

Van Hoofd naar Gids



Bewust Gevoelig

in absolute
een fijne manier om de band met jezelf te verdiepen

Jolanda de Jong

WELKOM LIEVE JIJ,

Welkom bij mijn van hoofd naar ❤️ gids. De gids over zelfliefde en hartsbewustzijn voor hoogsensatieve mensen. Als gevoelig 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 een vol hoofd, overprikkeling, onzekerheid, een negatief zelfbeeld of stress. Maar ik geloof dat er ook een andere manier is om naar jezelf te kijken, te kijken vanuit je hart in plaats vanuit je hoofd, en dat is de manier die leidt naar meer rust en vertrouwen.

Ik weet uit eigen ervaring hoe het is om te kampen met perfectionisme, negatief zelfbeeld of het voelen van emoties en energieën van anderen. Maar door Bewust Gevoelig te zijn, door Bewust te VOELLEN en Bewust te ZIJN, ben ik in staat om een liefdevol leven te leiden en mijn gevoeligheid echt als een positieve eigenschap te zien en mijn talenten te leven.

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

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 dit direct een fijner gevoel geven, tevens zal je omgeving anders op jou reageren, want jij straalt letterlijk een andere energie uit. 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
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 wellicht heb je altijd een druk hoofd, en wil je graag leren hoe je kunt ontspannen en kunt luisteren naar jouw gevoel. Of voel je je overweldigd door emoties en is het moeilijk om bij jezelf te blijven en jezelf te accepteren zoals je bent? Dan is het tijd om te investeren in jezelf, en dan met name in je zelfliefde. Want als gevoelige persoon is het extra belangrijk om jezelf lief te hebben en goed voor jezelf te zorgen. In dit e-book ontdek je hoe je jouw eigen beste vriend kunt worden en kunt bouwen aan een sterke basis in jezelf. Dus pak een kop thee, neem even de tijd voor jezelf en laat je inspireren om te groeien. Het gaat je een hoop positiviteit opleveren!



Hoogsensitiviteit

Hooggevoeligheid krijgt gelukkig steeds meer bekendheid. En dat is maar goed ook, want wist je dat zo'n 20% hooggevoelig is? Waarschijnlijk ben je ook niet zomaar op mijn website terecht gekomen. Hooggevoeligheid wordt ook wel hoogsensitiviteit genoemd én belangrijk om te weten: Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap. 1 op de 5 mensen wordt geboren met een gevoeliger zenuwstelsel. Dit houdt in dat je meer bewust bent van je omgeving: Je ziet, hoort, voelt, ruikt of ervaart alles intenser dan iemand zonder deze hoogsensitiviteit.

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. Zoals ik eerder al zei, is HSP dus geen aandoening, maar een eigenschap die 1 op de 5 personen heeft. Het maakt je dus wel anders... want 4 van de 5 personen heeft deze eigenschap niet 😊 Als je hooggevoelig bent, ben je je meer bewust van en gevoeliger voor prikkels dan anderen. Als je hier nog niet bewust van bent of nog niet goed je weg in kunt vinden, kun je snel overprikkeld raken. Dit kan leiden tot klachten zoals vermoeidheid, onzekerheid, of een negatief zelfbeeld.

Grondlegger

De grondlegger van het begrip hoogsensitiviteit Elaine Aron – Amerikaans psychotherapeute universitair docente – geeft aan dat hoogsensitiviteit een wetenschappelijk bewezen erfelijke eigenschap is en dat 20% van de wereldbevolking hoogsensitief is. Aron concludeerde dat een bepaalde groep mensen beschikt over een natuurlijk temperament om veel dingen op te merken, en daarover diep te reflecteren alvorens te handelen. En dit noemt ze hoogsensitief. Super fijn dit onderzoek, want door deze ontdekking komt HSP veel meer op de kaart te staan en dat is zo nodig. Zodra je hoogsensitiviteit herkent, erkent en omarmt zul je merken dat het een hele mooie eigenschap is, mits je het goed begeleidt.

