



Als je problemen ervaart met je hooggevoeligheid is de Lichtberg in Deventer een plek waar je gehoord, gezien en begeleid kunt worden.

Ik ben ervaringsdeskundige op dit gebied van HSP-hooggevoeligheid: ik heb lang en veel alleen maar last ervan gehad dat ik zo hooggevoelig ben. En ik heb veel zaken uitgezocht en uitgevonden om mijzelf en mijn hooggevoeligheid te gaan waarderen, en om mijn gevoeligheid te gebruiken en in te zetten voor een fijner en tevredener leven.



Word geen slachtoffer van je eigen gevoeligheid.
Maak het niet te uitzonderlijk, met je grote gaven.
Maak jezelf ook niet te klein, met schuldgevoel, zelfkritiek en twijfel aan jezelf.

Leer je eigen gevoeligheid (en jezelf) kennen, onderzoeken en serieus nemen;
Leer jezelf fysiek, mentaal en emotioneel versterken.
Zo dat je kunt gaan handelen naar wat je helder voelt wat goed is voor jou.
Zo krijg je de regie (terug) over je eigen gevoelsleven.

Ik kan je helpen te leren om je gevoeligheid positief in te gaan zetten voor jezelf en je eigen leven

Hieronder licht ik toe wat hooggevoeligheid is, hoe het zich kan uiten en wat je kan doen om positiever naar je hooggevoeligheid te kijken.

Misschien herken je niet *alle* signalen, eigenschappen of problemen die ik beschrijf.
Misschien heb je in mindere mate last van alles wat ik beschrijf.
Dan nog is nuttig om beter te leren omgaan met je eigen HSP.

HSP: een grote brij van gevoelens

Hooggevoelig betekent dat je een *zeer sensitief en wijd vertakt sensorisch systeem* hebt.

Je voelt zaken die veel mensen niet voelen, je voelt veel aan in sferen met mensen waar anderen dat niet aanvoelen of het zelfs ontkennen en jou gaan beschuldigen of belachelijk maken.

Maar jij voelt het.. Je bent niet gek!

Het is een grote brij aan gevoelens, gedachten en signalen in je systeem waarvan je misschien niet altijd snapt hoe je er mee om moet gaan. Zo kan de brij bestaan uit een of meerdere van de volgende punten:

- lichaamssignalen
- emoties en gevoelens, vaak negatief
- gedachten en reflecties over wat je meemaakt
- reacties van je lichaam op voedsel en drinken en voor jou schadelijke stoffen
- reacties van je lichaam op vuilstoffen in de lucht
- reacties van je lichaam op allerlei soorten straling
- gevoelsferen in ruimtes en groepen
- aanvoelen en invoelen van anderen van dichtbij of veraf

Hoe kun je met die vaak verwarrende en overweldigende hoeveelheid omgaan?

Een eerste stap is om te kijken naar hoe gevoeligheid zich fysiek, emotioneel en mentaal kan uiten.

Fysieke hooggevoeligheid

Je sensorische systeem heb je nodig, maar het jouwe is extra gevoelig. Dat betekent dat je meer dan gemiddeld prikkels voelt, maar ook dat je gemakkelijk overprikkeld raakt.

Het maakt ook dat je fysieke systeem in eerste instantie kwetsbaar is (geworden).

Het kan zelf zo erg zijn dat je systeem, door de constante overprikkeling en/of schadelijke prikkels, gaat reageren door ziek te worden. Het kan zelfs zo erg worden dat je eigenlijk doorlopend ziek, ellendig of zwak voelt.

En het is dan echt vervelend dat je daardoor weer nog gevoeliger wordt voor allerlei prikkels.

Dit is een slopende cirkel van ongenoegen, ziekte, kwetsbaar zijn en nog gevoeliger worden.

Hoe kun je nu uit die cirkel stappen?

Dankzij je gevoelige sensorische systeem kun je gaan onderzoeken *welke prikkels nu eigenlijk schadelijk voor jou zijn*. Dit is een eerste noodzakelijke stap om uit de cirkel te gaan stappen waarin je (vaak onbewust) je systeem steeds ondermijnt.

Dan gaat het om stoffen (voedsel, drinken, lucht, straling) die je in je lichaam opneemt.

