

The background of the cover is white, decorated with numerous watercolor splatters in shades of purple, blue, and orange. The splatters are of various sizes and are scattered across the entire page, creating a vibrant and artistic pattern.

CAROLINA BONT

Hoogsensitiviteit als

**KRACHT**

Andere boeken van Carolina Bont:

*Versterk je uitstraling*

*Intuïtiekaarten*

*Een nieuwe werkelijkheid*

*Succes door bezieling*

*Hoogsensitiviteit als geschenk*

Voor meer informatie over Carolina Bont en haar werk, kijk op  
[www.carolinabont.nl](http://www.carolinabont.nl)

# Inhoud

<b>1 Hoogsensitiviteit</b>	<b>9</b>
Een nieuwe weg inslaan	17
Intuïtie: een waardevolle hulpbron	26
Energie	32
Geven en ontvangen	39
Je essentiële behoeften	46
<b>2 Sensitieve weerbaarheid</b>	<b>53</b>
Energieverlies	61
De vijf intuïtiefniveaus	65
Je intuïtie volgen	71
Sociaal ongemak	78
Assertief zijn	84
Overtuigingen en hoe je jezelf motiveert	87
Ruimte voor jezelf	94
Spiritualiteit, zelfwaardering en het ego	97
Luisteren naar je lichaam	106
Hoogsensitiviteit op de werkvloer	115
Het kind in jezelf	120
<b>3 Hoofd en hart in balans</b>	<b>125</b>
Constructief omgaan met boosheid	131
Therapie en lifecoaching	141
<b>4 Liefdesrelaties</b>	<b>147</b>
Hartstocht en inzicht	153
Seksuele energie	160
<b>5 Hoogsensitieve kinderen</b>	<b>173</b>
<b>6 Hoogsensitiviteit als kracht – Twaalf stappen</b>	<b>193</b>

<b>Bijlage: Lijst van oefeningen</b>	<b>201</b>
<b>Literatuur</b>	<b>203</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>205</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>207</b>



# 1

## Hoogsensitiviteit

Na jarenlange persoonlijke en professionele ervaring met het fenomeen hoogsensitiviteit ben ik blij met de groeiende, door psychotherapeute Elaine Arons *Hoogsensatieve personen* gestimuleerde, belangstelling voor dit onderwerp. Volgens Aron, een van de eerste die hiernaar wetenschappelijk onderzoek deed, heeft ongeveer 20 procent van de mensen een aanzienlijk gevoeliger zenuwstelsel. Dit deel van de mensheid heeft daardoor moeite om de dagelijkse hoeveelheid prikkels die op hen afkomt te verwerken, met alle belastende gevolgen van dien.

Zelf heb ik mijn hoogsensitiviteit destijds vooral als een last ervaren totdat ik het grote belang van intuïtieve ontwikkeling ontdekte. In dat proces begon ik de kwaliteiten van mijn hoogsensitiviteit te zien, te beschermen en meer aan te spreken. Sindsdien heb ik als life-coach en intuïtietrainer en via mijn boeken veel andere mensen kunnen helpen om hun sensitieve kwaliteiten te begrijpen en optimaler te gebruiken.

Omdat dit sensitieve potentieel in deze tijd overwoekerd wordt door een overdaad aan impulsen uit een steeds vollere omgeving moet je er als hoogsensitief persoon gericht mee om leren gaan. Dit boek kan je hierbij helpen.

### **Twee kanten**

Hoogsensitieve mensen hebben een aangeboren gevoeligheid voor positieve en negatieve omgevingsinvloeden. Er wordt verondersteld dat deze gevoeligheid, een belangrijke evolutionaire waarschuwing-functie heeft. Door op tijd gevaar te signaleren heb je de mogelijkheid om jezelf en anderen in veiligheid te brengen.

