

Voluit leven met hooggevoeligheid

Susan Marletta Hart



Wil je leren voluit te leven, vanuit je ware zelf? Kun je moeilijk aanvaarden dat je hooggevoelig bent en dat dit een gave is? Zoek je mogelijkheden om jouw unieke eigenschappen in te zetten tot nut van jezelf en anderen? Dan is *Voluit leven met hooggevoeligheid* het juiste boek voor jou.

'Ik weet hoe groot de valkuil is van angst en zorgen, van overprikkeling en depressie. Ik heb aan den lijve ondervonden hoe zinvol het is om tegen deze valkuilen een sterk alternatief te ontwikkelen. Om gelukkig en gezond te blijven, zul je een levensstijl moeten ontwikkelen die daadwerkelijk bij je past. Dat kan alleen door bewuste keuzes te maken en door uit te komen voor je eigen aard. Dit boek biedt je concrete strategieën: inzichten en oefeningen om je ware kracht te ontdekken en verder te ontwikkelen. Het is een praktische gids om als hooggevoelige voluit te kunnen leven.' – Susan Marletta Hart



Susan Marletta Hart, een internationale autoriteit op het gebied van hooggevoeligheid, schreef onder meer de bestseller *Leven met hooggevoeligheid*. Verder geeft ze cursussen, lezingen, workshops en trainingen. www.susanmarlettahart.com

770/728



Andere boeken van Susan Marletta Hart bij Ten Have

Leven met hooggevoeligheid; Van opgave naar gave

Leven met hooggevoelige kinderen

Aandachtig leven met hooggevoeligheid (met oefen-cd)

Susan Marletta Hart

VOLUIT LEVEN MET
HOOGGEVOELIGHEID

Tiende druk

th) *ten have*



Tiende druk 2017
© 2006/2017, Uitgeverij Ten Have
Postbus 13288
3507 LG Utrecht
www.uitgeverijtenhave.nl
Omslag Villa Grafica
Foto auteur Connie T.H. Lindenhayn
ISBN 978 90 259 0600 9
ISBN e-book: 978 90 259 7069 7
NUR 770/728

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

There is no way to happiness, happiness is the way

Boeddha

Inhoud

Inleiding 11

Hoe dit boek werkt 14

I VAN OVERLEVEN NAAR LEVEN 17

1 Hooggevoelig, hoe gevoelig is dat? 19

Ben jij ook hooggevoelig? 19

Golfslag 24

Storm 25

De beer is los! 28

Sensatiezoekers 29

Hooggevoelige kinderen 37

Aanstelleritis 41

Zelfacceptatie 43

Wat is hooggevoeligheid niet? 47

2 Ben je bereid jezelf te zijn? 49

(H)erkenning 49

Je bent anders 53

Jezelf koesteren 56

Verleden 58

Heden 72

Toekomst 81

In contact met de levensenergie 85

3 Ben je bereid hooggevoelig te zijn? 87

Wie ben je eigenlijk? 87

Ontdek je kernkwaliteiten 93

Hoe ga je om met conflicten? 96

Hooggevoeligheid als deugd 101

Een les van de Dalai Lama 103
Ontwikkel een hooggevoelige levensstijl 105

4 Zoek je levensweg 107
Vind je roeping 107
Ontdek de samenhang 114
Hoe krijg je je visie helder? 118
Formuleer je levensdoel 120

II WERKEN AAN JE MEESTERSCHAP 125

5 Aarden 129
Nuchterheid 129
Aarden – het eerste chakra 131
Wat je kunt doen om aardser te worden 136

6 Balanceren en begrenzen 143
Energiemanagement 144
Het natuurlijke ritme 147
Emotionele balans – het tweede chakra 151
Begrenzen 156
Stilstaan en nadenken 160
Hoe je jezelf beter kunt begrenzen 162

7 Contact 169
Struikelblokken 169
Communicatie – het vijfde chakra 179
Assertiviteit 186
Conflicten beheersen 192
Zelfvertrouwen 194

8 Liefde en innige relaties 199
Eenzaamheid 199
Liefde 204
De ideale partner 205
Bindingsstrategieën 211

De liefde – het vierde chakra 215
Je liefde voor een hooggevoelig kind 217
Hooggevoelige pubers 224

9 Werk en creativiteit 229

Valkuilen 231
Macht – het derde chakra 236
De kunst ruimte op te eisen 238
Creativiteit 241

