel tussen jou en die persoon. Je zult direct verschil merken!

Je intentie is genoeg, je hoeft er niet hard voor te werken. Je zult merken dat alleen de gedachte en de intentie genoeg is om de verandering te voelen.

4. Neem vaker pauze

Vaak is het lastig om in een sociale omgeving helemaal bij jezelf te blijven. Als je merkt dat je overweldigt wordt door wat er om je heen gebeurt, trek jezelf dan even terug. Ga bijvoorbeeld even naar het toilet. Zorg dat je daar weer opnieuw kunt aarden. Dat je alle emoties en gevoelens van anderen los laat en nieuwe energie bij jou binnen laat stromen.



Succesvol in Balans

5. Accepteer je emoties en laat ze er zijn

Ben je verdrietig? Ben je boos? Laat jezelf dan verdrietig en boos zijn! Vind een gezonde uitlaatklep waar je je emoties in kwijt kunt: sporten, tekenen, muziek maken. Het hoeft er niet mooi uit te zien of goed te klinken, het gaat om de uitlaatklep.

Als je je negatieve emoties onderdrukt en je jezelf voor de gek houdt dat je vooral niet verdrietig of boos bent, zal de emotie steeds groter worden. Je voelt de druk in jezelf steeds meer toenemen totdat je op een dag uitbarst.

Als je een emotie toe laat en zegt “kom maar”, dan ervaar je vaak eerst een piek in de emotie, waarna deze weg ebt!

6. Maak onderscheid in wat van jou is en wat van de ander.

Als iemand jou een verdrietig verhaal vertelt, zit je dan mee te huilen? Of kun je zelfs meehuilen met een zielige film? Op dat moment neem je emoties van een ander over. Door heel bewust met je handen een armlengte afstand te nemen van de emoties van de ander “dit hoort bij jou” en het in gedachten weg te duwen met je handen, zorg je dat de emotie jou niet meer raakt.

Mag je dan nooit meer geëmotioneerd zijn? Natuurlijk wel! Soms maakt het je mens door je emotie te tonen. Je gebruikt deze techniek als je jezelf en de ander niet helpt om mee te huilen. Als je een luisterend oor wil bieden in plaats je jouw tranen. Als je merkt dat je geëmotioneerd raakt maak dan een keuze, wil ik deze emotie nu toelaten? Zo niet, neem er afstand van.

Als iemand boos naar je toe komt, zie de emotie van ander als een cadeautje dat ze in de hand hebben. Zie het cadeautje dat ze naar jou uitreiken en jij duwt het weg, jij zegt in gedachten “ik hoef dit cadeautje niet”. Als jij het cadeautje niet aanpakt, dan kun je bij jezelf blijven en kun je in alle rust reageren, zoals “ik zie dat je je boos



Succesvol in Balans

voelt...” Het voordeel is dan ook dat de ander zich gezien en begrepen voelt!

7. Energie loslaten

Douchen is de perfecte manier om emoties, spanningen en aangehaakte energie los te laten. Stel je voor dat alle emoties en energieën die je niet meer nodig hebt met het water mee het putje in stromen.

8. Nieuwe energie

Heb je behoefte aan nieuwe energie? Centreer jezelf, haal een paar keer diep adem en omhul jezelf met beschermend wit licht. Stel je voor dat er op je kruin een bloem open gaat en er een straal met wit licht tussen de hemel en de bloem is. Die straal met wit licht is energie vanuit het universum die naar jou toe stroomt. Feitelijk sta je onder een douche van wit licht. Met het binnen stromen van witte, nieuwe energie, wordt alle spanning en negatieve energie via je voeten de aarde in gestuurd. Jouw lichaam vult zich helemaal met wit licht vol energie en liefde. Van boven naar beneden vult jouw lichaam zich met nieuwe energie, terwijl alle belastende energie weg zakt in de aarde. De aarde weet er wel raad mee, die maakt er compost van voor de bomen. Voel je weer vol nieuwe energie!



Succesvol in Balans

Module 3: 12 tips die hooggevoelige kinderen helpen om te gaan met hun gevoeligheid

Tips voor zowel thuis als op school! En deze tips zijn ook handig voor volwassenen!

