



# Leef

## hoogsensitief

"Een echt  
**DOEBOEK**,  
waardoor je  
dichter bij jezelf  
komt".

*'Het leven is mooi, jij bent mooi.  
Soms ben je dat alleen een beetje vergeten.'*

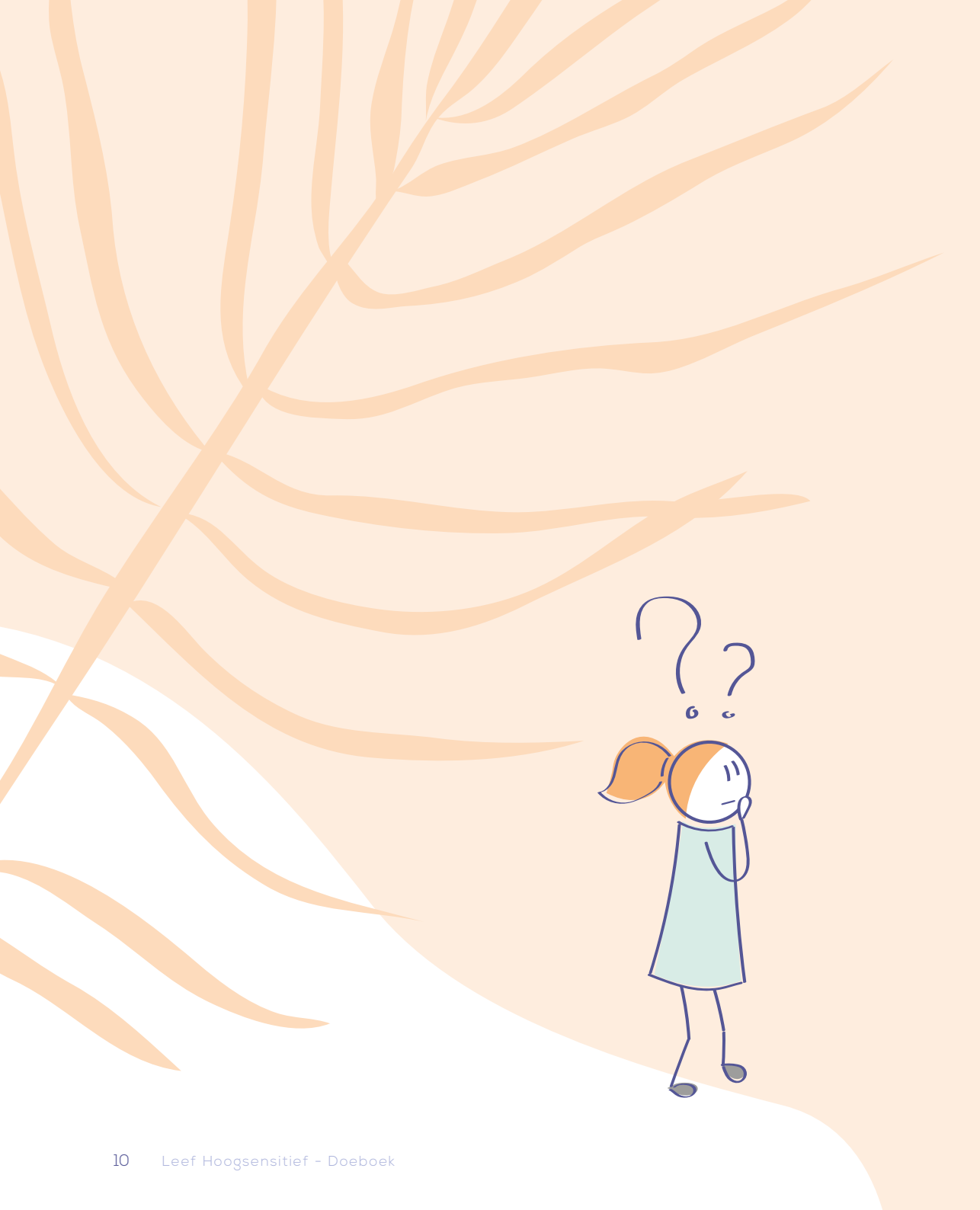
Sannie Alblas-Smit



# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>8</b>
<b>Inleiding</b>	<b>10</b>
<b>1. Wat is hoogsensitiviteit</b>	<b>12</b>
HSP test	16
Eigenschappen die je als hsp'er kán hebben	20
Valkuilen	22
Tips voor meer bewustzijn	25
<b>2. Wat betekent hoogsensitief zijn voor jou?</b>	<b>28</b>
Het een kan niet zonder het ander	33
Verlegen?	33
Hoogsensitief en keuzes maken	34
Buiten je comfortzone, daar begint het!	37
Positieve kanten van het hoogsensitief zijn	39
Alle positieve eigenschappen van hoogsensitiviteit	40
Positief zijn kan je leren	42
<b>3. Overprikkeling</b>	<b>44</b>
Diepgaande verwerking	48
Inzicht in jouw overprikkeling	50
Rust! Ik wil Rust!	56
<b>4. Omgaan met prikkels: wat is jouw strategie?</b>	<b>58</b>
Familiesystemen	66
Oude overtuigingen	70
Overtuigingen ombuigen naar positieve affirmaties	72
De makkelijke of de moeilijke weg?	75
<b>5. Je eigen ruimte innemen</b>	<b>78</b>
Wat houdt dat dan in, je 'eigen ruimte'?	81
Hoe kom ik erachter wat mijn 'eigen ruimte' is?	86
Eigen ruimte in een gezin	87
Wat zijn de voordelen als je je bewust bent van je eigen ruimte?	88
Grenzen stellen	92
<b>6. Blaken van energie</b>	<b>96</b>

Hoe verlies je je energie?	99
Hoe vergroot je je energie?	101
<b>7. Met twee benen op de grond</b>	<b>106</b>
Aarden, zweverig?	108
Oefeningen	109
<b>8. Ik &amp; Jij</b>	<b>112</b>
Ik ben ik en jij bent jij	116
Help, een conflict!	117
Mening van anderen	123
Sociale antenne	124
Zelfvertrouwen	126
Jouw mening telt!	128
Hulp vragen	131
Nee zeggen	131
<b>9. Ik en jij = wij</b>	<b>134</b>
Wat is een goede relatie?	136
Je mag er zijn, ook in je relatie!	138
Problemen die je kunt ervaren in de liefde	138
Angst voor afwijzing	138
Hsp'ers in een relatie	142
<b>10. Hoogsensitiviteit in combinatie met werk</b>	<b>150</b>