10 Crisis 249

Overprikkeling 249
Inzicht – het zesde chakra 255
Hulp zoeken 259

11 Wellness voor lichaam en geest 263

Compenseer met inspiratie! 263
Vakantie 264
Lachen en de ‘inner smile’ 265
Sporten 266
De zintuigen prikkelen 267
De weldaad van de juiste voeding 271
Transcendentie – het zevende chakra 274

Affirmaties 277

Noten 279

Over de auteur 283

Voor mijn twee kleine schatten, Mara en Malú

Inleiding

Wil je leren *voluit* te leven, vanuit je ware zelf? Lukt het je nog onvoldoende je hooggevoeligheid te omarmen en als gave te beschouwen? Zoek je nog naar wegen om jouw unieke eigenschappen tot nut van jezelf en anderen te maken? Dan heb je het juiste boek in handen.

Na het succes van *Leven met hooggevoeligheid* en de uitgave van *Ik ben moeder* kreeg ik veel reacties van hooggevoelige mensen die blij zijn dat hun eigenschap erkenning krijgt. Ik werd verrast door de honderden brieven van dankbaarheid en ik vind dat een fantastisch resultaat. Uit de reacties blijkt dat veel mensen hooggevoeligheid ervaren als een proces waarbij telkens praktische vragen opdagen. Omdat ik in mijn eigen proces ook weer nieuwe oefeningen en inzichten ontwikkeld had, besloten mijn uitgever en ik om een praktisch werkboek over hooggevoeligheid te maken. Het resultaat is een boek waarbij het accent ligt op het stapsgewijs toewerken naar het leren benutten van je hooggevoeligheid en te komen tot persoonlijke groei en ontwikkeling. Niet overleven, maar leven!

Dit werkboek schreef ik vanaf de winter van 2005 tot in de zomer van 2006, in de uren dat mijn twee dochters naar de crèche waren. In de herfst van 2005 zijn wij verhuisd naar een dorp en een groter huis. De nieuwe omgeving, het huishouden, twee kleine kinderen en een boek schrijven – ik vond het bijzonder zwaar dit alles onder één hoed te brengen. Ik maakte al gauw een klassieke fout: ik overschatte mijn vermogens, gedreven door enthousiasme en plichtsgevoel. Nog voordat ik het boek ten einde bracht, raakte ik uitgeput; ik moest een pauze inlassen en mijn leven herstructureren. Om de verdwenen energiereserves weer op te bouwen, kon ik een tijdlang niet meer doen dan overleven. Het hooggevoelige moederschap vroeg al mijn krachten. Hoe nuttig was het – niet in de laatste plaats

voor het schrijven van dit boek – om zelf aan den lijve te ervaren hoe uitputting voelt (of noem het een lichte burn-out), wat er gebeurt wanneer ik onvoldoende mijn grenzen bewaak en wat depressieve gevoelens met je doen. Vandaag sprak ik er nog eens over met de arts die ik toen raadpleegde: het was een goede zet geweest om mij tot haar te wenden. Er is hulp voor elk probleem, als je het probleem zelf onder ogen ziet.

Zolang hooggevoeligen de eigen gevoeligheid niet onderkennen, lijden ze. In de snelle wereld van gewin en succes voelt een bedachtzame hooggevoelige zich vaak overrompeld en onder druk gezet. Met als gevolg stress en verlies van levenskwaliteit. De maatschappij geeft de voorkeur aan mensen met een actieve ondernemende instelling, waardoor mensen met minder energie en minder vaart gedwongen zijn een klaar en duidelijk ‘nee’ of ‘ho’ te laten horen.

Om gelukkig en gezond te worden en te blijven, zullen hooggevoeligen een levensstijl moeten kiezen die daadwerkelijk bij hen past. Hooggevoelige mensen moeten leren zichzelf te koesteren en te verzorgen zoals ze een kleine, kwetsbare baby zouden verzorgen. Want alleen een beschermd hart kan harmonieus zijn en innerlijke kracht ontwikkelen. Dit kan alleen door bewuste keuzes te maken en door uit te komen voor de eigen aard. Dit vergt inzicht en actie. Niet blijven afwachten, mopperen en klagen, maar doen! *Voluit leven met hooggevoeligheid* biedt je concrete strategieën, inzichten en oefeningen die je erbij helpen de hooggevoelige levensstijl *par excellence* te vinden en te ontwikkelen. Maar dit boek biedt nog meer. Lees verder en ontdek je ware kracht!

