

~Hoogsensitiviteit~
(fijngevoeligheid)

*Wat is het? En doe de check!

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen..
HSP betekent: High Sensitive Person oftewel:
hoogsensitief persoon.

Hoogsensitiviteit is het gevolg van biologische verschillen in het menselijk zenuwstelsel. Het zenuwstelsel van hooggevoelige personen is vele malen fijngevoeliger. Indrukken en prikkels worden door de hersenen op een gedetailleerdere manier opgenomen en verwerkt. Hooggevoelige mensen raken hierdoor vaak sneller overprikkeld omdat ze zoveel ongefilterde informatie binnenkrijgen.

Op de volgende pagina kan je de checklist langslopen. Wanneer jij je in 10 of meer stellingen kan vinden dan kan je voorzichtig zeggen dat je de eigenschap hoogsensitiviteit/fijngevoeligheid hebt. Misschien heb je je vaak onbegrepen gevoeld of het idee gehad dat je anders waarneemt dan anderen.

Je bent niet gek. Je hebt deze bijzondere eigenschap. Wanneer je je hiervan bewust wordt kan het je helpen om bewustere keuzes te gaan maken betreft je leefstijl en energie.



Checklist: heb jij hoogsensitieve eigenschappen?

- Werd er vroeger vaak tegen jou gezegd: "wat ben je toch gevoelig.."
- Vind jij het lastig om NEE te zeggen tegen iemand? (terwijl je voelt dat je eigenlijk niet kan/wil)
- Veroorzaken harde geluiden bij jou soms (bijna) een fysieke overlast?
- Heb jij moeite met fel licht en/of plotselinge harde geluiden?
- Ervaar jij vaak heel sterk de behoeften van anderen?
- Kan jij snel geïrriteerd raken/ je gestrest voelen/ziektesymptomen vertonen als er teveel onrust om jou heen is of er teveel prikkels op je afkomen?
- Zelfs de kleinste fouten kunnen jou lang bijblijven
- Word jij beïnvloed door stemmingen van anderen?
- Heb jij een burn-out gehad of ben je overspannen geweest?
- Raak jij gemakkelijk van streek door onvriendelijke opmerkingen?
- Probeer jij massa bijeenkomsten uit de weg te gaan?
- Jij ervaart het (bijna) fysiek als er spanning of ruzie in de lucht hangt
- Sommige mensen kunnen jou volledig leegtrekken.
- Om stabiel te blijven heb jij voldoende rust en tijd voor jezelf nodig
- Neem jij duidelijk meer waar dan anderen?
- Vraag je je vaak af wat anderen van jou zullen vinden?
- Ik kijk liever niet naar aangrijpende of heftige films, omdat ze me te veel raken.



HSP

Herken jij je in 10 of meer punten? Dan is de kans groot dat jij de eigenschap hebt.

Wil jij meer rust in je hoofd?

Heb jij behoefte om te werken aan je persoonlijke groei?

Wil je leren hoe je wat meer uit je hoofd kunt komen?

Wil jij leren hoe je om kunt gaan met meningen en gevoelens van andere mensen?

Wil je nieuwe patronen aanleren?

Stuur me dan gerust een berichtje !

Ik help je graag.