Tip 1: Kinderen helpen met aarden

Je kunt je kind laten aarden, door te vragen om te gaan staan als een boom. “Voel hoe de voeten stevig op de grond staan en er wortels onder de voeten de grond in groeien. Het kan gaan waaien, de top van de boom beweegt, maar de wortels zijn zo stevig dat je stevig op de grond blijft staan. Alle drukte, pijn en alles wat je niet meer nodig hebt kan het via je benen, via je voeten, zo de aarde in laten zakken. Maak die negatieve energie in je gedachten rood en laat het via de wortels de aarde in stromen”. “Via je kruin, via de top van de boom, stroomt er vanuit de hemel / het universum weer nieuwe, witte energie in jou. Laat het witte licht door jouw hele lichaam stromen”. Ook via de aarde kun je positieve energie opnemen via de wortels. Wortels kunnen rode, negatieve energie afvoeren en witte, positieve energie opnemen”

Tip 2: Kinderen helpen met centreren

Laat je kind de handen net onder de navel leggen en laat ze daarheen ademen. “Duw met jouw inademing jouw buik naar buiten en daarmee je hand omhoog. Bij de uitademing voel je hoe de buik weer inzakt.” Zo leer je het kind zijn aandacht naar binnen te richten en de ademhaling dieper maken.



Succesvol in Balans

Tip 3: Stop het piekeren

Piekeren kun je stoppen door de piekergedachten in een denkbeeldige ballon te blazen. “Stel je voor hoe je in je handen een ballon hebt en hoe je deze voor je mond houdt en de ballon opblaast. Met elke uitademing blaas je de piekergedachten de ballon in. Maak in gedachten een knoop in de ballon en laat de ballon op. Zie hoe de ballon steeds verder weg drijft en steeds kleiner wordt.”

Tip 4: Om makkelijker in slaap te vallen

Kinderen die moeilijk in slaap vallen worden heel erg rustig van deze oefening. Wrijf met de bolle kant van een lepel, tegen de klok in over de onderkant van de voet van het kind. Je moet een beetje druk zetten, anders werkt het niet. Het tegen de klok in wrijven zorgt ervoor dat energie vrij komt en het kind kalmeert. Onze kinderen vinden dit zo lekker dat ze er heel vaak om vragen!

Tip 5: Hook-up!

De Hook-up oefening van Brain Gym is een geweldige oefening om balans te krijgen en een teveel aan energie af te voeren. Deze oefening kan een kind staand, zittend of liggend doen.

- Kruis je benen bij de enkels
- Steek je armen naar voor, draai je handen om, zodat de duimen naar de grond wijzen en de achterkant van de handen elkaar raken.
- Kruis je armen, zodat de handen de vingers in elkaar kunnen doen.
- Draai je handen tussen je handen door naar je borst.
- Haal diep adem terwijl je de tong tegen je gehemelte drukt.
- Op de uitademing laat je de tong los, weer rustig in de mond vallen.



Succesvol in Balans

– Herhaal dit ademen en tong aandrukken en los laten minimaal 1 minuut.

Je kunt deze techniek in 23 seconden bekijken op YouTube: <https://youtu.be/OOMHz-HS4yY>

Vaak wordt een rustig en vredig gevoel ervaren. Na deze oefening zet je de benen weer rustig naast elkaar, laat de armen weer rustig in de schoot leggen en breng dan even de vingertoppen naar elkaar. Ga met de aandacht naar de vingertoppen en voel wat er gebeurt. Zijn de toppen warm? Voel je een tinteling? Kinderen voelen meestal de energie van hun lichaam, zo herstellen ze de balans.

Tip 6: Leer je kind een witte koepel visualiseren

Leer je kind om een witte koepel om zich heen te visualiseren. Die witte koepel past je kind helemaal in en de koepel werkt als een ballon. Iemand kan er tegenaan drukken, dan drukt de koepel / ballon iets naar binnen, maar iemand kan daardoor nooit in de ballon komen. In de koepel zit jouw rustige en veilig eigen energie. Deze koepel laat alleen positieve energie door, alle negatieve energie blijft buiten.

Tip 7: Leer je kind energie bij zichzelf te houden via affirmatie

Een fijne oefening is ook de 'Rits dicht' oefening. Wrijf in je handen en doe met je rechter vlakke hand alsof je een rits dicht doet, vanaf je schaambeentot je lippen. De hand werkt als een magneet en maakt jouw energieveld dicht. Voel zelf ook eens hoe dit is. Oefen ook eens met 'Rits open' op dezelfde manier en ervaar het verschil. 'Rits dicht' zorgt ervoor dat jouw energie bij jou blijft en je geen negatieve energie van anderen oppakt. Je kunt deze oefening ook combineren met een affirmatie. Bijvoorbeeld terwijl je de rits dicht doet 'ik zit vol energie en liefde' of 'ik zit vol zelfvertrouwen'. Je kunt



Succesvol in Balans

na deze affirmatie bij de lippen ook even een slotje erop zetten, zodat niemand het energieveld gedurende de dag kan openen.

