



2.

Wat heb jij
nú nodig?





3.

Wat heb jij
nodig om voor
jezelf te kiezen?





20.

Waarvoor kom je
's ochtends
je bed uit?





21.

Hoeveel inzicht
heb jij in je
overprikkeling?





40.

Waarom verleg
je je grenzen
steeds?





41.

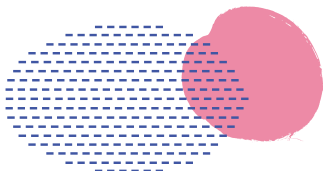
Wanneer
ben jij goed
genoeg?

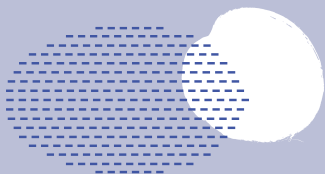


Sannie
Alblas-Smit

hoog sensitief

**INSTRUCTIEBOEK
INSPIRATIEKAARTEN**





Wat goed dat je deze kaartenset in handen hebt. Dit kan betekenen dat je bewuster om wilt gaan met je hoogsensitiviteit. En dat is een belangrijke eerste stap!

Regelmatig vragen cliënten mij of ik een snelle en makkelijke oplossing heb zodat ze beter kunnen omgaan met hun hoogsensitiviteit. Vaak zijn ze op zoek naar een oplossing buiten zichzelf. De echte oplossing zit echter in jezelf. Door jezelf de juiste vragen te stellen krijg je inzicht in je hoogsensitiviteit én jezelf – en word je je bewuster van je behoeften. Ik wil je motiveren om goed voor jezelf te zorgen en zo sterker te worden. Als jij je vanbinnen krachtig voelt, kun je als hoogsensitief persoon (hsp) de hele wereld aan.

Het allerbelangrijkste wat je kunt doen als je hoogsensitief bent, is jezelf én je hoogsensitiviteit accepteren. Dat kun je bereiken door jezelf te begrijpen.

Een marathon lopen doe je niet van de ene op de andere dag. Je gaat dan eerst trainen, dat snapt iedereen. Je begint met één kilometer en na maanden van training komt er een dag dat je die felbegeerde 42 kilometer loopt. Dan weet je waarvoor je het allemaal gedaan hebt.

Je kunt ook je hersenen trainen om positiever en bewuster in het leven te staan. Als je hoogsensitief bent, is persoonlijke ontwikkeling iets wat je hele leven terug blijft komen. Maar blijf vertrouwen op wie jij bent, vertrouw op jezelf. Door te leren om goed voor jezelf te zorgen, je grenzen aan te geven en te gaan leven naar wie jij werkelijk bent, zul je zien dat je jouw gevoeligheid steeds makkelijker kunt accepteren.

Omgaan met hoogsensitiviteit is liefdevol omgaan met jezelf. Ik hoop dat ik je met deze kaartenset daarmee kan helpen en inspireren.

Warme groet,
Sannie Alblas-Smit

zelfkennis kaarten

ZELFKENNISKAARTEN

25.

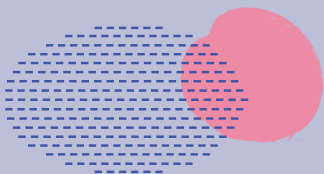
Hsp'ers voelen van nature aan wat er van hen verwacht wordt in het groepsbelang. Ze zijn erg gevoelig voor hun positie in de groep. Hun handelingen zijn er meestal op gericht het groepsbelang te dienen. Veel hsp'ers hebben een grote sociale antenne. Deze grote antenne zorgt ervoor dat je maar een kleine antenne overhoudt om op jezelf te richten. Hoe belangrijk is het wat iemand anders van jou vindt? Is het niet veel belangrijker wat jij van jezelf vindt?

26.

Overprikkeling is iets waar veel hsp'ers last van hebben. Dat heeft ten eerste te maken met het subtieler waarnemen: je krijgt dus meer prikkels binnen dan iemand die niet hoogsensitief is. Ten tweede verwerken hsp'ers prikkels diepgaander. Het kost een hoogsensitief brein dus meer tijd en energie om alles wat binnenkomt te verwerken. Het hoogsensitieve brein is dan ook continu aan het werk. Vaak vergeten hsp'ers dat overprikkeling zich al jaren aan het opbouwen is. Omgaan met overprikkeling vraagt van je dat je je grenzen heel goed kent en leert luisteren naar je lichaam. In hoeverre ben jij je bewust van jouw overprikkel-systeem?