Je kunt systematisch gaan onderzoeken wat goed en wat niet goed voor je is. Je kunt je systeem erop leren bevragen.

Op gebied van voedsel en voedselbereiding kun je dat ook met enige systematiek gaan doen.

Daardoor kun je gaan bijvoorbeeld gaan kiezen om een *voor jou* geschikt dieet te gaan volgen, of je huis te ontstoren, of een filter in de waterleiding te zetten etc...

Als je naar de Lichtberg in Deventer komt, dan kan ik je hierin goed begeleiden.

En ook eventueel doorverwijzen naar mensen die meehelpen om jouw eigen verhaal duidelijk te krijgen, en eventuele gevoeligheden ongedaan te maken.

Fysieke ontspanning, kracht en conditie

Als je de schadelijke prikkels verwijdert, blijf je toch nog steeds zitten met een kwetsbaar systeem. Je raakt nog steeds makkelijk overprikkeld want je hebt nog niet leren omgaan met de stress van het vele en het diepe voelen. Dan blijft de doorlopende stress toch weer je fysieke gezondheid beïnvloeden.

Hoe kun je nou zorgen dat je systeem minder kwetsbaar wordt?

1. Zorg dat je ook aan fysieke ontspanning en rust toekomt. En een diepe (voedende) slaap.
2. Zoek een bezigheid waarmee je conditie op kunt bouwen. Dit komt ten goede aan je afweer.
3. Probeer je lichaam te versterken, zo dat je meer kracht brengt in je buik (je fysieke motor), benen en voeten. Hierdoor kun je meer stress opvangen, zakken in je energie en schadelijke prikkels beter elimineren.

Daarnaast helpt het ontwikkelen van een krachtig en soepel lichaam je om beter om te kunnen gaan met de uitdagingen van een kwetsbaar systeem.

Hoe krijg je een krachtiger en soepeler lichaam?

Er zijn veel manieren om dit te doen, zoals yoga, sotai, taichi, dansen, joggen, sportschool, wandelen, etc. En zo mogelijk kun je plezier gaan vinden in dit soort van inspanning, dat vind je systeem prettig! De richting is dan door de inspanning uitkomen bij je levenskracht en je levenslust.

Als jonge jongen was ik chronisch verkouden en vaak moe. Achteraf begrijp ik dat dat de manier was waarop mijn systeem reageerde op de voortdurende overprikkeling en spanning. Maar dat is toen nooit gezien.

Later ontdekte ik op mijn 30ste Okido yoga, en dat hielp heel goed! Vanaf toen ging het met mijn conditie, mijn ontspanning en mijn aanpassingsvermogen weer stukken beter. Ik werd nog maar zelden verkouden.

Tegenwoordig gebruik ik voor mijzelf Sotai bewegingsleer omdat dit rustgevend en transformerend werkt bij problemen en stress die ik in mijn lichaam voel. Daarnaast gebruik ik nog steeds de versterkingsoefeningen en houdingscorrectie uit de Okido yoga.

Maak dus van je lichamelijke ontwikkeling een hoofdzaak en ga iets doen wat je ontspant, conditie geeft en kracht versterkt in je fysieke systeem.

In de Lichtberg in Deventer kun je ook aan je een krachtiger en soepeler lichaam werken. Ik kan je daarbij individueel helpen, met shiatsu, yoga en sotai. Hieruit kun je oefeningen voor thuis meenemen, om jezelf te helpen in het opbouwen van een goede conditie en een sterk lichaam.

Je kunt ook bij een les van 'Sotai en Yoga' komen. Hier leer je in groepsverband om diep te ontspannen én sterker te worden in je fysiek.

Emotionele en mentale hooggevoeligheid

Bij mijzelf en de meeste mensen die ik in de loop der jaren in de Lichtberg in Deventer heb gezien zijn de emotionele en mentale uitdagingen wel het moeilijkste deel van HSP.

Als je HSP bent zijn veel voorkomende klachten dat je

- zo gericht bent op anderen, en zo onzeker van jezelf
- zo gevoelig bent voor negativiteit van anderen
- zo gevoelig bent voor sferen, ruimtes en groepen
- informatie over anderen niet buiten kunt sluiten

Het kan dan voelen alsof je daar aan overgeleverd bent, en dat je niet anders kunt.