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. Dit is het percentage waar mensen zich snel in herkennen als je gevoelig van aard bent. Aan de andere kant bestaat er ook de minder bekende variant die minstens zo belangrijk is om je eventueel in te herkennen.

De extroverte hoogsensitieve persoon, ook wel High sensation seeker genoemd (HSS) 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. Het voelt voor deze mensen vaak alsof ze met een voet op het gaspedaal staan en een voet op de rem. Ongeveer 30% van de hoogsensitieve mensen is extravert.

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 je, je 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.

Thema's waar hooggevoelige of hoogsensitieve mensen mee kunnen worstelen, zonder zich ervan bewust te zijn dat het te maken heeft met hun HSP-eigenschap zijn:

- **Perfectionisme:** Ze willen vaak alles perfect doen en kunnen streng voor zichzelf zijn wanneer ze fouten maken of niet aan hun eigen hoge standaarden voldoen.
- **Grenzen stellen:** Ze hebben vaak moeite om hun grenzen aan te geven en te bewaken. Ze willen anderen graag helpen en zijn vaak erg empathisch, waardoor ze zichzelf soms wegcijferen.
- **Overprikkeling:** Ze hebben een hogere mate van sensorische gevoeligheid, waardoor ze sneller overprikkeld raken door omgevingsfactoren zoals fel licht, geluiden of grote groepen mensen. Ze kunnen zich hierdoor vaak moe en uitgeput voelen.
- **Zelfzorg:** Ze vinden het soms lastig om goed voor zichzelf te zorgen. Ze zijn vaak gericht op het helpen van anderen en vergeten soms om ook voor hun eigen behoeften te zorgen, zoals genoeg rust nemen of tijd voor zichzelf nemen.
- **Besluiteloosheid:** Ze kunnen soms moeite hebben met het nemen van beslissingen. Ze willen graag alle opties afwegen en zijn zich bewust van alle mogelijke consequenties. Dit kan leiden tot twijfels en uitstelgedrag.
- **Zelftwijfel:** Ze kunnen soms last hebben van zelftwijfel en een laag zelfbeeld. Ze zijn vaak erg kritisch op zichzelf en kunnen zichzelf kleineren of zichzelf niet genoeg waarderen.

Voorgaande thema's zijn slechts enkele voorbeelden waar hooggevoelige mensen mee kunnen worstelen. Gelukkig is er ook wat aan te doen!

De weg naar je hart is de sleutel voor meer (zelf) liefde

Wil jij de sleutel vinden naar meer liefde voor jezelf? 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 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 als gevoelig mens meer (zelf)liefde aan je leven toe te voegen, zul je merken dat je positiever, meer ontspannen en zelfverzekerder wordt in alles wat je doet. De sleutel tot (zelf) liefde ligt in jouw handen. Je hoeft er alleen maar voor naar je hart en je gevoel te gaan!

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

Bewust Gevoelig

OEFENINGEN

1. De 6 minuten inchecken bij je hart

Voor mensen die gevoelig 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 hart- meditatie, 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 en voor iedereen, adem in en uit... en beginnen maar.

<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 vind 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

Veel 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 gemakkelijke hulpmiddelen aanreiken die ik zelf ook nog steeds toepas indien nodig :-).

2.1. Niet alles wat je voelt is van jou

Onze wereld bestaat uit moleculen en atomen, kleine deeltjes energie, dat is wetenschappelijk bewezen via de quantum fysica. Wist je dat emoties (emotion, energy in motion) eigenlijk "energie in beweging" betekent? Je kunt het niet zien, maar vaak wel voelen... zoals spanning of emoties in je lijf. Het hoeft echter niet te betekenen dat de emoties die je voelt altijd van jou zijn. Onderzoek wijst uit dat 95% van wat we voelen niet van ons zelf is! 95% ..Toen ik dit hoorde vond ik het zo bizar, maar het maakte het voor mij wel heel helder! Het alleen al weten dat je rond kunt lopen met iets wat niet van jou is, (energie in beweging tussen jou en de ander) was voor mij een "eye-opener".