Tip 8: Een rust moment na school

Zoals eerder gezegd, is school heel intensief voor hooggevoelige kinderen, vanwege de grote klassen, de vele kinderen, alle indrukken, alle geluiden, de dagen zijn lang enzovoort.

Hooggevoelige kinderen hebben na school een rustmoment nodig, een moment waarop hun zenuwstelsel tot rust kan komen. Dit kan door een puzzel te maken, een boek te lezen, een tekening te maken, ontspanningsoefeningen te doen.

Tip 9: Op school je veilig voelen door iets van thuis

Het kan een kind enorm helpen om iets van thuis bij zich te hebben. Bijvoorbeeld een heel klein knuffeltje of een steen die 's nachts onder het kussen ligt. In eerste instantie zeiden wij altijd “nee” als onze dochter weer eens iets mee naar school wilde nemen. Vaak smokkelde ze alsnog stiekem iets mee. Nadat wij gelezen hadden over de troost van iets van thuis, hebben wij in overleg met de juf afgesproken dat ze elke dag iets mee mag nemen. Het geeft haar steun, veiligheid en vertrouwen.

Tip 10: Voorbereiden op bijzondere activiteiten

Als er bijzondere activiteiten op school gepland zijn, zoals een schoolontbijt, een schoolreisje, of iets dergelijks, bereid je kind dan voor. Vertel wat je weet en wat je denkt dat het kind kan verwachten. Laat de leerkracht ook weten dat jouw kind het spannend vindt.



Succesvol in Balans

Tip 11: Kies een goede plaats in de klas

Onze kinderen hebben graag een plek in de klas, waarop ze de klas goed kunnen overzien. Dat geeft ze een veilig gevoel. Zij vinden het heel onprettig om met hun rug naar alle kinderen te zitten. Vraag je kind of het hem of haar iets uit maakt en overleg zo nodig met de leerkracht!

Tip 12: Leer kinderen een growth mindset, dus een proces gericht op groei

Veel hooggevoelige kinderen zijn perfectionistisch. Het is erg belangrijk om deze kinderen te prijzen op het proces en niet op resultaat. Benoem wat je ziet en benoem de kwaliteiten van het kind. Bij een tekening kun je zeggen: wat mooi en dan benoem je het eindresultaat. Veel hooggevoelige kinderen zullen je niet serieus nemen, want zelf zien ze voornamelijk wat er niet perfect is. Veel beter is om te zeggen: Ik zie een huis en een zon en er vliegt een vogel in de lucht! Wat heb je creatieve kleuren gebruikt, ik zie Rood, geel, groen.

Volgens mij heb je hier heel hard aan gewerkt.

Blijf wel eerlijk, als een kind je komt testen met een blad vol krassen, benoem dit dan ook. Goh ik zie een hoop krassen op papier, betekent het ook nog iets bijzonders of had je gewoon niet zo'n zin?

Bonus tip: Veel geluid? Koptelefoon!

Je hoeft niet echt een koptelefoon op te doen, dit kun je visualiseren. En stel je voor dat er een volumeknop op de koptelefoon zit, draai het volume terug!



Succesvol in Balans

Module 4: Meer zelfliefde door affirmaties en je intentie

Juist omdat hooggevoelige mensen zo makkelijk stemmingen van anderen overnemen en ze vaak niet meer weten wat van hen is en wat van de ander, is leven vanuit zelfliefde zo belangrijk!

Alles is energie, gedachten zijn ook energie. En met deze energie kun je intenties en affirmaties neerzetten.

Met je intenties visualiseer je een witte koepel (module 2 tip 3). Daar hoef je niet hard voor te werken. Als je het je in gedachten voorstelt dat het zo is, dat je die witte koepel om je heen hebt, dan IS die er. Daar kun je volledig op vertrouwen, dat is werken met je intentie. Als jij een cadeautje in iemand zijn handen ziet (module 2 tip 6) en je stelt je in gedachten voor hoe je dat cadeautje naar iemand terug duwt, dan verandert direct de energie. Daar hoef je verder niets aan te doen, het werkt altijd en je weet dat het werkt doordat je het voelt.