Waarom gaat het zo vaak mis op de werkvloer, wat zijn de valkuilen?	155
Wat is een roeping?	156
Belangrijk voor hsp'ers met betrekking tot hun werk	159
<b>11. HSP, HSS, strong willed, introvert versus extravert</b>	<b>166</b>
De diverse types hsp'ers	169
High sensation seeker	170
Het gevaar van onderprikkeling	172
Balans!	176
<b>12. Alles komt samen</b>	<b>180</b>
<b>Energiedagboek</b>	<b>190</b>
<b>Blijhoek</b>	<b>194</b>



## INLEIDING

*Waarom een doeboek voor hoogsensitieve personen? In mijn praktijk hoor ik met regelmaat de volgende uitspraak: 'Ja, ik heb er wel eens een boek over gelezen...'. Maar toch veranderen deze boeken voor de meeste hoogsensitieve personen niet daadwerkelijk iets aan hun leven. Er vallen waarschijnlijk wat puzzelstukjes op hun plek, maar verder blijft alles bij hetzelfde. Het boek belandt in de kast en ze gaan weer door in de mallemolen die ze het leven noemen.*

*Als je je hoogsensitiviteit én jezelf echt wilt begrijpen en accepteren, zul je er iets voor mogen dóén. Daarom heb ik dit doeboek geschreven. Door er een mooi en vrolijk boek van te maken, hoop ik je te stimuleren om met de informatie en de opdrachten aan de slag te gaan.*

*Gun het jezelf hier tijd voor vrij te maken. Dat is een eerste stap naar een fijner leven. Het is namelijk zo dat jij al oké bent met al je hoogsensitieve eigenschappen. Alleen door alle ervaringen in ons leven zijn we dat vergeten. Door dit doeboek leer je om je hoogsensitiviteit te begrijpen en ontdek je weer de kanten van jezelf die verstopt waren.*

*Hoe je dit doeboek gebruikt? Je kunt de opbouw van het boek volgen, maar je kunt ook door het boek bladeren en juist daar beginnen waar jouw aandacht naartoe gaat. Let wel: lees en maak uiteindelijk alle vragen en opdrachten. Alles heeft namelijk met elkaar te maken. Geniet van het boek en vooral je eigen persoonlijke ontdekkingen!*

Warme groet,

*Sannie*

### Tip

Lees een opdracht eerst goed door alvorens je deze invult.