Het vreet energie van je systeem als je anderen niet buiten kunt houden.

En het wordt helemaal vervelend als je moe, uitgeput, overprikkeld, gestresst of zwak bent, omdat dan je gevoeligheid nog meer toe kan nemen.

Een ander stuk, wat ook verbonden kan zijn met het bovenstaande, is dat je als HSP-er vaak moeite hebt met zelfwaardering en zelfliefde.

Je hebt het zo vaak over je heen gekregen, en je hebt je zo vaak niet begrepen of gewaardeerd gevoeld, of zelfs gekleineerd en gestraft bent met je gevoeligheid, dat je waarachtig gaat denken dat het niet goed met je is.

En je raakt in verwarring omdat in de normale omgang er zo vaak een verschil is tussen de binnen- en buitenwereld. Een verschil tussen wat iemand willen laten zien van zichzelf, en hoe die persoon zichzelf daaronder voelt. Als gevoelig kind voel je dat al haarscherp, als volwassene is dat ronduit verwarrend.

Dan denk je al snel dat je een uitzondering bent, dat je gek bent (mijn geval), dat je je dom voelt, dat je het idee hebt dat je niets kunt, dat je alsmaar twijfelt, dat je eigen gevoeligheid verdacht wordt, dat je kleinzerig bent, dat je je een zwakkeling voelt, dat je een buitenstaander bent etc.etc.

Al deze gevoelens en oordelen werken ondermijnend op je systeem, maar juist je gevoeligheid kan je ook ondersteunen in het leren hier beter mee om te gaan.

Zelfonderzoek met behulp van je gevoeligheid

Ik kan je helpen onderzoeken *waarom en hoe het zo voor jou functioneert*.

Dit doe ik door de benadering vanuit psychosynthese, waarbij je (in veiligheid) op zelfonderzoek gaat. Dan ga je ontdekken wat *voor jou de noodzaak is geweest* om altijd zo open te staan naar anderen. En dat je antennes daarop altijd naar buiten geschoven staan.

Door in dit proces van zelfonderzoek te gaan kom je tot het inzicht en daardoor tot het gedrag, hoe je het open staan voor anderen kunt stoppen en hoe je je antennes ook kunt inschuiven.

Zo dat het jouw eigen keuze wordt wanneer je je openstelt en wanneer niet.

Daarbij leer je eigenlijk tegelijkertijd hoe je je zelfwaardering en je zelfliefde weer terug kunt krijgen. Hier ging het zo slecht mee omdat je nooit bent herkend in je gevoeligheid, en ook nooit steun of liefde hebt gehad om je vertrouwen in die gevoeligheid te onderzoeken en te leren opbouwen.

Ik heb zelf dit proces van zelfonderzoek meerdere malen doorlopen om steeds meer uit te komen bij mijn eigen centrum en mijn eigen regie over mijn gevoelsleven. Ik ben hierdoor eerlijker en meer trouw naar mezelf geworden, heb mezelf leren afgrenzen en mijn energie leren richten op zaken die ik verkies. Stressgevoelig blijf ik wel, maar in mindere mate, ik voel tenslotte heel veel en heel breed. Maar ik leef zoveel gemakkelijker en meer bij mezelf dan een aantal jaar geleden.

Waar moet je nou beginnen?

Als het bovenstaande misschien teveel voor je is en je niet weet waar je moet beginnen, of je hier graag hulp bij wilt, vraag dan om een kennismakingsafpraak.

Mail naar mij en schrijf over je situatie of bel en vraag om die afspraak. Deze afspraak over het hoe en het wat met je hooggevoeligheid is gratis.

Die afspraak doen we dan per telefoon of hier in de Lichtberg in Deventer.

Daarbij kunnen we uitvinden wat *op dit moment* het belangrijkste voor je is; en waar je mee verder wilt en kunt gaan.

Zonder verdere verplichting.

Hans Jeunhomme

Mail mij op info@lichtberg.nl met als titel 'kennismakingsafpraak'

Bel mij op telefoon: 0570-610184. Spreek svp in met 'kennismakingsafpraak' als ik niet opneem