



E-book Tips om 'je af te sluiten'

Praktijk META
Tips om 'je af te sluiten'

Om je steeds beter af te kunnen sluiten voor een teveel aan prikkels, is het eerst belangrijk om onderscheid te maken tussen de verschillende soorten prikkels;

- 1) Lawaai, sterke geuren, felle lichten etc.
- 2) Stemmingen en emoties van anderen
- 3) Prikkels vanuit het lichaam bv honger, dorst, kou, hormonen-'drop' etc.
- 4) Gebeurtenissen met een verhoogde verwerkingsgraad, bv ruzie, rechtszaak, tragedie

Ad 1) Indien je HSP bent, zul je je omgeving dienen aan te passen aan jouw hoedanigheid. Je zult altijd een verhoogde gevoeligheid voor dit soort stimuli hebben, maar als je moe, hongerig, of uit balans bent, zul je er nog meer hinder van ondervinden.

Ontsla jezelf van de verplichting om tegen stimuli te kunnen waar anderen blijkbaar wel tegen kunnen, en richt je leven zoveel mogelijk in met respect voor jouw gevoeligheden.

Ad 2) Als je je oefent in assertiviteit, je grenzen aangeven, en je Innerlijke Ouder 'opschonen' (afscheid nemen van bepaalde 'moetens', 'behorens', 'niet mogens' en oordelen over jezelf), zul je vanzelf beter onderscheid leren maken tussen jouw emoties en andermans emoties dan wel jouw energie en andermans energie. Je neemt deze bij de ander wel waar, maar betreft het niet meer op jezelf. Je respecteert hiermee de fase in het leerproces van de ander.

Ad 3) Zorg goed voor jezelf, in de zin van op tijd eten, altijd wat te eten meenemen als je een paar uur van huis bent, goed luisteren naar alle andere signalen van je lichaam, en dus ook aan de onderliggende behoeften tegemoet komen, en op die manier 'vrede sluiten met je gevoel/lichaam/Innerlijke Kind.

Ad 4) HSP'ers verwerken nu eenmaal alles grondiger, diepgaander en alomvattender, met oog voor meer nuances, mogelijke implicaties en vanuit veel verschillende invalshoeken. Je hebt meer tijd nodig om ingrijpende gebeurtenissen een plek te geven en dus ook meer geduld met jezelf als je emotioneler, geprikkelder, of meer verslagen bent dan een ander zou zijn in dezelfde situatie.

Nog meer tips:

- Neem de tijd om prikkels te verwerken door je terug te trekken in een rustige omgeving.
- Houd rekening met je verhoogde prikkelbaarheid door je dag zo te structureren dat er balans is tussen in- en ontspanning.
- Werk aan je innerlijke rust (zie o.a. stencil 'verschuivingen'), omdat je dan beter bestand bent tegen overprikkeling. Oefen jezelf in 'centreren' en aarden. Visualiseer bv een energetisch 'ei' om je heen.
- Doe zoveel mogelijk dingen waar je blij van wordt en energie van krijgt. Vind je passie.
- Word je door hartcoherentietechnieken (zie stencil) steeds meer bewust van de invloed van je gedachten op je lichaam en leer de voor jou geschikte tegenmaatregelen voor spanning kennen.
- Maak onderscheid tussen nut en zin. Het is misschien niet zo nuttig om een hele dag 'niet productief' te zijn, maar dat kan zeker zinvol zijn!
- Doe regelmatig visualisatie-oefeningen waarbij je je voorstelt dat er (wit) licht door je heen stroomt.
- Pas op voor pathologiseren (zie stencil 'Ik voel me rot...') en probeer jezelf te ontzien.