




Welkom lieve Jij,

Welkom bij mijn HSP  gids over zelfliefde en hartsbewustzijn voor hoogsensitieve mensen. Als hoogsensitief persoon kan het ontdekken van jouw eigenschappen in eerste instantie overweldigend en lastig zijn. Je voelt misschien te veel of juist te weinig, en hebt last van overprikkeling, onzekerheid, een negatief zelfbeeld of stress. Maar ik geloof dat er ook een andere manier is om naar hoog sensitiviteit te kijken, een manier die leidt naar meer rust en vertrouwen.

Ik weet uit eigen ervaring hoe het is om te kampen met perfectionisme, gevoelens en het te veel voelen van emoties en energieën van anderen. Maar door Bewust Gevoelig te zijn, door Bewust te VOELEN en Bewust te ZIJN, ben ik in staat om een liefdevol leven te leiden en mijn hoogsensitiviteit als een positieve eigenschap te zien.

In dit E-book neem ik je mee op een reis naar zelfacceptatie en laat ik je zien hoe je jouw hoogsensitiviteit als een positieve eigenschap kunt omarmen, door middel van het ontwikkelen van zelfliefde en hartsbewustzijn. Ik hoop dat dit E-book je zal inspireren om meer rust en vertrouwen te vinden als hoogsensitief persoon.

Ik heb drie praktische oefeningen toegevoegd die je kunnen helpen bij het verminderen van overprikkeling en die direct zorgen voor positieve energie en meer zelfliefde.

Wanneer je goed in je energie zit, zal je omgeving dit merken en voelen. Je zult meer zelfvertrouwen, vrijheid, geluk en plezier ervaren, waardoor alles soepeler zal verlopen.

Als je vragen hebt, stuur dan gerust een e-mail naar [info@bewustgevoelig.nl](mailto:info@bewustgevoelig.nl)  
Veel leesplezier!

Stralende groet,

Jolanda de Jong

## Inleiding

Ben jij gevoelig van aard en merk je dat je vaak meer bezig bent met het verzorgen van anderen dan met jezelf? Of voel je je overweldigd door emoties en is het moeilijk om bij jezelf te blijven of jezelf te accepteren zoals je bent? Dan is het tijd om te investeren in zelfliefde. Want als gevoelige persoon is het extra belangrijk om jezelf lief te hebben en goed voor jezelf te zorgen. In dit ebook ontdek je hoe je jouw eigen beste vriend kunt worden en kunt bouwen aan een sterke basis van zelfliefde. Dus pak een kop thee, neem even de tijd voor jezelf en laat je inspireren om te groeien in zelfliefde." Het gaat je een hoop positiviteit opleveren!



## Hoogsensitiviteit

Zo'n 15 tot 20% van de mensen is hoogsensitief, deze groep is meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels die binnenkomen via de zintuigen. Een hsp-er neemt meer indrukken, signalen en details waar. Wat voor anderen 'normaal' is zoals harde muziek en mensenmassa's kan voor een hsp-er snel teveel zijn. Iedere persoon is natuurlijk uniek, er zijn vele vormen en gradaties te onderscheiden in hoogsensitiviteit.

## Introvert - Extravert

Er zijn twee types sensitieve mensen, introvert en extrovert.

De introverte hoogsensitieve persoon heeft behoefte aan voldoende rust en weinig prikkels. Dit type heeft genoeg tijd voor zichzelf nodig om energie te krijgen en zichzelf op te laden. Ongeveer 70% van de hoogsensitieve personen is introvert.

De extroverte hoogsensitieve persoon is ook gevoelig maar heeft daarnaast ook behoefte aan uitdaging, actie en aan veel contact met mensen. Die heeft deze uitdagingen nodig om genoeg energie te krijgen en zichzelf op te laden. Ongeveer 30% van de hoogsensitieve mensen is extrovert.



Hoogsensitiviteit kan een sterke invloed hebben op je leven, je school, je werk en je relaties. Je vraagt je maar af wat er toch mis is met jou, bent hard voor jezelf en begrijpt niet waarom je je draai maar niet kunt vinden. Totdat iemand tegen je zegt: 'Goh ben jij niet hoog-sensitief'.

Wanneer de HSP-er zich nog niet bewust is van deze eigenschap of hier nog niet goed zijn weg in heeft gevonden kan er snel overprikkeling ontstaan. Het systeem is dan tijdelijk overbelast. Deze overbelasting kan met veel verschillende klachten gepaard gaan, vermoeidheid en overweldigd voelen komen het meeste voor. Er over lezen geeft veel herkenning en inzicht en maakt je hopelijk wat milder naar jezelf toe.