Telkens weer realiseer ik me hoe zinvol het voor een sensitief mens is om het wiel opnieuw uit te vinden. Heel vaak hebben we het gevoel uitgeleverd te zijn aan negativiteit en ondermijnende processen om ons heen, omdat we onvoldoende geleerd hebben onafhankelijk te denken en te handelen. Goed waarnemen, zelfstandig conclusies trekken en onafhankelijk handelen zijn vaardigheden die je kunt leren. Alleen zó kun je jezelf losmaken van vooroordelen, nieuwe perspectieven uitdenken en de negativiteit vervangen door iets positiefs. Waarom zouden we als hooggevoelige leven zoals anderen, als dat leven niet het juiste voor ons is?

Ik weet dat ik het risico loop niet begrepen te worden door mensen die niet houden van etiketten. Voor alle duidelijkheid wil ik daarom benadrukken dat hooggevoelige mensen onderling net zo veel onderscheidende als verbindende karaktereigenschappen hebben. We zijn geen homogene, gelijkvormige groep. Er zijn dus hooggevoelige mensen die jou en mij aanstaan en hooggevoeligen met wie jij of ik niet overweg kunnen – wat net zo goed geldt voor niet-hooggevoeligen. Het gaat ook niet om beter of slechter, maar louter om anders, en in dat anders-zijn benoem ik de verbindende aspecten – niet meer en niet minder. De waarde van boeken over hooggevoeligheid is dat je beter leert omgaan met jezelf en de situaties waarin je verzeild raakt, en in de acceptatie van je soms ‘moeilijke zelf’. Met een boek als dit kun je de beste ‘mest’ samenstellen om je unieke wezen te laten bloeien.

Ik heb ontdekt dat uitkomen voor je hooggevoelige aard nog altijd precair en lastig is. Wat denkt de ander daarbij? Word ik juist begrepen? Welke woorden gebruik ik? Zal ik toch mijn mond maar houden? Ik probeer ervoor te waken, maar innerlijk pas ik mijzelf wel degelijk aan mijn eigenschap aan. Als we diep doordrongen zijn van het besef dat alles om ons heen één is en uit dezelfde substantie gemaakt, dan voorkomen we dat we ons veroordeeld of afgewezen voelen en minimaliseren we de neiging ons uit angst of schaamte aan dingen en mensen te ergeren. Onze kwetsbaarheid wordt dan een kracht die ons niet isoleert, maar ons naar de ander voert.

Waarom nog een boek over hooggevoeligheid nu er al enkele zijn verschenen? Is er al niet genoeg over gezegd? Laatst stuitte ik op een uitspraak van Goethe: ‘Men moet de waarheid telkens weer herhalen, want om ons heen wordt ook de dwaling voortdurend gepredikt.’

De dwalingen stammen overigens niet zozeer van het individu, maar van de massa. In onze tijd kunnen met name hooggevoelige mensen de strijd tegen de collectivisering, materialisering, egalisering van smaak, domme vooroordelen en negatieve waarden op zich nemen. Werken aan dit boek is ook voor mijzelf opnieuw een proces gebleken. Een proces dat mij nog sterker naar mezelf leidde, naar meer kennis en diep besef van de aard der dingen die ergens

ondergeschoven en onbenut lagen. Ik hoop dat zoals het schrijven over hooggevoeligheid mij elke keer dichterbij mijzelf en mijn levensweg brengt, dit boek mijn lezers dichterbij hun eigen kern kan brengen.

Ik heb geprobeerd dit boek voor jong en oud toegankelijk te maken. Ik krijg vaak van ouders de vraag of er boeken zijn waarmee jongeren aan de slag kunnen. Dit boek is niet specifiek voor jongeren geschreven, maar is zeker ook voor deze groep bedoeld.

In *Leven met hooggevoeligheid* vond ik het belangrijk te benadrukken dat hooggevoeligheid mits juist ingezet bovenal een *gave* is. In dit boek staat deze gedachte opnieuw centraal, omdat ik van mening ben dat wij als hooggevoeligen niet vaak genoeg kunnen horen dat we goed zijn zoals we zijn. Hooggevoeligheid kan ontzettend lastig zijn, je eigenschap kan je keer op keer het gevoel geven dat je alleen maar bezig bent met óverleven, maar er is wel degelijk een weg van overleven naar *léven*. De moeilijkheden zijn jouw uitdaging, maar ze mogen geen reden zijn om jezelf van het leven en de medemens te isoleren.