Hoogsensitieve mensen kunnen zich goed afstemmen op anderen, zijn fantasierijk, creatief en intuïtief ingesteld en kunnen intens ge-

nieten. Ze merken veel dingen eerder op dan anderen en dat heeft allerlei voordelen, bijvoorbeeld in de communicatie, in sociale processen op de werkvloer of bij het eerder zien van belangrijke foutjes of details. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat er een gen bestaat dat weliswaar relatief kwetsbaar maakt maar ook voordelen heeft. Er is in 2011 door Deense onderzoekers aangetoond dat dit gen bij hoogsensitieve mensen vaker voorkomt. Het heeft dus duidelijk twee kanten. Het waarnemen van allerlei subtiele signalen is nuttig, bevordert de creativiteit en verrijkt je ervaring, maar je zenuwstelsel bereikt eerder de maximum limiet bij veel omgevingsprikkels: door bijvoorbeeld geluid, geuren, licht, drukke en volle ruimtes of een gespannen sfeer.

### **Hoogsensitiviteit als kracht**

*Hoogsensitiviteit als kracht* onderscheidt zich van de andere benaderingen over dit onderwerp doordat ik in dit boek de hoogsensitieve eigenschappen in het grotere kader van intuïtie zet. Ik benader hoogsensitiviteit niet als een probleem maar als een kwaliteit die de weg wijst naar intuïtief bewustzijn.

Het bijzondere vermogen van hoogsensitieve mensen om subtiliteiten waar te nemen, subtiele signalen op te vangen en intens te ervaren zijn zeer waardevolle instrumenten om tot je beschikking te hebben in je leven. Deze intuïtieve kwaliteiten worden echter vaak te weinig benut door allerlei stoorzenders: door onbegrip van de eigen sensitieve aard en de waarde ervan.

### **Geen monopolie op gevoeligheid**

Hoogsensitieve mensen hebben van nature een gevoelige aard met speciale eigenschappen. Maar dat betekent natuurlijk niet dat niet-hoogsensitieve mensen ongevoelig zijn. Een niet-hoogsensitief persoon kan heel gevoelig, begripvol, bewust van zijn of haar omgeving, ontvankelijk en genuanceerd zijn. In heel drukke situaties komt het vaak voor dat niet-hoogsensitieve mensen gevoelig en attent reageren, terwijl hoogsensitieve mensen op zulke momenten kortaf en afgesloten kunnen zijn. Bij overprikkeling kan het voorkomen dat hoogsensitieve personen juist ongevoelig reageren op hun omgeving.

Veel mensen hebben weliswaar een bepaald evenwicht dat er voor zorgt dat ze meer aankunnen dan hoogsensitieve personen, maar ook

zij blijken op te bloeien wanneer ze hun sensitieve potenties gaan ontwikkelen. Uit mijn eigen ervaringen en die van mijn hoogsensitieve cliënten weet ik dat hoogsensitieve personen snel een grens aangeven die anderen niet of pas veel later voelen. De niet-hoogsensitieve persoon blijkt vaak niet te begrijpen waar de hoogsensitieve persoon zo moeilijk over doet maar is achteraf toch vaak blij met de vroege waarschuwing.

### **Een evenwichtig energiesysteem**

De meeste mensen hebben, bij wijze van spreken, twee antennes om die signalen op te vangen terwijl hoogsensitieve personen, door hun gevoeliger zenuwstelsel, daar meer antennes voor hebben. Al die opgevangen informatie en indrukken moeten verwerkt worden.

Je kunt elk mens beschouwen als een *energiesysteem*, waarbij de hersens als centrale controleruimte fungeren. Ieder mens krijgt zo'n enorme overvloed aan zenuwimpulsen binnen dat het onontbeerlijk is om deze te filteren. Als dat niet zou gebeuren zou de informatie die uiteindelijk aankomt voor de hersenen niet meer behapbaar zijn. Het zou simpelweg te veel energie kosten om al deze impulsen te verwerken. Om deze reden zitten de zenuwen in het lichaam niet aan elkaar vast. De informatie (in de vorm van een elektrische impuls) wordt niet direct van de ene op de andere zenuw overgedragen maar indirect via de afgifte van chemische boodschappers (neurotransmitters) in het contactpunt tussen twee zenuwcellen (de synaps). De mate en het tempo van de afscheiding en het weer afbreken van deze stofjes bepaalt de hoeveelheid impulsen die daadwerkelijk je hersens bereikt.