## Overprikkeling

Het opvangen van prikkels doe je via je zintuigen. De mens heeft vijf zintuigen: gehoor, zicht, tast, reuk en smaak. Uit onderzoek (Aron) is gebleken dat bij hsp'ers de prikkels die je via je zintuigen oppikt net iets harder binnenkomen en dat je meer indrukken opdoet. **Het is niet zo dat je zintuigen beter zijn, maar je verwerkt de informatie die via je zintuigen binnenkomt uitgebreider.**

Overprikkeling is heel simpel gezegd: er komen meer prikkels binnen dan jouw brein kan verwerken.

Om goed om te kunnen gaan met prikkels, is het belangrijk dat je weet hoe jouw hoogsensitieve systeem werkt. In hoofdstuk 1 hebben we het al gehad over het opmerken, verwerken en reageren. Wat betekent dit voor de prikkelverwerking?

1. Bij hsp'ers komen er meer prikkels binnen. Hsp'ers zijn zich bewuster van details.
2. Je krijgt externe prikkels te verwerken, maar ook de interne prikkels moeten verwerkt worden door ons brein.
3. Vergeet niet dat de prikkels die je allemaal binnen krijgt en ervaart ook een langere verwerkingstijd nodig hebben. Je kent de opmerkingen misschien wel: 'Loop je daar nu nog steeds mee?' of 'Laat toch los, dat is al twee weken geleden!'.

Er bestaat ook nog een zesde zintuig, ook wel je intuïtie genoemd. Veel hsp'ers beschikken over een zeer goede intuïtie. Mijns inziens valt het niet te ontkennen dat hsp'ers dingen aanvoelen die niet tastbaar zijn. Aanvoelen dat iemand vlak achter je staat, de vriendin die belt op het moment dat je aan haar denkt: dát is het zesde zintuig. Overigens niet te verwarren met bovennatuurlijke gaven, al beschikken sommige hsp'ers daar wel degelijk over. Hsp'ers voelen stemmingen van personen goed aan en sferen in ruimtes of gebouwen kunnen teveel zijn. Nadeel hiervan is dat veel hsp'ers gericht zijn op de buitenwereld. Alle antennes zijn als het ware gericht op de buitenwereld. Hierdoor verlies je de connectie met jezelf, je eigen basis.

Het opvangen van al die prikkels heeft ook een positieve kant. Het betekent namelijk ook dat je bijvoorbeeld tijdens een wandeling door de natuur meer indrukken opdoet waardoor je meer kunt genieten van al het moois om je heen. Ook positieve emoties beleef je intenser. Je kunt misschien intens genieten van kunst, muziek of lekker eten. Het kan soms heel handig zijn dat je scherper waarneemt. Denk aan het waarnemen van een nooduitgang die je nodig kan hebben of het ruiken van onraad. In de praktijk betekent het dat hsp'ers gevoeliger zijn voor licht, geluiden, pijn, warmte of kou, geuren en smaken.

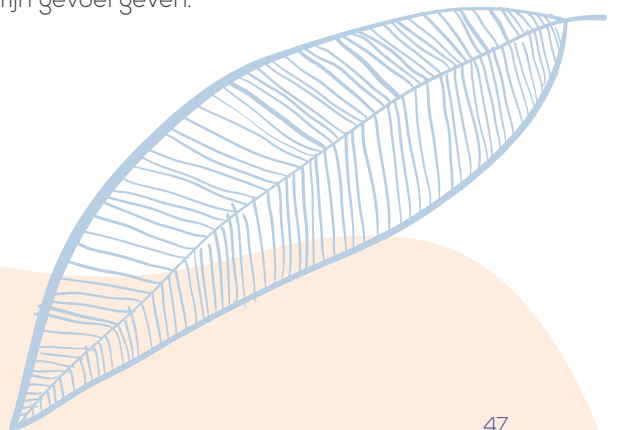
+ *Opdracht (Invullen op blz. 194 - 201)*

### **Blijhoek**

Hsp'ers hebben de prachtige kwaliteit om te kunnen genieten van kleine dingen. Maar hoe moeilijk is dat als je je niet goed voelt, als je geen energie hebt of alleen de lasten van je hoogsensitiviteit ervaart?