Door inzichtgevende teksten en veel praktische oefeningen help ik je met de vraag: hoe kun je zowel jezelf als anderen (de mensheid) dienstbaar zijn en van je gevoeligheid een *gave* maken? Het liefst had ik dit boek *Lang leve hooggevoeligheid!* genoemd. Lekker opportunistisch en waar! Je zult het merken en er zelf van overtuigd raken!

Hoe dit boek werkt

Dit boek wil je energie in beweging brengen; daarom is het anders geschreven dan mijn eerste boek. Zowel door de vorm als de inhoud wil ik met dit boek beweging uitlokken, want het leven is voortdurend in verandering. Al het leven komt voort uit beweging en transformatie. Kijk naar de natuur, niets blijft zoals het was. Ook wij mensen zijn onderdeel van dit proces en maken talloze malen in ons leven een gedaanteverwisseling door.

Als je gewend was geraakt in je zelfbeklag-holletje te kruipen, dan gaat dit boek er voor staan en roept je eruit. Maar ook als je al te zeer

weggekropen zit in je comfortabele zelfverwen-holletje, dan geeft dit boek een gil en trekt je naar het licht.

Ik vind dat hooggevoelige mensen veel te getalenteerd zijn om niets te doen. We moeten naar het daglicht, hoe bedreigend het leven en zijn valkuilen ons hooggevoeligen soms lijken. We moeten niet gaan zitten wachten tot de wereld volmaakt is. Door nu te verschijnen verander je zelf de wereld. Ik denk dat de tijd er rijp voor is. Als je erin slaagt de wereld anders te zien, zal de wereld veranderen. Als je erin slaagt jezelf anders te zien, zul je veranderen.

Het boek zit boordevol oefeningen: schrijf oefeningen, ontspanningsoefeningen, meditatie en overdenkingen. Daarmee is het eclectisch van aard. Misschien ben ik door mijn enthousiasme over deze oefeningen wat royaal geweest, maar pik eruit wat jou bevalt. Niet alles hoeft je aan te spreken. Je kunt er ook één oefening uit kiezen en daarmee de diepte ingaan. Ik moedig je bewust aan jouw eigen proces of je eigen unieke wijze te volgen, omdat ik niet de illusie heb het precies voor jou te weten. Mijn kennis put ik zowel uit de (traditionele) oosterse kennis van gezondheid en leven, als uit de traditionele westerse psychologie. Veel van de oefeningen die ik aanbied, zijn afkomstig uit de *shiatsu*, de *qigong*, de *chakraleer* of andere schatten uit de oosterse geneeskunde en gezondheidsleer. Qigong is een holistisch systeem van meditatie en oefeningen die gericht zijn op zelfheling. Het is een oeroude wijdverbreide en veelgebezigde praktische benadering van helende houdingen, bewegingen, zelfmassage, ademhalingstechnieken en meditatie. *Taiji quan* (ofwel: tai chi) is de in het Westen meest bekende en populairste vorm van qigong. Shiatsu is een drukpuntmassagetechniek op basis van de meridianen. De chakraleer is eveneens zeer oud, het is een ingenieus fysiologisch/psychologische systeem dat is ontwikkeld door Indiase (yogi)-meesters. Zowel in de shiatsu als in de qigong en de chakraleer staat de beheersing van de levensenergie centraal.

Gebruik dit boek als een werkboek en voel je vrij de oefeningen in je eigen tempo en volgorde te doen. In het eerste hoofdstuk leg ik alle ins en outs van hooggevoeligheid uit. Lezers die mijn boek *Leven met hooggevoeligheid* kennen, zullen hierin het een en ander herkennen, maar het loont toch om er nog eens doorheen te lezen,

alleen al om de invuloefeningen. Zo kun je mogelijk nieuwe inzichten opdoen en een verdieping van je bestaande kennis bereiken. Aan dit hoofdstuk is bijvoorbeeld ook een test toegevoegd die je leert of je met je hooggevoelige temperament ook een 'sensatiezoeker' bent. In de volgende hoofdstukken van deel I ga ik dieper in op het gevoel dat je met hooggevoeligheid continu bezig bent met overleven en probeer ik het om te buigen naar het idee dat deze gave jouw leven en dat van anderen juist kan verrijken. Hooggevoeligheid is een meesterlijke eigenschap, maar zoals voor elk meesterschap is er oefening nodig om dit goed te beheersen. In deel II werk ik de grondregels verder uit naar het gebruik ervan in de dagelijkse praktijk, opdat je beter kunt omgaan met de weerbarstigheid van alledag en al doende kunt werken aan je meesterschap.

