



Marjolein Berendsen

HOOGSENSITIEF?

Je grootste kracht

uitgeverij Gopher

Colofon

©Marjolein Berendsen, Westervoort 2022

Auteur: Marjolein Berendsen

Redactie: Marjolein Berendsen, Dorine de Jonge, Anka Kresse

Uitgeverij Gopher

Ontwerp, art direction en vectorillustraties: Anka Kresse

Fotografie cover: Maureen Brinkhof

Drukwerk: Wedding Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden overgenomen. Niets van de inhoud en vorm mag zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd, opgeslagen in een gegevensbestand, openbaar worden gemaakt of op welke andere manier ook worden vermenigvuldigd.

Lieve Papa en Mama,

*Dank jullie wel dat jullie mij het leven hebben gegeven.
Jullie hebben mij een mooie, stevige en warme bedding
meegegeven om mijn zielsmissie uit te dragen.
Ik ben dankbaar dat ik met mijn zielsmissie zoveel
mensen mag begeleiden en inspireren op hun
bewustwordingsreis. Zonder jullie was dit mij niet
gegeven; daarom draag ik dit boek op aan jullie,
mijn lieve ouders.*

*In liefde,
Marjolein*

VOORWOORD

Dit boek gaat niet alleen over hoogsensitiviteit, maar ook over bewustwording, hoe je het jezelf goed kunt laten gaan. Het boek helpt je om adequaat en geaard in het hier en nu te staan, ook als er een grote hoeveelheid prikkels op je af komt.

Els van Steijn

Coach, familieopsteller en bestseller auteur van *'De fontein, vind je plek'* en *'De fontein, maak wijze keuzes'*.



INHOUD

INLEIDING	17
1. HOOGSENSITIVITEIT EN HOOGGEVOELIGHEID	21
1.1 Wat is hoogsensitiviteit?	22
1.2 Hsp en de wetenschap	24
1.3 Kenmerken van hoogsensitiviteit	26
1.4 Ontwikkelingsfasen van hoogsensitiviteit	30
2. IK ALS HSP	39
2.1 Ik als hsp	39
2.2 Valkuilen en zwaktes	41
2.3 Hsp, kracht en mijn mooiste leven	43
2.3.1 Je ware essentie	44
2.3.2 Hoofd en hart verbonden	45
3. HSP VANUIT EEN HOLISTISCH PERSPECTIEF	53
3.1 Wat is holisme?	54
3.2 De vijf holistische niveaus	55
3.3 Hoogsensitiviteit op de holistische niveaus bekeken	61
4. KLACHTEN OP DE HOLISTISCHE NIVEAUS	73
4.1 Klachten op fysiek niveau	74
4.1.1 Aarden	75
4.2 Klachten op emotioneel niveau	79
4.2.1 Emoties waarnemen	80
4.3 Klachten op mentaal niveau	83
4.3.1 In je hoofd gaan zitten	84
4.4 Klachten op energetisch niveau	87
4.5 Klachten op spiritueel niveau	91
4.5.1 Je diepste verlangens	92
4.6 Resumé en vooruitblik	95

5.	VALKUILEN EN BELEMMERINGEN	101	8.	ZELFONDERZOEK OP ALLE NIVEAUS	179
5.1	Thema's: prikkels en grenzen/muurtjes	102	8.1	Fysiek	179
5.2	Welke valkuilen en belemmeringen kun je tegenkomen als hsp?	103	8.2	Emotioneel	185
5.2.1	Versmelten	104	8.3	Mentaal	191
5.2.2	Jezelf wegcijferen	106	8.4	Energetisch	198
5.2.3	Vechten, vluchten of vervloeien	107	8.5	Spiritueel	204
5.2.4	Versnellen of verstarren/bevriezen	110	9.	AANDACHT GEVEN AAN JE HOLISTISCHE NIVEAUS	215
5.2.5	Voldoen aan verwachtingen	112	9.1	Aandacht voor je fysieke niveau	215
5.2.6	Gebrek aan rust en structuur	113	9.1.1	Wat heeft jouw fysieke niveau nodig?	217
5.3	Valkuilen en belemmeringen: gevolgen voor de holistische niveaus	115	9.2	Aandacht voor je emotionele niveau	222
5.3.1	Fysiek	115	9.2.1	Wat heeft jouw emotionele niveau nodig?	223
5.3.2	Emotioneel	117	9.3	Aandacht voor je mentale niveau	226
5.3.3	Mentaal	119	9.3.1	Wat heeft je mentale niveau nodig?	230
5.3.4	Energetisch	121	9.4	Energetisch	235
5.3.5	Spiritueel	123	9.4.1	Wat heeft jouw energetische niveau nodig?	236
6.	NATUURLIJKE TALENTEN	129	9.5	Aandacht voor je spirituele niveau	243
6.1	Leven vanuit je hart	130	9.5.1	Wat heeft jouw spirituele niveau nodig?	244
6.2	Intuïtieve ontwikkeling	131	9.6	Conclusie	250
6.3	Empathie	144	10.	HOLISTISCH IN BALANS	255
6.4	Zorgzaamheid	145	10.1	Wat heb je nodig om holistisch in balans te zijn?	255
6.5	Verbinding	147	10.1.1	Zelfzorg en jezelf leren kennen	257
6.6	Creativiteit	149	10.2	Energie in je lichaam	258
6.7	Spirituele aanleg	150	10.2.1	Chakra's	259
6.8	Bewustzijnsontwikkeling en zingeving	152	10.3	Stevigheid, beschermen en afvoeren	267
6.9	Zielsmissie	154	10.3.1	Stevigheid	267
7.	DE VIER VERSCHILLENDE TYPES HSP	159	10.3.2	Je energieveld afschermen	268
7.1	De introverte rustzoeker	160	10.3.3	Aarden of gronden	270
7.2	De extraverte rustzoeker	162	10.4	Universele energie opnemen: Reiki	273
7.3	De introverte belevingszoeker	165	10.5	Herkennen, erkennen en loslaten	280
7.4	De extraverte belevingszoeker	168	10.5.1	Veiligheid zit in jezelf	281
7.5	Test: welk type hsp ben jij?	171	10.5.2	Loslaten	285
7.6	Hoogsensitiviteit is maatwerk	173	10.6	Holistisch in balans	290