Kun jij jouw omgeving ook goed aanvoelen? En wil je andere ook vaak helpen? Daardoor neem je af en toe onbewust emoties, gedachten of gevoelens over van de ander, en deze voelen als van jezelf. Besef je dan dat iedereen zijn eigen last mag 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 wat je voelt ook echt 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 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.

2.2. Oefening bij overprikkeling en overmatig piekeren (ontstress techniek)

Dit is een gemakkelijke oefening om je hoofd leeg te maken. In deze oefening worden je analytische brein (linker hersenhelft) en je creatieve brein (rechter hersenhelft) met elkaar verbonden waardoor de lichaamsenergie rustig door het lichaam kan stromen en in balans komt. Alles in je lijf wordt opnieuw met elkaar verbonden en stress vermindert. Kortsluiting in je brein, stress en verwarring worden opgeheven. De energiestroom wordt genormaliseerd en het evenwicht tussen lichaam, geest en emotie wordt hersteld. je komt weer in balans. De oefening gaat zo.



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 andere oefeningen doen als je erg druk bent in je hoofd.



Je hebt in dit E-book meer kunnen leren over hoe je als gevoelig persoon in balans kunt komen. Het belang om naar je hart te gaan is groot om in balans te komen en daar helpen de bovenstaande simpele en krachtige oefeningen bij. Je kunt op deze manier veel zelf doen om een druk hoofd, stress en vermoeidheid te voorkomen en te besluiten weer vanuit 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 waar ik gevoelige mensen help om in balans te komen.

Soms heb je behoefte om iets dieper naar binnen te kijken, blokkades op te lossen zodat je energie weer makkelijker stroomt. Dit kan via de online training HSP in je eigen Energie, of het complete Stralend Jezelf ZIJN programma of via een online afstemming of tijdens diverse HSP dagen (dagretreat).

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

*BEWUST GEVOELIG ZIJN met je hooggevoeligheid.
Dit is dé plek voor jou en je gevoel!*

Jouw plek voor zelfliefde, mindset en persoonlijke groei voor gevoelige mensen om de belangrijkste relatie in je leven: die met jezelf te versterken. Je vindt er diverse online (HSP) trainingen om vanuit je hart en je intuïtie te leven. 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, soulcoach, emotie specialist en hartfluisteraar en ervaren in behandeling van HSP klachten zoals een vol hoofd, niet goed genoeg zijn, perfectionisme, angst, onzekerheid en negatief zelfbeeld.



Ik vind het prachtig om gevoelige mensen te helpen bewust te maken wie zij werkelijk zijn. We hebben altijd een keuze om op onze eigen voorwaarden vanuit ons hart te leven om een voorbeeld te zijn voor anderen. Mijn missie is dan ook jong en oud te inspireren om weer te gaan [Stralen van binnenuit](#) door het inzetten van diverse tools die ik omarmt heb afgelopen jaren om in mijn eigen kracht te komen. Ik wil dan ook dat jij en je gevoel samenwerken, je eigen kracht en de onvoorwaardelijke liefde die er in ons zit kan voelen en omarmen en dat op een laagdrempelige manier.

Deze missie is zo belangrijk voor mij. En mijn verlangen om meer gevoelige mensen tegelijkertijd verder te helpen werd groter. Daarom heb ik een aantal online trainingen ontwikkeld met enorm veel waardevolle lessen over HSP, Zelfliefde en Bewustzijn. Zo hoop ik een waardevolle bijdrage te leveren aan mensen die op zoek zijn naar zelfliefde. Naar die manieren om naar je hart en gevoel te luisteren met als doel weer te stralen en vooral te herinneren wie je werkelijk bent. Dat is de basis van innerlijke rust, balans en vrijheid: een leven vol positieve energie en gelukkig zijn.