

HSP-tips

Met HSP bedoelen we Hoog Sensitief Persoon.

Allereerst volgt hier een lijst met de meest voorkomende kenmerken van hoogsensitiviteit, ingedeeld in de categorieën fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Je hoeft zeker niet alle kenmerken te hebben, maar je zult er vast een hoop herkennen als je hoogsensitief bent.

Fysiek:

- Sterke zintuiglijke waarnemingen en daar regelmatig last van kunnen hebben, zoals bijvoorbeeld licht snel fel vinden en geluiden hard, subtiele geur- en smaakverschillen kunnen onderscheiden, snel gevoelige of vermoeide ogen hebben
- Oog voor detail en goed kunnen observeren
- Geïrriteerd zijn van bijvoorbeeld labels in kleding of van bepaalde stoffen
- Intens kunnen genieten van muziek
- Gevoelig voor aanraking
- Snel schrikken
- Snel stress of een opgejaagd gevoel ervaren
- Intens reageren op lichamelijke pijn, verdoving helpt niet altijd
- Vaak genoeg aan kleine dosering medicatie
- Gevoelig zijn voor bepaalde voeding
- Gevoelig zijn voor cafeïne
- Gewenste buitentemperatuur 20-23 graden
- Slecht signaleren van eigen grenzen
- Overprikkeld kunnen raken en vermoeid zijn
- Slaapproblemen hebben

Emotioneel:

- Emoties intens ervaren en hierin snel kunnen wisselen, stemmingswisselingen
- Snel van streek kunnen raken
- Niet tegen mensen- of vooral dierenleed kunnen
- Eenzaam of buitengesloten voelen
- Bang zijn voor afwijzing
- Niet 'bij de groep' horen
- Aanvoelen van stemmingen en emoties van anderen
- Neiging tot somberheid hebben
- Non-verbale signalen gemakkelijk oppakken
- Veel inlevingsvermogen hebben
- Altijd alert zijn
- Zorgzaam en empatisch zijn, wat ook een valkuil kan zijn
- Opkomen voor zwakkeren
- Behoefte aan rustige omgeving met niet te veel mensen
- Moeite met veranderende omstandigheden
- Tijd nodig hebben om te wennen aan een nieuwe, meestal niet zelf gekozen, situatie of omgeving
- Verwerkingstijd nodig hebben van gebeurtenissen of contacten
- De kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- Zichzelf een aansteller vinden, eigen problemen kleiner maken
- Goed kunnen luisteren
- Ervaren van emoties van anderen in zichzelf
- Niet van verrassingen houden
- Op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie
- Veel waarde hechten aan eerlijkheid en een groot rechtvaardigheidsgevoel hebben
- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel hebben met vaak de neiging tot perfectionisme
- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan
- Blij en enthousiast kunnen zijn, vol levenslust, speels
- Regelmatig alleen willen zijn, verbonden met je binnenwereld
- Stilte en rust nodig hebben, neiging tot terugtrekken

Mentaal:

- Snel verbanden kunnen zien
- Goed vooruit kunnen denken en anderen al 10 stappen voor zijn
- Willen weten 'waarom', inclusief details
- Wars zijn van macht en hiërarchie, gelijkwaardigheid willen
- Veel kunnen piekeren
- Moeilijk kunnen concentreren
- Holistisch denken
- Creatieve ideeën hebben
- Geïnteresseerd zijn in de psyche van de mens
- Koetjes en kalfjes overslaan
- Vaak beelddenkers
- Snel kunnen associëren
- Belevend lezen wat tempo vertraagt
- Vaak een goed ontwikkeld ratio hebben, wat controle en houvast geeft
- Graag willen weten waar je aan toe bent, wat er gaat gebeuren
- Diepzinnige vragen stellen of snelle denksprongen maken, afhankelijk van IQ
- Moeite hebben met structureren en organiseren of juist heel goed zijn in structureren en organiseren
- Perfectionisme
- Kennis graag creatief toepassen
- Hekel hebben aan sleur
- Dichtklappen bij gesloten vragen
- Non-verbaal kunnen spreken en 'lezen'
- Hekel hebben aan het woord 'moeten' maar toch vaak veel van zichzelf moeten
- Open staan voor andere ideeën, meningen, visies, culturen
- Wars van 'hokjes-cultuur'
- Eigen wijsheid hebben en/of eigenwijs zijn
- Diep nadenken over levensvragen
- Inspirerend zijn en inspiratie nodig hebben

Spiritueel:

- Gericht zijn op liefde, vrede en harmonie
- Sterke binding hebben met dieren en de natuur
- Respect hebben voor het milieu
- Bemiddelend, verbindend en inspirerend zijn
- Geliefd zijn door anderen
- Al jong een visie hebben op het leven en spiritualiteit
- Zinvol bestaan nodig hebben
- Een eenheidsbesef hebben
- Energetisch waar kunnen nemen
- Vaak geïnteresseerd zijn in of open staan voor spiritualiteit
- Soms: Telepathische vermogens, helderziend, heldervoelend, helderruikend, helderhorend, helderdenkend, aura's waarnemen, spirituele ervaringen, contact met overledenen.

Tip 1

Ontdek of je HSP bent.

Als je nog niet weet of je een HSP bent dan zijn er op internet tests te vinden om dat te ontdekken, zoals <https://www.nieuwetijdskind.com/hsp-test-2/>. Als je veel van bovenstaande kenmerken op jou van toepassing vindt dan is de kans groot dat je hoogsensitief bent.