### *De weg naar je hart is de sleutel voor meer zelfliefde*

Wil jij de sleutel vinden naar meer zelfliefde? Het begint allemaal met het omarmen van wie je werkelijk bent en het accepteren van al je imperfecties. Het is tijd om te stoppen om jezelf te bekritisieren voor je fouten of eigenaardigheden. Ieder mens is uniek en heeft talenten die vaak nog onder een sluier op je liggen te wachten. Leer daarom te luisteren naar je innerlijke stem en vertrouw op je intuïtie. Geef jezelf de ruimte om te groeien en te ontwikkelen, zonder oordeel of verwachtingen. Zoek naar die manieren die bij jou passen om jezelf te verzorgen en te verwennen, net zoals je dat zou doen voor iemand van wie je houdt. Jij verdient het om liefde en waardering te ontvangen, niet alleen van anderen, maar ook van jezelf.

Door meer zelfliefde te in je leven toe te voegen, zul je merken dat je positiever, meer ontspannen en zelfverzekerder wordt in alles wat je doet. De sleutel tot zelfliefde ligt in jouw handen. Je hoeft er alleen maar voor naar je hart en je gevoel te gaan!

*Durf jij de wijsheid van je hart te laten spreken?*

Het gaat je vast een hoop opleveren!

## 1. De 6 minuten inchecken bij je hart

Voor mensen die hoogsensitief zijn, is het cruciaal om te leren hoe ze bij zichzelf kunnen blijven, dit is essentieel voor hun welzijn. Daarom deel ik graag deze “rust in je hoofd oefening” Via deze mini hartmeditatie, kom je snel in balans en kun je jezelf veel beter beschermen tegen de prikkels uit je omgeving. Je hebt niets nodig, alleen jezelf en een rustig plekje. Juist omdat je incheckt in je eigen hart, werkt deze oefening heel krachtig.

<https://media-01.imu.nl/storage/bewustgevoelig.nl/1939/rust-in-je-hoofd-10-minuten-meditatie.mp3>

Hou je niet van een geleide meditatie? Dan kun je ook de onderstaande ontspannende oefening doen:

- Ga rustig zitten en sluit je ogen. Haal een paar keer rustig adem in door je neus en uit via de mond (je kunt als je het fijn vindt je handen op je buik leggen)
- Stel je dan voor dat je op een rustige plek bent die fijn en ontspannen aanvoelt
- Glimlach naar je hart en voel je hart blij worden, door gewoon je mondhoeken omhoog te brengen
- Ga dan met je aandacht naar je voeten en voel dat je voeten stevig op de grond staan. Zeg tegen jezelf: “Ik laat alle spanning uit mijn lichaam nu los”. Alle spanning stroomt nu weg.
- Stel je voor dat er een hele mooie doorzichtige ballon om je heen komt. Deze houdt alle prikkels tegen en laat alleen door wat fijn en goed voor jou is.
- Geniet een tijdje van dit heerlijke gevoel. Open daarna je ogen en adem nog een keer rustig in en uit.

## 2. Loslaat oefening

Hoogsensitieve mensen kunnen emoties, gedachten of gevoelens van anderen onbewust overnemen. Er zijn veel oefeningen die je kunnen helpen bij jezelf te blijven in een wereld die overweldigend kan overkomen. Ik wil je graag een aantal hulpmiddelen aanreiken die ik zelf ook nog steeds toepas.

### 1. Niet alles wat je voelt is van jou

Onze wereld bestaat uit energie, dat is wetenschappelijk bewezen via de quantum fysica. En wist je dat emoties eigenlijk "energie in beweging" zijn? Je ziet het vaak niet maar kunt het wel voelen...Je kunt spanningen of emoties voelen in je lichaam. Het hoeft echter niet te betekenen dat de emoties die je voelt altijd van jou zijn. Het alleen al weten dat je rond kunt lopen met iets wat niet van jou is, (energie in beweging tussen jou en de ander) kan al een "eye-opener" zijn.

Hoogsensitieve mensen kunnen hun omgeving goed aanvoelen en willen andere mensen ook vaak helpen. Ze nemen daardoor af en toe onbewust emoties, gedachten of gevoelens over van mensen en interpreteren deze als van zichzelf. Je kunt dit voorkomen door je ervan bewust te zijn dat je een ander niet helpt door zijn emoties, gedachten of gevoelens over te nemen. Iedereen mag zijn eigen lasten dragen. Het inzicht dat niet alles van jou is, zorgt ervoor dat je al minder gaat overnemen. De volgende oefening kan je helpen wanneer je twijfelt of de emotie, gedachten of gevoel van jou is.