Begin dan ook elke dag met een intentie en met affirmaties!

Je start **ALTIJD** met affirmaties. Een affirmatie is **WIE JE WILT ZIJN**, jouw ideale ik. Je hoeft nog niet die persoon te zijn, je **WILT** die persoon zijn, je werkt eraan om die persoon te zijn én je programmeert met deze affirmaties jouw brein om die persoon te worden. Als jij diep van binnen ernaar verlangt die persoon te zijn, dan **WORDT** je die persoon. Dan is het alleen nog een kwestie van tijd.

En die affirmatie die mag lang zijn, je noemt alles wat voor jou belangrijk is. Bijvoorbeeld, mijn affirmatie begint altijd met: *"Ik ben slank en vitaal, ik ben super gezond, ik ben sportief, ik ben krachtig zowel in mijn uitstraling als lichamelijk, ik ben spiritueel en kan perfect afstemmen op het universum. Het universum geeft mij alles wat ik nodig heb, het universum steunt mij onvoorwaardelijk. Ik zit vol*



Succesvol in Balans

energie en liefde, die liefde straal ik uit en ik trek moeiteloos precies de juiste mensen aan, zij voelen zich aangetrokken tot mijn hoge trillingsfrequentie.....” Enzovoort. Zo gaat mijn affirmatie nog even door. Totaal kost het misschien tussen de 1 en 2 minuten om dit allemaal uit te spreken en het is zó krachtig!

En voor een deel is het heel duidelijk dat deze affirmaties kloppen, want ik ben slank en ik ben vitaal en gezond. En ik sport twee tot drie keer per week en ik zorg ervoor dat ik het blijf doen door deze affirmatie. Elke keer als ik stiekem geen zin heb dan zeg ik tegen mijzelf “ik BEN sportief en daardoor ben ik vitaal, slank en gezond” en dat motiveert mij om toch te gaan.

En voor een deel wil ik dat deze affirmaties ik zijn, ik wil dat iedereen mijn liefde voelt en ik weet niet of dat altijd zo is. Ik ben ook wel eens boos op mijn kinderen, ik ben ook niet altijd aardig, maar ik WIL dat iedereen mijn liefde voelt. Ik vertrouw erop dat het universum mij alles geeft wat ik nodig heb en het mij onvoorwaardelijk zal steunen, ook als er iets naars gebeurt, dan nog wil ik erop vertrouwen dat het universum mij steunt.

Het is wel super belangrijk dat je de affirmatie hardop zegt! Alleen als je het zelf kunt horen werkt het, alleen er aan denken is niet genoeg.

En vaak opschrijven helpt ook. Het is ook heel krachtig elke dag je affirmatie op te schrijven. Je brein moet het gaan geloven, je moet voelen dat dit is wie je verlangt te zijn en doe alsof je het al bent. Geloof dat je al die persoon bent, dan gaat het nog sneller!

Het kan helpen de affirmatie eerst een keer uit te schrijven, zodat je de eerste paar keer deze hardop voor kunt lezen. Op een gegeven moment weet je 'm uit je hoofd. En je zegt deze affirmatie minimaal twee keer per dag: 's morgens bij het opstaan en 's avonds voor het naar bed gaan. En elke keer als je overdag hier behoefte aan voelt, zeg je 'm nogmaals. Als je een pauzemoment zoekt (module 2 tip 4) zeg je affirmatie nog een keer op.



Succesvol in Balans

Affirmaties werken, 100% gegarandeerd! Ze helpen je om af te stemmen op je nieuwe bewustzijn. Je creëert je eigen leven met jouw gedachten. Jij bent de kapitein op jouw schip, jij kiest jouw gedachten, jij bent de baas over je gedachten, zorg dat je jouw onderbewustzijn programmeert met wie je wilt zijn en je bent het.