27.

Klinkt simpel toch: zijn wie je bent? Sommige hsp'ers weten niet meer wie ze zijn, doordat ze zich al jaren aanpassen. Als hsp'er heb je vaak grote behoefte aan harmonie en verbinding en zul je jezelf koste wat kost aanpassen om dat te bewerkstelligen. Daarnaast beschik je over een groot empathisch vermogen. Het precies kunnen aanvoelen wat de ander van jou verwacht zorgt er ook voor dat je je snel aan zult passen. Als je je echter blijft aanpassen aan anderen, verlies je jezelf. Wanneer voel jij je helemaal oké? Focus je op die momenten. De momenten dat jij je helemaal oké voelt, ben je namelijk in contact met jezelf.



WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?

Doe eens normaal, stel je niet zo aan, zó erg is het toch niet? Maak het toch niet zo ingewikkeld! Jij reageert altijd zo overdreven! Jij wilt ook altijd iets anders! Opmerkingen die je vast weleens gehoord hebt. Ligt het aan jou... of is er misschien iets wat jouw gevoeligheid zou kunnen verklaren?

Een hoogsensitief persoon (hsp) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en scherper waarneemt dan gemiddeld. Het is niet zo dat je zintuigen beter zijn, maar je verwerkt de informatie die via je zintuigen binnenkomt 'uitgebreider'. Dat wil zeggen dat er naast die scherpere waarneming ook een diepere verwerking plaatsvindt. Als je hoogsensitief bent, kost het je dus meer tijd om alles wat je waarneemt te verwerken. Tijd die in de huidige maatschappij zeer kostbaar is. Alles moet tegenwoordig direct en snel. We moeten altijd bereikbaar zijn, we staan altijd 'aan'. Vandaar dat je de term hsp steeds vaker hoort. In onze huidige tijd krijgen we meer prikkels te verwerken dan voorheen. En hsp'ers zijn de eerste personen die daar hinder van ondervinden.

Door die diepere verwerking ervaar je als hsp'er emoties ook intenser. Je kunt het gevoel hebben dat je emotioneler reageert of meer door emoties wordt overweldigd dan iemand die niet hoogsensitief is. Vaak hebben we onbewust een oordeel over onze gevoelens en emoties. We vinden het lastig om deze volledig toe te laten. Daardoor kunnen emoties zich opstapelen, waardoor we ze als nog intenser ervaren.

Daarnaast ben je als hsp'er erg gevoelig voor je sociale omgeving. Jouw brein denkt bij alle prikkels die het opvangt van naasten, maar ook van onbekenden: wat kan ik doen, wat wordt er van mij verwacht? Hsp'ers denken van nature eerst aan de ander en daarna pas aan zichzelf.

bewustzijns kaarten

BEWUSTZIJNSKAARTEN

41.

Nu! Jij bent nú goed genoeg. Niet als je die topfunctie behaald hebt, niet als je die paar kilo's kwijt bent, niet als je die partner hebt, enzovoort. Jij bent nú al goed genoeg, daar heb je verder niets voor nodig.

42.

De lat ligt vaak hoog bij hsp'ers. Daar is op zich niets mis mee. Tenzij de lat dusdanig hoog ligt dat je alleen maar kunt falen. Je kunt echter zelf kiezen hoe jij met falen omgaat. Je kunt falen als iets negatiefs ervaren, maar je kunt je fouten ook zien als een kans om te groeien en te leren.

43.

Waar wil je naartoe werken? Wat is jouw stip aan de horizon? Wat gun jij jezelf? Als je dat weet, kun je namelijk ook ontdekken hoe je daar STAP voor STAP kunt komen. Denk echt in kleine stapjes. Vier bij elk stapje in de goede richting je succes!

44.

Soms is het als hsp'er lastig om de positieve dingen van het leven te zien. Het leven is hectisch en de dagen vliegen voorbij. Focus je daarom op de lichtpuntjes die er ook zijn. Hsp'ers zijn er gelukkig goed in om te kunnen genieten van de kleine dingen. Je moet er alleen wel voor openstaan: wat zie je allemaal voor moois om je heen?

45.

Welke kant van jezelf houdt jij verborgen en waarom? Je bent goed zoals je bent. Laat jezelf dan ook zien zoals je bent. Je anders voordoen of een rol spelen kost enorm veel energie. Wat zou er gebeuren als je jezelf laat zien? Onthoud: je bent het waard om jezelf te mogen zijn!