



E-book Je energiebalans herstellen voor mensen met HSP

Praktijk META
Je energiebalans herstellen

Het is vooral voor een HSP noodzaak om serieuze aandacht te besteden aan je energiebalans, omdat je anders het risico loopt om 'energetisch leeg te stromen'. Het regelmatig inplannen van ontspannende en energiegeevende activiteiten is daarom erg belangrijk en dient zeker niet als luxe te worden beschouwd.

Je kunt jezelf vergelijken met een heroplaadbare batterij: Als HSP heb je het nodig om je regelmatig terug te trekken en je op te laden door alleen te zijn, net als dat vele anderen zich alleen kunnen opladen door samen te zijn.

Stappenplan om je energiebalans **in evenwicht** te houden:

1. Plan regelmatig ontspannende en energiegeevende activiteiten in en zie dit als een serieuze (en leuke) zaak.
2. Houd voeling met de behoeften van je Innerlijke Kind/gevoelsleven/lichaam.
3. Oefen je in assertiviteit en sociale weerbaarheid (zie stencils) zodat je grenzen kunt stellen en je daardoor vrijer, veiliger en zelfverzekerder kunt voelen.
4. Respecteer de grens die ligt tussen jouw verantwoordelijkheid en die van de ander, en laat deze laatste los. Zet daarmee je eisen om in voorkeuren (zie stencil 'Projectie en HSP').

Stappenplan voor als je je **energetisch leeg** voelt stromen:

1. Sta jezelf toe om 'anders'/bijzonder/hoogsensitief te zijn. "Ik moet zijn zoals de anderen" is een eis die op een illusie is gebaseerd. Je kunt beter de werkelijkheid omarmen dan een illusie najagen.
2. Heb evenveel respect voor je Innerlijke Kind als voor een fysiek kind met dezelfde kwaliteiten. Als je Innerlijke Kind een fysiek kind zou zijn, wat zou je hem of haar dan adviseren?
3. Vraag jezelf per situatie af waar heeft je Innerlijke Kind/gevoelsleven/lichaam nu werkelijk behoefte aan heeft.
4. Kom daar vervolgens aan tegemoet, want: Als jij er niet bent om jezelf in bescherming te nemen, wie doet dat dan wel voor je?
5. Zie dit als een verplichting jegens jezelf, als onderdeel van een optimale relatie met jezelf. Dit dient namelijk de basis te zijn voor de relatie met anderen, indien je evenwichtig in het leven wilt staan.
6. Zet disfunctionele emoties (bv schuldgevoel) om in functionele gevoelens (zie stencils).