Ik wens je veel inzicht en plezier bij het lezen. Reacties zijn welkom via mijn website, waar je ook terecht kunt voor informatie over trainingen en workshops: www.susanmarlettahart.com

Susan Marletta Hart
september 2006

DEEL I

VAN LEVEN NAAR OVERLEVEN

1 Hooggevoelig, hoe gevoelig is dat?

Hooggevoelig, hoe gevoelig is dat precies? Gevoelig! Maar niet óvergevoelig. Want overgevoelig betekent dat er iets te veel is, dat er dus iets mis is met je. Nee! Je bent goed zoals je bent, je bent alleen hooggevoelig. Net als 15 tot 20% van alle mensen en dieren.

Ben jij ook hooggevoelig?

Hooggevoeligheid begint bij de meeste mensen met het gevoel anders te zijn dan anderen. Waarin hooggevoelige mensen zich dan precies anders voelen, is vaak moeilijk uit te leggen. Vanaf het vroegste moment dat ze zich kunnen herinneren, hebben ze het gevoel anders te zijn dan anderen. Ze zijn er mee verweven, maar ze kunnen het niet goed benoemen. Het is een gevoel, een ervaring, een besef dat hen danig in de weg kan zitten en dat vaak (niet altijd) voor moeilijkheden en problemen zorgt. Zo sterk dat sommigen zich wel eens vertwijfeld afvragen: ben ik soms gek?

Als je hooggevoelig bent, dan herken je je hoogstwaarschijnlijk in verschillende van de volgende uitspraken:

- o Ik neem veel stemmingen van mezelf en anderen waar.
- o Ik word beïnvloed door de stemming van anderen.
- o Ik heb de indruk dat ik meer dan anderen details en subtiliteiten opmerk.
- o In een drukke omgeving voel ik me afgeleid, geïrriteerd, snel vermoeid, ongeconcentreerd.
- o Ik raak geïrriteerd als mensen me te veel dingen willen laten doen.
- o Ik doe erg mijn best geen fouten te maken of dingen te vergeten.
- o Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld.
- o Ik (dag)droom en fantaseer graag.
- o Ik wil zorgzaam en bewust leven.
- o Ik houd me bezig met schoonheid en kunst.

- o Ik wordt door veel dingen diep geraakt.
- o Ik raak gemakkelijk overweldigd door bijvoorbeeld schel licht, sterke geuren, ruwe materialen of harde sirenes.
- o Ik houd van stilte en rust en heb ze soms heel hard nodig.
- o Ik vraag me af wat de ware zin van het leven is.¹

Als je hooggevoelig bent, dan kom je zo op de wereld; het is een aangeboren eigenschap. Zowel mannen als vrouwen zijn er in gelijke mate mee ‘behept’. Gevoeligheid wordt vaak als iets vrouwelijks beschouwd, maar dat is ten onrechte: mijn lezerspost is het bewijs dat minstens evenveel mannen hooggevoelig zijn.

Het is heel goed mogelijk dat je als kind teruggetrokken en verlegen was. Misschien was je wel open en een durfal, maar had je tevens die andere, stille kant. In elk geval hielden bepaalde dingen je bijzonder bezig.

‘Ik reageerde al vroeg op de omgang van mensen met andere mensen, met dieren en planten. En ik had een sterk ethisch bewustzijn. Ik worstelde al snel met vragen als: waarom aardig zijn tegen je huisdier en ondertussen vlees eten? Ik had een sterke band met de honden die we thuis hadden en ook met de bomen in de tuin. Ik was al jong bezig met de samenhang van dingen op een volstrekt gevoelsmatig niveau. Ik had muzikaal talent, musiceerde veel en luisterde veel naar muziek. Op school ging het goed, hoewel ik daar vrij verlegen was en het moeilijk uithield in de schoolbanken. Ik hield al vroeg van de natuur, vooral van bergen en wilde landschappen, waarheen ik met mijn ouders op vakantie ging. Ook onderzocht ik al heel jong het gedrag van dieren, bijvoorbeeld mierenhopen.’