Stel jezelf de vraag: **Is dit van mij of is dit van een ander?**

Vaak weet je spontaan of het wel of niet van jou is als je jezelf de bovenstaande vraag stelt. Als het niet van jou is, laat je het vaak ook los. Of je zegt (tegen je onderbewuste) Alles wat niet van mij is laat ik nu volledig los en zo is het. Voel dan nog eens hoe jij je voelt. Je zorgt op deze manier steeds beter voor jezelf en voorkomt dat je leegloopt qua energie. Naast je fysieke lichaam heb je ook een "energetisch" lichaam. Het energetische lichaam is een energieveld dat in en om je lichaam heen zit (aura). Als het goed is, werkt het als een soort ruimtepak dat je beschermt tegen te veel prikkels uit je omgeving. Als het energieveld om je heen te groot is, dan voel je teveel van je omgeving. Je bent dan teveel op de buitenwereld gericht en krijgt teveel prikkels binnen. Je bent dan als een antenne die naar buiten gericht is en te veel signalen opvangt. Je kunt de teveel aan prikkels makkelijk van je af laten glijden door de volgende oefening.



## 2. Oefening bij overprikkeling en overmatig piekeren

Dit is een gemakkelijke oefening om je hoofd leeg te maken. In deze oefening worden alle lichaamsdimensies voor/achter/boven/beneden/links/rechts met elkaar verbonden waardoor de lichaamsenergie rustig door het lichaam kan stromen en in balans komt. Alle energiebanen in je lijf worden met elkaar verbonden en stress wordt verminderd. Kortsluiting, overprikkeling, stress en verwarring worden opgeheven. De energiestroom wordt genormaliseerd en het evenwicht tussen lichaam, geest en emotie wordt hersteld.



Kruis je voeten. Strek je armen en kruis ze bij de polsen. Draai de handpalmen naar elkaar toe en laat de vingers in elkaar grijpen. Trek de handen onderlangs naar je lichaam. Nu sta je in de knoop. Adem een aantal maal door, met je tong tegen je verhemelte (achter je boventanden). Adem in door de neus en uit door de mond.

Voor je uit de knoop gaat, zet je je benen naast elkaar en laat je je handen los.

Maak nu een huisje van alle vingers tegen elkaar aan. Adem wederom door neus in en mond uit en met de tong tegen het verhemelte. Deze oefening maakt je rustig. Je kunt deze oefening ook los van de andere oefeningen doen als je erg druk bent.



Je hebt in dit E-book meer over hoogsensitiviteit en het belang om naar je hart te gaan, gelezen en drie simpele en krachtige oefeningen gedaan. Je kunt op deze manier veel zelf doen om overprikkeling, stress en vermoeidheid te voorkomen en te besluiten weer vanuit jouw hart, jouw gevoel te gaan leven.

Hopelijk heb je iets aan dit E-book gehad. En misschien ken je wel meer mensen die hier wellicht baat bij hebben. Je kunt het E-book dan zeker doorsturen of ze attent maken op mijn website [www.bewustgevoelig.nl](http://www.bewustgevoelig.nl)

Soms heb je behoefte om iets dieper naar binnen te kijken, blokkades op te lossen zodat je energie weer makkelijker stroomt. Dit kan via een persoonlijke transformatie sessie, via een online afstemming online of tijdens een HSP retreat.

Heb je vragen wat het beste bij jou past? Wil je je ervaringen delen? Stuur dan een bericht naar [info@bewustgevoelig.nl](mailto:info@bewustgevoelig.nl)  
Ik kijk er naar uit om met je te verbinden om je verder te laten groeien!

Gevoelzucht Jolanda de Jong – [info@bewustgevoelig.nl](mailto:info@bewustgevoelig.nl) – [www.bewustgevoelig.nl](http://www.bewustgevoelig.nl)

### **BEWUST GEVOELIG**

*Jouw plek voor zelfliefde, mindset en persoonlijke groei voor Hoogsensatieve mensen om de belangrijkste relatie in je leven: die met jezelf te versterken. Je vind er diverse online (HSP) trainingen om vanuit je hart en je intuïtie te leven met hoogsensitiviteit. Dit zorgt voor meer flow en positieve energie om te kunnen genieten van een liefdevol en betekenisvol leven.*





## Over Jolanda

*Jolanda de Jong (1976) is (Sensi+) therapeut en (kind) fluisteraar en ervaren in behandeling van HSP klachten zoals overprikkeling, perfectionisme, angsten, onzekerheid en negatief zelfbeeld.*



*Ze zet haar invoelende kwaliteiten in om je te begeleiden het beste uit jezelf of je kind naar boven te halen.*

*Haar missie is dan ook gevoelige mensen, groot en klein, te inspireren om weer op zichzelf te gaan vertrouwen, te gaan stralen van binnenuit. Het besef dat je zelf richting kunt geven aan je gezondheid, je emoties, je leven juist door het inzetten van intuïtie en energie en dat op een laagdrempelige manier.*

Durf jij het aan  
om de taal  
van je eigen hart  
weer te horen en  
te spreken?