Tip 2

Neem jezelf serieus.

Begin met het serieus nemen van jezelf en leer hoe je erover communiceert richting anderen. Zet jezelf op nummer één en doe er zoveel mogelijk aan je goed te voelen. Ontdek welke voeding bij je past en welke niet, welke lichaamsbeweging goed voor je is, zoals wandelen of yoga. Misschien past mediteren bij je, ademhalingsoefeningen of mindfulness. Mijn ervaring is dat het leren van een goede grondingsoefening heel helpend kan zijn.

Het kan ook goed zijn je te laten checken op bijvoorbeeld een vitaminedeficiëntie of bijnieruitputting, wat veelal wordt veroorzaakt door stress.

Vermijd hormoonverstorende stoffen, zoals parabenen in deodorant of shampoo, en zoek naar manieren om je stress zo laag mogelijk te houden omdat dit ook hormoonverstorend kan werken.

Tip 3

Omgaan met overprikkeling.

Ontdek hoe je met je kwetsbaarheid voor overprikkeling om kunt gaan, of hoe je kunt voorkomen dat je overprikkeld raakt. Dit kan per persoon verschillend zijn. Bij de één is het een kwestie van mindset en bij de ander een kwestie van lichaamssignalen leren herkennen en daarop te acteren en grenzen te stellen, en zo zijn er nog meer mogelijkheden. Leer hoe je om kunt gaan met zintuiglijke prikkels.

Ook kun je overprikkeld raken in contact met anderen. Hoe kun je jezelf beter afsluiten voor de energieën of emoties van anderen bijvoorbeeld, of voor andere signalen die je ergens oppikt?

Misschien neem je onbewust de problemen van iemand anders op je schouders en lig jij 's nachts wakker of heb je ineens gespannen schouders. Leer onderscheid te maken tussen wat van jezelf is en wat van de ander en leer hoe je dat van de ander ook echt bij de ander kunt laten.

Tip 4

Verwerkingstijd.

Als je hoogsensitief bent heb je tijd nodig om te verwerken wat je allemaal beleefd hebt op een dag. Ontdek hoe je weer kunt ontspannen en in balans kunt komen. Wat heb jij daarvoor nodig, wat werkt bij jou? En wat kun je doen wanneer emoties je lijken te overweldigen? Of wanneer je hoofd te vol en onrustig is? Het om kunnen gaan met veranderingen valt hier ook onder. Vind technieken of hulpmiddelen die bij jou passen. Ik ben zelf een voorstander van EFT, Access Bars, yoga, ademhalingsoefeningen, lopen in de natuur, meditatie en luisteren naar 432HZ muziek. En heel belangrijk: creëer tijd en ruimte voor jezelf! Me-time, lege agenda, rust!

Tip 5

Zelfacceptatie en zelfwaardering.

Leer jezelf volledig te accepteren en te waarderen. Dit is misschien wel de belangrijkste stap. Wanneer je echt van jezelf kunt houden zoals je bent, en je niet anders hoeft te zijn dan je bent, zul je steeds meer ruimte en vrijheid ervaren in je leven. Je wordt zekerder van jezelf en durft meer ruimte in te nemen. Je hoeft jezelf minder aan te passen aan anderen en jezelf en alles wat bij jou hoort niet meer te verstoppen of je ervoor te schamen of je schuldig te voelen. Je talenten en kwaliteiten mogen groeien en mensen zien steeds meer wie jij werkelijk bent. Pas als je jezelf volledig accepteert en waardeert kan jouw unieke toegevoegde waarde zich openbaren en kun je van daaruit je leven vormgeven. Je zult minder somberheid en angst ervaren en juist meer energie krijgen en rust, geluk en vertrouwen ervaren.

Tip 6

Kwaliteiten.

Ontdek wat je als vanzelf al goed kunt, dus waar je niet voor naar school hoeft te gaan en geen moeite voor hoeft te doen. Waar word je blij van, waar heb je zin in, wat vind je echt fijn om te doen, waar kun je jezelf in verliezen, wat gaat je makkelijk af? Wat vinden anderen echt bij jou passen, hoe zien ze jou, waar vinden ze jou goed in? Dus kortom, wie ben jij en wat is je kracht? Als je daar meer zicht op krijgt en meer feeling mee krijgt dan kun je dit verder ontwikkelen en integreren in je leven. Je zult je steeds heller voelen en meer in contact met jezelf.

Tip 7

Schakel hulp in.

Je hoeft niet alles zelf te kunnen of alles alleen te doen. Schakel hulp in van een coach of therapeut, of verzamel meer mensen om je heen die ook hoogsensitief zijn zodat je die ook om raad kunt vragen of ervaringen uit kunt wisselen. Het kan helpen je meer verbonden te voelen en minder eenzaam en 'anders'.

Tip 8

Lees erover.

Momenteel gaat mijn voorkeur uit naar "Hooggevoeligheid en stress" van Susan Marletta Hart.

Op mijn website kun je meerdere blogs lezen over hooggevoeligheid.

Wil je meer weten of wil je begeleiding bij je hooggevoeligheid?

Je kunt contact met me opnemen via info@dathebiknoualtijd.nl, een intakegesprek is vrijblijvend en kosteloos.