Maak daarom achterin dit boek een 'blij-hoek'. Om je weer te leren genieten van die kleine dingen en om naar te kijken als je een 'baaldag' hebt. Wat zijn de dingen die je blij maken? Sta elke dag eens stil bij wat er wél goed ging die dag of waar je van hebt genoten.

Denk niet te groot of te moeilijk. Het gaat juist om die kleine dingen. Een leuk gesprek met een collega, een glimlach op straat van een onbekende, het heerlijke broodje tijdens de lunch, een gekke opmerking van de kinderen, de krokussen in de tuin. Je kunt hier ook afbeeldingen en foto's plaatsen, tekeningen maken of quotes opschrijven die je motiveren en je een fijn gevoel geven.



## Omgaan met prikkels: wat is jouw strategie?

Veel hsp'ers hebben zichzelf in hun jeugd een manier aangeleerd om met hun hoogsensitiviteit om te gaan. Ze hebben vaak onbewust een manier gevonden om zich zo veel mogelijk te beschermen tegen teveel emoties, overprikkeling of angst om gekwetst te worden. Dit is echter niet altijd de juiste manier.

### De meest voorkomende overlevingsstrategieën zijn:

- **De antenne:** Je bent altijd alert op onvoorziene gebeurtenissen. Je staat continu paraat. Al jouw antennes staan altijd 'aan'. Je voelt je bijna altijd moe door voortdurend alles in de gaten te willen houden.
- **De onverschillige:** Het maakt je niet uit dat je altijd moe bent. Het kan je niet meer schelen, als je maar niet hoeft te voelen. Je voelt je machteloos. Alles voelt zwaar, je hebt de neiging tot depressie. Je hebt geen focus en geen motivatie, want het doet er allemaal niet toe. Jij doet er niet toe.
- **De automatische piloot:** Je leeft niet in de realiteit, maar in een droomwereld. Je wordt geleefd, je gaat gevoelloos door. Je bent (wellicht onbewust) bang voor het leven. Je ervaart angst voor al je gevoelens.
- **De gevangene van je hart:** Je sluit je af, je hebt een hele dikke muur om je heen gebouwd. Je gaat geen echte verbindingen aan met je medemens. Je voelt je eenzaam, je hart zit op slot. Je bent te vaak gekwetst.
- **De onzichtbare:** Je houdt jezelf zo klein mogelijk om niet de aandacht te trekken. Het liefst ben je onzichtbaar. Als niemand je ziet, kan ook niemand je kwetsen.
- **De extreme zorgverzorger:** Jij geeft alles en zorgt voor iedereen. Misschien ben je daarin wat chaotisch. Je helpt iedereen, terwijl je zelf helemaal op bent. Zolang je maar voor anderen zorgt, hoef je zelf niet te voelen hoe eenzaam je diep van binnen bent.



- **De spons:** Je neemt alles in je op. Je trekt alles naar je toe. Zodra iemand iets doet, voelt het alsof jij het gedaan hebt. Je draagt de lasten van iedereen. Je focus is naar anderen gericht, zodat je zelf niet hoeft te voelen.
- **De aanpasser:** Je past jezelf altijd maar aan. Zowel aan andere mensen als aan situaties. Je versmelt als het ware met anderen. Daardoor heb je geen verbinding met je eigen lichaam, je eigen ik. Je weet niet meer wie je zelf bent.
- **De perfectionist:** Je houdt van structuur en alles zelf organiseren. Je hebt behoefte aan extreme controle. Je wilt ook controle hebben over emoties, waardoor je je gevoelens onderdrukt.

+ *Opdracht*

**Wat doe jij om staande te blijven?**

Ga serieus aan de slag met jouw 'overlevingsstrategie'. Neem hier echt even de tijd voor. Wat is jouw overlevingsstrategie?

---

---

Wat is jouw manier om het vol te houden in het leven?

---

---

---

Waar houd je aan vast met jouw overlevingsstrategie? Wat levert deze strategie je (nog) op?