Als je hoogsensitief bent, wordt er in bepaalde omstandigheden, in gezelschap, in een lawaaiige omgeving, et cetera, te weinig van de binnenkomende impulsen weggefilterd, met als gevolg dat je je moe of down gaat voelen. Je systeem raakt uit balans: je raakt energie kwijt en de kwaliteit van je ervaring holt achteruit.

Het leven is op zo'n moment niet alleen zwaarder, je verliest ook het inzicht en de benodigde energie om in te spelen op kansen en mogelijkheden.

Bij een evenwichtig energiesysteem is er kracht, vitaliteit en het vermogen intensief te ervaren zonder dat je je daarbij overweldigd voelt. Je kunt meer uit jezelf en het leven halen.

## **Is er iets mis met mij?**

Als we niet geleerd hebben onze sensitiviteit goed te hanteren kunnen we vooral de lastige kanten ervaren en chronisch overprikkeld raken. Wanneer we onze prikkelgevoeligheid niet beseffen, zullen we er veel vaker door worden overvallen. De meest voorkomende aan hoogsensitiviteit gerelateerde symptomen zijn: je snel moe, overweldigd of niet op je gemak voelen, je niet kunnen concentreren en het overnemen en vasthouden van spanning. Veel hoogsensitieve personen schrijven hun stemmingswisselingen, angsten en aanverwante problemen toe aan een tekortkoming in de eigen persoonlijkheid. Ze menen dat er iets mis is met hen, en zijn zich niet bewust van het feit dat hun klachten niet zozeer voortkomen uit trauma's of zwakke karaktertrekken maar uit hun zintuiglijke overgevoeligheid. Dit gebrek aan onderkenning van de eigen hoogsensitiviteit kan onder meer leiden tot grote onzekerheid, stemmingsstoornissen, depressiviteit en concentratie- en slaapproblemen.

## **Rekening houden met jezelf**

Hoogsensitiviteit wordt je tot last als je je eigenschap niet goed begrijpt en zo het idee kan krijgen, dat je niet goed genoeg bent (een conclusie die hoogsensitieve kinderen ook snel trekken – zie voor meer daarover het aparte hoofdstuk over hoogsensitieve kinderen). Daarom is het zo belangrijk om je eigen hoogsensitiviteit te herkennen, te accepteren, te gaan begrijpen en er rekening mee te houden.

Mijn sensitieve weerbaarheid is veel groter geworden sinds ik mijn hoogsensitiviteit accepteer, intuïtiever leef en in het algemeen op mijn energetische bescherming let (dat wil zeggen tijdens energie-uitwisselingen die constant plaatsvinden leren positieve energie meer toe te laten en je tegen negatieve invloeden te beschermen).

Hierdoor kan ik de sterke kanten van mijn hoogsensitieve eigenschappen volop aanspreken. Dat betekent echter niet dat mijn prikkelgevoeligheid is verdwenen.

Ik vermijd zelf bijvoorbeeld mensenmassa's, vertrekken met rook of benauwde lucht en winkels of cafés en restaurants waar het lawaai uit de boxen dendert. Als ik dergelijke voor mij belastende situaties niet kan ontwijken zorg ik ervoor dat het zo goed mogelijk hanteerbaar blijft door naar mijn intuïtieve bewustzijnsniveau te gaan. Ik vermoed overigens dat deze situaties voor meer mensen verstorend kan zijn voor hun balans. Dat ze dit niet merken betekent nog niet dat het geen



