

Over hooggevoeligheid

Als je hooggevoelig bent – ook wel HSP, Hoog Sensitief Persoon, genoemd – ben je meer dan gemiddeld gevoelig voor externe indrukken en prikkels en je merkt ook meer details en signalen op dan de meeste andere mensen. De oorzaak is een zeer gevoelig zenuwstelsel, een gevoelige natuur, vaak in combinatie met diepgewortelde overlevingsstrategieën. De informatie komt sneller en dieper binnen dan bij andere mensen, door de gevoeligheid van het systeem.



Door je hooggevoeligheid heb je een
neus voor schoonheid en harmonie.

Doordat externe prikkels vaak overspoelen wordt de aandacht van mensen met HSP vanaf het begin van hun leven naar buiten getrokken. Hierdoor krijgt iemand met HSP vaak niet voldoende gelegenheid om zich innerlijk goed te ontwikkelen en te beseffen wie hij/zij zelf is en wat hij/zij wil. En dat terwijl de kracht van een HSP in zijn/haar gevoeligheid zit.

Om alle externe prikkels en informatie die uit jezelf komt (je gedachten, je gevoelens, je organen) te ‘verteren’ en een plek te geven heb je veel tijd en rust nodig. Om deze reden heeft een persoon met HSP sneller last van overprikkeling, stress, angst en fysieke klachten.

In je kracht met hoofd, hart en handen

Om als persoon met HSP goed in je kracht te komen is het belangrijk om UIT je hoofd en IN je lichaam en dichterbij je gevoel te komen. Daarom maak ik in mijn therapie en begeleiding gebruik van meditaties, visualisaties, lichaamsgerichte oefeningen en kunstzinnige oefeningen. Deze helpen je ‘aarden’ en maken ruimte om bij je gevoel te komen. Door je bewust te worden van je gevoelens, indrukken en emoties kun je ze beter integreren. Je krijgt meer inzicht in jezelf en helderheid over je eigen grenzen waardoor je die actief leert bewaken. Gaandeweg durf je meer op je eigen intuïtie te vertrouwen, jouw gave. Deze brengt je dichterbij je verlangen. Ook verborgen creatieve talenten kunnen nu naar buiten komen. Hieraan ruimte geven is belangrijk omdat creativiteit voor jou dé weg is naar heling en zelfontdekking. Mijn eigen hooggevoeligheid helpt mij om me gedurende de therapie of begeleiding op een subtiele wijze af te stemmen op wat jij nodig hebt.