---

---

---

## Je eigen ruimte innemen

De valkuil van veel hsp'ers is dat ze erg gericht zijn op hun buitenwereld. Dit kun je zien in de eerste tekening.

- Leeg van binnen
- Wie ben je?
- Geen verbinding met jezelf



Alle antennes zijn gericht op de buitenwereld. Door te proberen alles in de gaten te houden, denk je vaak controle te hebben. Het tegenovergestelde is echter waar. Je kunt namelijk geen controle hebben over álles. Je hoopt waarschijnlijk door alles in de gaten te houden (bewust of onbewust) dat je overzicht creëert. Het enige dat je hoogstwaarschijnlijk creëert, is een vol hoofd, waarin je gedachten rondtollen.

Een ander groot nadeel van het 'aan' staan van alle antennes is dat je nu juist geen contact meer hebt met jezelf. Je staat als het ware naast je eigen ruimte. Door alle verbindingen die je buiten jezelf hebt gelegd, ben je de verbinding met jezelf verloren. Als je buiten je eigen ruimte staat, ben je je ook niet bewust van je grenzen. Op deze manier kan iedereen in en uit jouw energie lopen en zul je heel veel prikkels binnen krijgen. Dit heeft weer tot gevolg dat je overprikkeld raakt en je je vermoeid zult voelen.

Nog een metafoor. Het is heel vervelend dat als je 'antenne' gericht is op de ander, deze vele malen groter is dan de antenne die jouw eigen signaal op moet pikken. Veel hsp'ers zijn dusdanig gericht op de ander, dat ze op hun eigen kanaal alleen

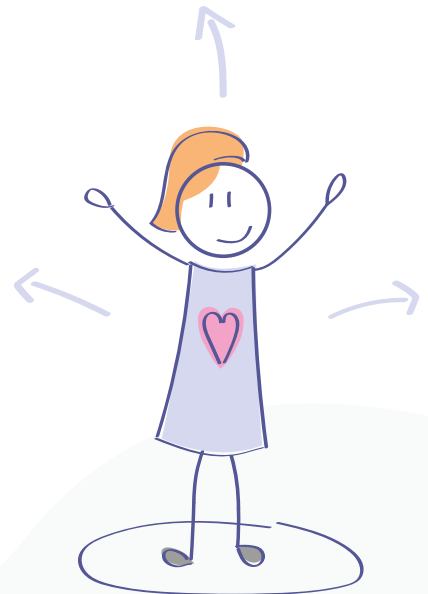
nog maar ruis ontvangen. Ze weten niet meer wat zij zelf willen. Wat hun behoeftes zijn. De eigen belangen verdwijnen langzaam maar zeker naar de achtergrond. Sommige mensen hebben de overtuiging dat ze egoïstisch zijn op het moment dat ze keuzes gaan maken voor zichzelf. De onderstaande passage komt uit een boek van **Michael Pilarczyk**.

*'Je kunt alleen in evenwicht zijn als je in het middelpunt van je eigen leven staat. Zie je leven als een cirkel, waar jij precies in het midden moet staan om jezelf in balans te voelen. Het leven speelt zich af om jou heen. Dat is niet egoïstisch, dat is de juiste positionering om overzicht te kunnen houden en je tijd gelijkmatig te kunnen verdelen over je gezin, werk, vrienden en jezelf. Wanneer je jezelf teveel wegcijfert, sta je buitenspel en voel je direct onbalans.'*

## Wat houdt dat dan in, je 'eigen ruimte'?

Je eigen ruimte is een ruimte, waarin jij je helemaal oké voelt. In die ruimte voel jij je goed en kun je zijn wie je bent. In deze ruimte hoef je je niet anders voor te doen dan je bent. In je eigen ruimte is het niet nodig om al je antennes 'aan' te hebben staan. Je hoeft je namelijk niet te verantwoorden, aangezien jij goed bent zoals je bent. Je bent je bewust van je eigen grenzen, waarden en normen. Dat zou er uit kunnen zien zoals in de tweede tekening.

