

HOOGSENSITIVITEIT

9 tips om het meest uit jouw (hoog)sensitiviteit te halen



COLOR YOUR LIFE

— HSP TRAINING & LIFE COACHING —

9 TIPS OM HET MEEST UIT JOUW (HOOG)SENSITIVITEIT TE HALEN

1. BOUW GEDURENDE DE DAG RUSTMOMENTEN VOOR JEZELF IN

Veel HSP'ers bouwen een gevoel van stress op, niet perse doordat ze ook daadwerkelijk stress hebben – maar doordat ze te weinig herstel- of reflectietijd inbouwen. Plan geregeld een paar minuten voor jezelf in waarin je even niets doet en geef jezelf de tijd om alle indrukken en ervaringen te verwerken.

2. BESTEED AANDACHT AAN JE GEVOEL

Sta stil bij de prikkels die je binnen krijgt. Wat voel je? Wat wil je? Wat hoor je? Wat zie je? Hoe meer je je bewust bent van wat je ervaart, hoe beter je hier naar kunt handelen.

3. VERTROUW OP JE GEVOEL

Aandacht besteden aan je gevoel is 1, er naar handelen en erop vertrouwen is de volgende stap. Je sensitiviteit is hier je kwaliteit, dus gebruik hem dan ook. Vertrouw op je gevoel en intuïtie.

4. GRONDINGSOEFENINGEN

Zorg dat je gegrond bent. Gronding, of aarding, betekent eigenlijk: in contact staan met je lichaam en de wereld om je heen. Gronding is stap één als je aan de slag gaat met je (hoog)sensitiviteit. Iemand die gegrond is, is in balans en staat letterlijk steviger op de grond. Je stabiliteit neemt toe en je bent meer ontspannen.

Er zijn ontzettend veel manieren om aan je gronding te werken, denk bijvoorbeeld aan: wandelen, hardlopen, het ontvangen van een massage (en dan voornamelijk je benen en voeten), verschillende yoga oefeningen (Uttanasana ofwel: forward bend pose; of een van de verschillende warrior poses) of het doen van een visualisatie waarin je je voorstelt dat je een boom bent met wortels die diep de aarde in groeien.

5. INVESTEER IN EEN GOEDE, GEPOLARISEERDE ZONNEBRIL

Veel HSP'ers raken overprikkeld door de felheid van het zonlicht. Niet alleen in de zomer, maar juist ook bij het langer worden van de dagen aan het eind van de winter. Een goede zonnebril haalt de scherpe randjes van het licht af en zorgt ervoor dat je gewoon kunt genieten van al dat heerlijke zonlicht.

6. VERWIJDER DE RUIS

Hoe breng jij je dag door? Kijk jij elke minuut op je telefoon? Doe jij altijd 4 dingen tegelijk? Werk je op kantoor in een kantoortuin? Veel prikkels tegelijk binnen krijgen betekent dat je hersenen veel prikkels tegelijk moeten verwerken - en dus extra hard aan het werk zijn. Bekijk eens wat jij kan doen om er voor te zorgen dat je hersenen niet continue op full speed hoeven te werken. Zet bijvoorbeeld je telefoon eens een tijdje op vliegtuigmodus zodat je je kunt focussen op dat stuk wat je aan het schrijven bent. Of sluit je af van al die geluiden op kantoor door goede earphones te kopen en naar fijne muziek te luisteren.

7. OMRING JEZELF MET DINGEN WAAR JE VROLIJK VAN WORDT

Het klinkt een beetje cliché, maar het is zeker wel belangrijk. HSP'ers ervaren negativiteit namelijk heftiger dan anderen. Maar, positieve invloeden hebben op hen ook meer effect. Omring jezelf dus met de dingen en mensen waar je blij van wordt en kijk of er dingen zijn die je happiness naar beneden halen die je kan elimineren.

8. CREËER EEN PLEK VOOR JEZELF OM JE TERUG TE TREKKEN

Heb jij een plekje, thuis of ergens anders, waar je je helemaal terug kunt trekken? Ontspanning, down-time, rustmomenten zijn enorm belangrijk. Voor iedereen, maar zeker ook voor HSP'ers. Omdat je als HSP'er meer prikkels ontvangt én prikkels dieper verwerkt heb je meer tijd nodig om al die prikkels te verwerken én heb je meer/langere momenten nodig om op te laden. Een plekje voor jezelf, zonder prikkels, waar jij je even helemaal terug kunt trekken is dus enorm waardevol.

9. ZIE JE KWALITEITEN

Wanneer pluk jij de vruchten van je sensitiviteit? Ga het eens voor jezelf na, sta er bij stil en realiseer je dat dit jouw kwaliteiten zijn. Kun je die kwaliteiten

misschien nog vaker inzetten? Het zijn deze kwaliteiten die jou onderscheiden van anderen, dus maak er optimaal gebruik van en waardeer ze!

Haal jij op dit moment het meeste uit jouw (hoog)sensitiviteit? Ervaar jij het als een kwaliteit die je heel bewust in kunt zetten in werk en privé? Of heb je er nog moeite mee en ervaar je regelmatig momenten van overprikkeldheid? Geen nood, ook jij kunt het leren! Kijk op www.coloryourlifecoaching.nl/hsp-coaching voor meer informatie over het HSP coaching traject bij Color Your Life en neem gerust vrijblijvend contact op!

© Color Your Life 2018 | denise@coloryourlifecoaching.nl | www.coloryourlifecoaching.nl