Inspiratie bij je affirmaties:

- Ik zit vol energie en liefde
- Ik ben gelukkig en ontspannen
- Mijn hoofd en hart zijn in balans
- Ik ben rustig en geduldig
- Ik ben succesvol
- Ik houd van mijzelf zoals ik ben
- Ik ben zelfverzekerd
- Ik houd van mijzelf
- Ik pak de kansen die op mijn pad komen
- Ik ben sterk
- Ik leef in liefde en harmonie
- Ik leef in het hier en nu
- Ik ben vrij en dankbaar
- Ik ben zo gezond als een vis
- Ik voel mij gezond, fit en vitaal
- Ik heb vertrouwen in mijn talenten en mogelijkheden
- Financiële overvloed komt elke dag opnieuw naar mij toe
- Ik deel rijkdom in mijn leven met anderen

En als je behoefte hebt aan nog meer zelfliefde kun je ook zeggen:

- Ik ben prachtig
- Ik heb prachtige blauw / bruin ogen
- Ik heb prachtig golvend haar
- Ik heb een prachtige lach en geef iedereen mijn glimlach
- enzovoort



Succesvol in Balans

Extra tips om de affirmaties kracht bij te zetten:

- schrijf je belangrijkste affirmaties op een briefje en stop het in je portemonnee.
- Schrijf je belangrijkste affirmaties op post-its en hang ze verspreid door je huis, op de wc, op de koelkast, op je spiegel, enzovoort.
- Spreek affirmaties in op je telefoon en luister ernaar als je onderweg bent, als je aan het sporten bent of als je de hond uitlaat.

En nadat je deze affirmaties gedaan hebt plaats je met je intentie een witte koepel om je heen, om ervoor te zorgen dat jouw energie bij jou blijft én dat alleen liefde de koepel in kan stromen, alle negatieve energieën blijven buiten en kunnen jou niet bereiken.

Omgaan met het leven

We krijgen allemaal situaties op ons pad, we zullen twijfel, frustratie en verdriet op momenten voelen. Het is de bedoeling dat we ervan leren. Het doel op aarde is groeien als ziel.

Vertrouw erop dat alles wat je tegenkomt bijdraagt aan jouw levensles. Dat je het aan kunt! Als hooggevoelig persoon heb je de neiging alles persoonlijk te nemen, om alles heel zwaar op te nemen. Hoe zou het zijn als je bij elke vervelende situatie zou zeggen “Ik accepteer de situatie. Wat kan ik hiervan leren? Ik kan dit aan, de situatie zal mij vroeg of laat een inzicht geven.”

Je bent zelf je beste vriendin

Hoe kritisch ben je tegen jezelf? Wat voor woorden gebruik jij tegen jezelf? Noem jij jezelf wel eens een stommeling, of een sukkel, of

Vaak gebruiken we tegen onszelf woorden die we nooit tegen onze beste vriendin zouden zeggen. Die we misschien nog niet eens tegen iemand zouden zeggen die we helemaal niet aardig vinden.



Succesvol in Balans

Je bent zelf je beste vriendin! Wees super lief tegen jezelf. Elke keer dat er een negatieve gedachte over jezelf opkomt, buig 'm om!

Bijvoorbeeld als je iets “verkeerd” gedaan hebt zeg dan tegen jezelf:
“Ik heb dit niet helemaal handig aangepakt, ik heb wel uit mijn beste intentie gehandeld en ik heb er nu van geleerd”

Of als je iets verkeerd hebt gezegd in een groep en je voelt jezelf dom, zeg tegen jezelf *“ik ben slim, ik ben volledig afgestemd op het universum en de oneindige intelligentie, ik hoef niet altijd alle kennis paraat te hebben, door de omstandigheden kwam ik er even niet op. Ik ben goed zoals ik ben.”*

Als je iets vergeten bent, vraag je af hoe je kunt voorkomen dat je het volgende keer kunt onthouden. Zeg tegen jezelf *“ik los het op en het gebeurt mij niet nog een keer”*

Vraag je bij alles af, stel dat je beste vriendin ditzelfde verhaal zou vertellen met wat zij verkeerd gedaan heeft, hoe zou je dan reageren? Waarschijnlijk liefdevol en begripvol. Reageer zo tegen jezelf!



Succesvol in Balans

Nawoord

Lieve HSP'er,

Ik hoop dat dit e-book je heel veel inzichten gegeven hebt. Online kun je alle informatie ook als audio beluisteren én je kunt een meditatie luisteren om je energieveld schoon te maken. Een hele krachtige meditatie van iets meer 6 minuten die je waarschijnlijk regelmatig zult willen herhalen!

Zoals in elk training, haal eruit wat voor jou het meest van toepassing is. Niet iedereen heeft dezelfde gevoeligheden, dus niet iedereen heeft dezelfde behoeften. Probeer uit wat voor jou werkt. En accepteer je gevoeligheid als een geschenk, dat verandert al zó veel!

Liefs, Sandra