effect heeft. Neem bijvoorbeeld de enorme gehoorschade bij jonge mensen die bij hen ongemerkt is ontstaan. We worden steeds vaker overladen met reclamespots, journaal en harde dreunende muziek tijdens vervoer of in algemene wachtruimtes. Al reizend per bus, trein en vliegtuig blijken oordopjes beslist geen overbodige luxe meer te zijn. Mijn oudste zoon heeft om deze reden speciaal een koptelefoon aangeschaft die behalve goed afsluit ook nog via een elektronisch foeffe het geluid van buitenaf 'neutraliseert' en er zo voor zorgt dat hij ongestoord en op een normaal volume naar zijn eigen muziek kan luisteren. Het constante lawaai van bijvoorbeeld de vliegtuigmotoren wordt grotendeels buitengesloten, waardoor hij zich bij aankomst beduidend fitter voelt. Ook al merk je het niet direct, toch heeft geluidsoverlast wel degelijk een vermoeiende invloed op je zenuwstelsel – iemand met een hoge sensitiviteit op dat vlak zal dit ook sneller merken.

### **Beter uit de verf komen**

Ik heb gemerkt dat hoogsensitieve mensen als het om zelfbescherming gaat, bang kunnen zijn om geïsoleerd te raken wanneer zij beter voor zichzelf zouden gaan zorgen. Dat is ook wel begrijpelijk als je ziet dat mensen die steeds minder doen en durven en daar ook de kans toe krijgen omdat hun omgeving overbeschermend is, steeds minder durven. Een extreem voorbeeld daarvan zijn mensen die jaren niet meer buiten zijn geweest vanwege een straatfobie. Maar zelfbescherming werkt heel anders dan overbescherming. Door zelfbescherming ga je juist meer durven. Het lijkt misschien lastig om rekening te moeten houden met je sensitiviteit maar de aanslag op je vitaliteit is groter als je dit niet doet. Je sensitiviteit verdwijnt niet zomaar en daarom blijft het voor je energiebalans nodig om daar rekening mee te houden. Als je dat doet ga je gaan merken dat jouw specifieke kwaliteiten veel meer uit de verf komen.

Mijn sensitiviteit gebruik ik bijvoorbeeld voor het begeleiden en coachen van groepen, teams en individuele cliënten. Elke hoogsensitieve persoon kan de eigen pluspunten ontdekken van zijn sensitiviteit, bij iedereen vertaalt zich dat weer anders gezien de persoonlijke interesses, ervaring, talenten en vaardigheden.

### **Je zelfkennis vergroten**

Wanneer je bewuster met deze eigenschappen gaat leven, zullen veel van de lastige kanten van je hoogsensitiviteit ook langzaam op de

achtergrond raken. Ik vergezel mijn man regelmatig op zijn werkreizen naar het buitenland maar ervoer vroeger de stedentrips als zeer vermoeiend. Pas als we de stad verlieten en de natuur ingingen, leefde ik op. Nu ik op mijn grenzen let, weet wat er – ook op subtieler niveau – speelt, en weet hoe ik mijzelf vanuit mijn innerlijke kracht kan beschermen is dat allemaal anders. Voorheen nam ik gevoelens, spanningen en zelfs fysieke pijn over van anderen. Nu loop ik met veel plezier door een interessante stad en geniet dan echt van de sfeer, de mensen, de gebouwen, de winkels en de musea.

Vroeger dacht ik dat ik een aansteller was wanneer ik eerder dan anderen last had van een lege maag, dorst, overweldigende negatieve beelden en geluid in een bioscoopzaal of van een gebrek aan frisse lucht. Nu weet ik dat ik, net als andere hoogsensitieve mensen, deze dingen sterker voel, dat deze prikkels bij mij met veel meer vaart binnenkomen.

Het constructief omgaan met je hoogsensitiviteit, je zelfkennis vergroten, bewuster leren jezelf te beschermen en bijtijds luisteren naar je lichaamssignalen, zijn het begin van het bewust vormgeven van je intuïtieve vermogen.

### **Intuïtie: de kroon op je hoogsensitiviteit**

In dit boek staan praktische ideeën en oefeningen om je intuïtie te herkennen, te begrijpen en te versterken. Een ontwikkelde intuïtie is geschoold inzicht. Het is een gestructureerde manier om constructief met hoogsensitiviteit om te gaan. Zowel personen als organisaties functioneren beter als er meer aandacht voor intuïtie is.