(Susan, violiste, 40)²

Het begrip HSP

De term hooggevoeligheid werd onder de aandacht gebracht door Elaine Aron. Aron is een Amerikaanse onderzoekster, gepromoveerd in de psychologie, die sinds jaren een praktijk voor psychotherapie heeft. In haar praktijk werd ze bezocht door mensen die zich ‘meer dan gemiddeld sensibel’ noemden. Deze cliënten schreven

hun psychische problemen deels toe aan deze sensitiviteit. Aron vond dit fenomeen zo interessant dat ze besloot er onderzoek naar te doen. Samen met haar man, Art Aron, hoogleraar in de psychologie, deed ze verschillende studies naar de (door haar zo genoemde) *High Sensitive Person*, afgekort HSP. Op basis van haar onderzoeken en inzichten publiceerde ze vier (binnenkort vijf) boeken en vele artikelen. De boeken werden in Amerika en verschillende West-Europese landen bestsellers.

Lang vóór Aron maakte Carl Jung (1875-1961), de beroemde Zwitserse psychiater, in zijn werk al onderscheid tussen de sensitieve en niet-sensitieve persoonlijkheid. Hij schreef 'dat indrukwekkende gebeurtenissen niet voorbijgaan zonder een spoor achter te laten op het gemoed van gevoelige mensen'.³ Later werkte hij deze gevoelige typen uit en beschreef ze als introverte en intuïtieve persoonlijkheden. Jung benadrukte dat de hooggevoelige mens meer dan anderen gedwongen is zichzelf in bescherming te nemen, maar dat voor hen ook een taak is weggelegd als opvoeders en culturele bewakers van de gemeenschap. Door het uitleggen van de innerlijke ervaringswereld van de mens en het raadplegen van het onderbewuste, waar hooggevoeligen gemakkelijk mee in contact komen, kunnen zij inzicht en wijsheid bieden ten behoeve van het collectieve welbevinden.

Aron en Jung definiëren hooggevoeligheid als een normale karaktereigenschap. Het is dus geen afwijking, ziekte of syndroom. Je bent niet beter of slechter dan andere mensen, gewoon *anders*.

Net als elke andere eigenschap heeft het hebben van een bijzonder verfijnd zenuwstelsel positieve en negatieve kanten. Het kan zijn dat je je tot nu toe veelvuldig met de negatieve kant hebt beziggehouden en dat de positieve kant jouw ondergeschoven kindje is. Jammer! Dat werd je waarschijnlijk zo aangeleerd, omdat je omgeving destijds niets van hooggevoeligheid wist en je er niet over kon vertellen. Omdat mensen in je omgeving anders in elkaar steken en jou misschien vreemd vonden, ging je op den duur jezelf ook vreemd vinden.

De eigenschap hooggevoeligheid berust op een hoog sensitief zenuwstelsel. Zenuwen en zintuigen vangen subtiele signalen op die in de hersenen verwerkt worden. Ergens in het proces van verwerking, tussen het binnenkomen van een prikkel en het verwerken

ervan door de hersenen, loopt het bij hooggevoelige personen anders dan bij de meeste mensen. De informatieverwerking van een hooggevoelige werkt uitgebreider en nauwkeuriger dan bij de gemiddelde mens. Net als bij autistische mensen is de waarneming van hooggevoeligen soms zo intens en krachtig dat het onprettig en pijnlijk wordt. Voor de één kan dit vooral rond het gehoororgaan spelen, bij de ander is het de geurwaarneming of tast, en bij een derde zijn alle zintuiglijke waarnemingen absoluut overactief. Kenmerkend voor een hooggevoelig iemand is, dat hij grondiger bestudeert, bezint en overweegt; hij houdt ervan en heeft het nodig uitvoerig te reflecteren op de dingen die hij of zij meemaakt. Zie het zo: de ene mens heeft een superintelligent brein, de ander een uitzonderlijk atletisch lichaam en jij hebt een bijzonder verfijnd zenuwstelsel – naast je andere talenten!

Onderzoek je zintuigen

Zenuwen lopen niet alleen naar je ogen en je oren, ook je organen en spieren zijn met je zenuwstelsel verbonden. Waarnemen doe je daarnaast ook via subtiele energetische informatie. Hoe zit het met jouw (zintuiglijke) waarneming?

Sta eens stil bij het gebruik van je zintuigen en besef hoe intensief deze organen de hele dag voor jou in de weer zijn. Schrijf hieronder welke zintuigen door jou intensief gebruikt worden (in welke situaties) en welke het meest sensibel en intens registreren. Schrijf erachter wat je zoal doet om deze zintuigen te ontlasten:

Ogen

.....
.....
.....