



## E-book HSP

## Praktijk META

### HSP

HSP'ers, ofwel hoogsensitieve personen, zijn o.a. erg gevoelig voor stemmingen, kleuren, geluiden, geuren, genotmiddelen en drukte, omdat hun zintuigen als het ware 'open staan'. Daardoor zijn ze sneller vermoeid en overprikkeld en hebben dikwijls de behoefte zich terug te trekken om zich 'op te laden'.

HSP wordt vaak ten onrechte verward met verlegenheid. Door de overprikkeling die ontstaat door alle indrukken die op gedaan worden, is de neiging tot terugtrekking niet zozeer het gevolg van verlegenheid, maar van zelfbescherming.

De ene HSP'er kan meer of minder hoogsensitief zijn dan de ander.

Andere kenmerken die met HSP geassocieerd kunnen worden, zijn:

- Creativiteit
- Inlevingsvermogen
- Diepzinnigheid
- Gewetensvol zijn
- Een filosofische instelling en veel interessegebieden
- Goed ontwikkeld voorstellingsvermogen en een sterke fantasie

Typische valkuilen voor HSP'ers zijn:

1. Het verwarren van je fantasie met de realiteit. Juist omdat HSP 'ers zo verbeeldingrijk zijn, kunnen ze snel verliefd worden en aan anderen eigenschappen toedichten die er misschien niet zijn. De ander wordt op die manier al te gemakkelijk geïdealiseerd.
2. Alsmat te geven. Gezien hun gewetensvolheid hebben ze veel aandacht voor wat de ander nodig heeft en richten zich bijna feilloos op de gevoelens, wensen en behoeften van de ander.
3. De eis om 'te zijn zoals de anderen'. Het gevaar schuilt in het jezelf blootstellen aan teveel prikkels, omdat je zo graag meedoet met de rest en niet 'raar' gevonden wil worden.
4. Boos op jezelf worden omdat je zo gevoelig bent voor zaken waar een ander geen last van heeft, en dit gegeven als je tekortkoming zien waar je je tegen moet verzetten of negeren.
5. Jezelf overspoelen met prikkels om de neiging die je hebt om over de serieuze kant van het leven na te denken, te onderdrukken.

Tips voor HSP 'ers zijn:

1. Zie je hooggevoeligheid als een gave in plaats van als een last. Zie alle voordelen die je hooggevoeligheid met zich meebrengt. Neem de eventuele nadelen voor lief of relativeer deze.
2. Ga met respect met je lichaam en geest om, en voorkom overprikkeling.
3. Ga op zoek naar de ideale balans tussen alleen zijn en sociaal zijn, tussen het 'opladen' en het 'weggeven' van je energie.
4. Besef dat je iemands stemming gemakkelijk kunt oppikken en deze ten onrechte als die van jezelf kunt voelen.
5. Leer jezelf 'af te schermen'. De neiging om te verkrampen dien je om te zetten in juist het ontspannen van je zonnevlecht en het uitbreiden van je energieveld.
6. Blijf dicht bij je (ware) gevoel in contact met mensen, en laat je niet overrompelen door druk en manipulaties. Blijf wie je (werkelijk) bent.
7. Erken de noodzaak om je af en toe af te zonderen van de rest. Licht anderen hierover in zodat ze je gedrag niet op zichzelf betrekken.
8. Ga na voor welke genotmiddelen jij gevoelig bent en mijd het gebruik ervan.