De intuïtie-oefeningen activeren de samenwerking tussen de beide hersenhelften. Uit onderzoek is gebleken dat je bij intuïtieve inzichten of acties het meest ontwikkelde gedeelte van je hersenen gebruikt. Tony Buzan, auteur van vele boeken over de hersenen en bekend van de 'Mind Maps'<sup>1</sup>, zegt: 'Het is voor de ontwikkeling van

---

1 *Mindmapping* is een techniek die je kan helpen om gedachten en denkpatronen in beeld te brengen. Het helpt je nieuwe verbanden te zien en op andere ideeën te komen. Vaak start je vanuit een bepaald onderwerp. Door vanuit een onderwerp te associëren en deze associaties daadwerkelijk op te schrijven of te tekenen ontstaat een *mindmap*. Een *mindmap* is letterlijk vertaald 'een kaart van de hersenen'. Het doel van *mindmapping* is het in kaart brengen van alle aspecten van een probleem of onderwerp tezamen met de onderlinge relaties tussen deze aspecten.

meervoudige intelligentie essentieel dat je de twee hersenhelften actief in evenwicht houdt. Intuïtie, je zesde zintuig, dat vaak onterecht gelijkgesteld wordt aan emotie, is in feite gebaseerd op logica. En geen gewone logica, maar superlogica! Onderzoek heeft aangetoond dat het bovenste gedeelte van je hersenen, de cerebrale cortex, verdeeld is in twee afzonderlijke gedeelten die met elkaar in verbinding staan via een verfijnd netwerk van zenuwen dat informatie tussen de twee helften overbrengt. Dit “reuzendenkpetje” is het meest ontwikkelde gedeelte van je hersenen en bevat het hele scala van mentale vaardigheden zoals logica en analyse. Deze intellectuele vaardigheden creëren samen met de vijf zintuigen, plus de databank van je levenservaring, je intuïtie.’

### **Emotionele intelligentie**

Een goed invoelings- en samenwerkingsvermogen, het nemen van constructieve beslissingen en originaliteit zijn grotendeels gebaseerd op intuïtie. Intuïtie zelf is niet te manipuleren maar de ontvankelijkheid ervoor kan wel getraind worden. In plaats van passief af te wachten op inspiratie en inzicht kun je je intuïtieve vermogen bewust aanspreken en oefenen. Als je dat doet zullen je logische en intuïtieve vermogens elkaar gaan ondersteunen en ben je op z’n creatiefst.

Ook de grote belangstelling voor *emotionele intelligentie*, sinds het gelijknamige boek van Daniel Goleman, heeft alles te maken met het ontplooiën van een grotere sensitiviteit. Emoties zijn ‘besmettelijk’ en in elke ontmoeting zenden we ze uit en ontvangen wij ze. Bewuster hiermee om leren gaan, zowel gevoeliger als weerbaarder worden, vergroot onze emotionele en intuïtieve vaardigheden en dit blijkt doorslaggevend te zijn voor succes in werk, relaties en lichamelijk welbevinden.

### **Je intuïtie versterken**

Zoals de titel al aangeeft staat in *Hoogsensitiviteit als kracht* het positieve potentieel van het hoogsensitief zijn centraal. Daarbij is dit werkboek ook geschikt voor iedereen die zijn intuïtie wil versterken. Met intuïtie beschikken we over een waardevolle, creatieve innerlijke hulpbron. In dit boek heb ik relevante ervaringen en inzichten hierover bij elkaar gebracht. Je krijgt regelmatig vragen, opdrachten en oefeningen waar je direct mee aan de slag kunt. Als je de in dit

boek beschreven suggesties voor het trainen van je intuïtie echt gaat gebruiken zul je niet alleen het vermogen om jezelf tegen negativiteit te beschermen vergroten maar ook leren om effectiever om te gaan met je lichaamssignalen, je emoties en je manier van denken. Aan jezelf werken, bewuster in het leven staan, bevordert op een duurzame manier je geluk.

Als je doelbewust je intuïtie aan gaat spreken breng je meer betekenis, warmte en innerlijke balans in je leven.