- Meer energie
- Bewust ZIJN
- Je grenzen kennen
- Positief kunnen zijn over jezelf



**in je eigen ruimte**

## Je mag er zijn, ook in je relatie!

Ieder mens heeft van nature behoefte aan contact met zijn medemens. Voor een hsp'er kan een relatie zowel beangstigend als heel vertrouwd aanvoelen. De ene hsp'er zal uit zelfbescherming nooit verliefd worden. Of beter gezegd: zichzelf nooit tóestaan verliefd te worden. Terwijl de andere hsp'er juist heel snel en gemakkelijk verliefd wordt. Het gevaar voor hsp'ers is, dat zij zichzelf door hun verliefdheid helemaal verliezen in de ander. Een hsp'er ervaart verliefdheid als heel intens. Sommige hsp'ers worden snel verliefd, omdat ze aandacht van de ander krijgen, waardoor hun eigenwaarde tijdelijk een boost krijgt. Of omdat ze een veilige thuishaven in de ander zien. Zoals je wellicht begrijpt, zijn dit echter niet de beste redenen om verliefd te worden.

## Problemen die je kunt ervaren in de liefde

- Te hoge verwachtingen van de ander.
- Hoge kieskeurigheid.
- Je bent snel overprikkeld. Zeker in de eerste verliefdheidsperiode is dit lastig, als jouw nieuwe liefde gezellig met jou naar drukke gelegenheden als een café of restaurant wil.
- Conflicten vermijden, waardoor je jezelf aanpast aan de ander.
- Afhankelijk van je opvoeding kun je last hebben van bindingsangst.
- Angst voor afwijzing (rejection sensitivity)

## Angst voor afwijzing (rejection sensitivity)

Veel hsp'ers hebben (soms onbewust) een angst voor afwijzing. Dit geldt niet alleen in de liefde, maar ook op het gebied van werk of vriendschappen.

### Die angst heeft te maken met het volgende:

- Als mens hebben wij van nature een behoefte om erbij te horen. Dit is een hele oude oerbehoefte die nog uit de tijd stamt dat wij als individu minder kans hadden om te overleven. Als je werd buitengesloten van de groep, dan

waren je kansen om te overleven veel kleiner. In onze huidige tijd is dat natuurlijk niet meer zo. Tegenwoordig willen we er graag bij horen, omdat we het fijn vinden als we door anderen aardig worden gevonden. Bovendien: oprechte verbinding met onze medemens voedt ons.

- Als hsp'er heb je te maken met diepgaande verwerking. Jouw systeem reageert intenser op gebeurtenissen. Je kunt je wellicht voorstellen dat een gevoel van afwijzing een stressreactie geeft. Je krijgt immers het gevoel dat jij er niet toe doet of dat jij niet goed genoeg bent. Als jij in je jeugd bijvoorbeeld door pesten of door andere afwijzingen deze stress ervaren hebt, dan ben je in je volwassen leven extra waakzaam omdat je deze stress het liefst nooit meer wilt ervaren.

### **Gevolgen van angst voor afwijzing**

Door de angst voor afwijzing kunnen zich bepaalde patronen voordoen:

- Jezelf dusdanig aanpassen, dat je jouw 'authentieke zelf' voorbij gaat. Alles om maar bij de groep te horen.
- Geen relaties met mensen durven aangaan. Zolang je geen relaties aangaat, is er namelijk ook geen kans dat je afgewezen wordt.
- Relaties aangaan, maar gelijk bij de eerste de beste hobbel relaties ook weer afkappen. Door de angst voor afwijzing zul je onbewust op zoek gaan naar tekenen dat iemand je vroeg of laat zal gaan afwijzen. Je bent er namelijk van overtuigd dat iemand je uiteindelijk toch zal afwijzen. Je hebt geen vertrouwen in jezelf en je partner.
- Heel erg gaan pleasen, ook weer ten koste van jezelf. Zodat de mensen om je heen altijd blij met je zijn.
- Niet echt voluit leven. Soms is de angst voor afwijzing zo groot dat je jezelf klein houdt. Als je jezelf klein houdt, hoef je jezelf namelijk niet te laten zien. Er is geen kans dat je ergens in faalt of dat je ergens kritiek op krijgt.
- Een grote drang om alles perfect te willen doen. Door perfectionisme hoop je alles onder controle te kunnen houden. Door alles perfect te doen voor iedereen om je heen, denk je de kans te kunnen verkleinen dat mensen je afwijzen. Perfectionisme kost je echter veel energie, aangezien je niet alles perfect kunt doen.