

## Acceptatie

Acceptatie van je hooggevoeligheid begint met te geloven dat je goed bent zoals je bent.

## Anders zijn

Anders durven zijn kan een uitdaging zijn. Als je merkt dat je anders denkt, reageert, voelt en beleeft dan de meeste mensen om je heen, kun je al snel het gevoel hebben dat er iets niet 'goed' is aan jou. Anderen bevestigen dit soms door jouw manier van 'zijn' af te wijzen, waardoor je geneigd bent te geloven dat er iets mis met je is.

Ga zitten of liggen: Voel wat het met je doet dat je 'anders' bent. Laat alles wat je daarin hebt ervaren als een film langs je heen gaan. Schrijf voor jezelf op wat je pijn en verdriet geeft van wat je voelt en ziet. Voluit leven met je hooggevoeligheid, begint met het zien en voelen van de beschadigingen die je daarin hebt opgelopen.

## Gedicht Terug naar jezelf

Laat mij verzachten  
als ik verhard.

Laat mij luisteren  
als ik teveel spreek.

Tevoorschijn komen  
als ik mij verstop.

Oordeelloos zijn  
als ik in verwijten schiet.

Mijn waarheid zeggen  
als ik mij aanpas.

Langzaam worden  
als ik gejaagd ben.

Laat mij steeds meer  
mijzelf vinden

als ik de ander zoek.

## Grenzen aangeven

Twee vragen om jezelf te stellen  
als je moeite hebt om je grenzen  
te bepalen:

Wat is mijn gevoel?

Wat is mijn behoefte?

Grenzen aangeven begint met  
bewustwording van je gevoel  
en je behoefte.

## In een pretpark

De *highly sensitive person* kijkt op de plattegrond en kiest wat hij wel en niet gaat doen. Bij iedere attractie overweegt hij wat hij wellicht gaat tegenkomen en of het te spannend zal zijn of juist leuk. Hij geniet van de natuur in het pretpark, maar stoort zich tegelijk aan de drukte.

De *high sensation seeker* roept enthousiast: ik wil zoveel mogelijk doen vandaag. Welke attractie zou het leukst en het spannendst zijn? Misschien kan ik ook nog even naar een show gaan kijken tussendoor...

## Label of kwalititeit?

Er zijn ook hooggevoelige mensen die juist een sterke behoefte hebben aan prikkels en uitdaging. Herken je jezelf hierin? Dan ben je een *high sensation seeker*. Wanneer je als *high sensation seeker* trauma hebt opgelopen, kan zich dat soms uiten in verslavingen en het zoeken naar kiks. Hooggevoelige mensen krijgen hierdoor ten onrechte nog wel eens de indicatie *borderline*. Wanneer je de zwaarte van het trauma wegneemt, komen de kwaliteiten van jou als *high sensation seeker* aan het licht. Een enorme drive hebben, creativiteit, inventiviteit, durf en kracht.

## Twijfel

Iedere keer als je twijfelt, is je superego actief. Je superego is de kritische stem in je hoofd, die aan het stuur van je leven zit. Schrijf de oordelen van deze stem voor jezelf op. Voel wat dit met je doet. Wie zou je zijn zonder deze oordelen?