11.	BEWUSTWORDING EN ZINGEVING	295	15.	JE ZUIVERE BEWUSTE ZELF ZIJN	403
11.1	Waar mag je je als hsp bewust van worden?	295	15.1	Ontdekken wat bij jou past	403
11.2	Wat heeft een hsp nodig om wakker en bewust te worden?	298	15.2	Trouw zijn aan jezelf	404
11.2.1	Zelfliefde	299	15.3	Jouw authentieke zelf	405
11.2.2	Dankbaarheid	304	15.4	Reflectie en conclusie	406
11.2.3	Vertragen om wakker te worden	307			
11.3	Wat is jouw zingeving als hsp?	311	NAWOORD		413
11.3.1	Wanneer ontstaat de vraag naar zingeving?	311			
11.4	Zingeving als kompas	314	ONLINE TRAINING		415
12.	LEVEN VANUIT JE HART: JE ZIELSMISSIE VINDEN	319	ADDENDUM		416
12.1	Wat is een zielsmissie?	319			
12.2	Hoe ontdek je je zielsmissie?	323	LITERATUUR		421
12.3	Zielsmissieonderzoek	332			
12.4	Je zielsmissie verwoorden	336	DANKWOORD		422
13.	LEVEN VANUIT JE HART: JE ZIELSMISSIE VOLGEN	343	EINDNOTEN		424
13.1	Wat heb je nodig om je zielsmissie te volgen?	343			
13.2	Manifesteren	347			
13.3	Synchroniciteit	351			
13.4	Leven vanuit flow	355			
13.5	Terug naar je essentie, je zielsmissie voeden	360			
13.6	Je zielsmissie verankeren	363			
14.	HSP: IN JE KRACHT STAAN IN HET DAGELIJKS LEVEN	373			
14.1	Hsp: vier basisingrediënten voor je dagelijkse balans	373			
14.2	Hsp en relaties	385			
14.3	Hsp en kinderen	388			
14.4	Hsp en werk	390			
14.5	Hsp in het sociale leven	393			
14.6	Hsp en (huis)dieren	394			
14.7	Het dagelijks leven met jezelf als hsp	395			

*Kijk alles aan in je leven,
zodat je in waarheid,
jouw authentieke Zelf kunt leven.*

- Marjolein Berendsen

INLEIDING

Ervaar je jouw hoogsensitiviteit als een beperking of belemmering, omdat het je soms uitput? Vind je het lastig om alle prikkels te verwerken? Word je er onzeker van omdat jij, in tegenstelling tot je vrienden, géén zin hebt in dat feestje morgen? Stel jezelf dan eens de vraag: wat als ik van dit persoonskenmerk mijn allergrootste kracht kan maken? Als ik hierdoor de meest zuivere en bewuste versie van mezelf kan zijn?

Dit boek geeft antwoord op deze vragen. Het gaat over hoogsensitiviteit, prikkels, intuïtie en de talenten die een hsp heeft. Het laat je ervaren hoe jij als hsp je sterk ontwikkelde gevoeligheid kunt ombuigen naar een krachtige eigenschap om daarmee helemaal jezelf te kunnen zijn: een zuiver, licht en puur wezen, dat zonder oordelen en verwachtingen onvoorwaardelijk liefdevol is. In balans en in verbinding met jezelf en met alles en iedereen om je heen.

Ik heb dit boek, samen met het werkboek, geschreven vanuit mijn zielsmissie. Net als bij het schrijven van mijn eerste boek *Holistisch leven, moeiteloos gelukkig zijn*, heb ik mij laten inspireren door spiritueel leraar en schrijver Gangaji. Zij heeft mij begeleid naar mijn zielsmissie en daar ben ik haar altijd diep dankbaar voor. Het is mijn missie om licht, liefde en bewustwording over de wereld te verspreiden.

Hoogsensitief? Je grootste kracht maakt stapsgewijs duidelijk welk leven je kunt leiden als hoogsensitief persoon, vanuit een holistische visie die als rode draad door de hoofdstukken loopt. Holisme als levensvisie houdt in dat je de mens, en daarmee jezelf, als geheel ziet. Dat betekent concreet dat je meer bent dan je lichaam, je emoties, je gedachten, je energie en je ziel. Als lezer word je je, naarmate het boek vordert, steeds bewuster van dit ingenieuze samenwerkende systeem. Het nodigt je uit om naar jezelf te kijken en je te verdiepen met praktische oefeningen en verdiepende vragen en het geeft je tools om in je eigen kracht te kunnen staan.

vrienden en vriendinnen van toen. Maar vooral in gesprek met jezelf, met jouw innerlijke kind.



Opdracht: Jouw ontwikkelingsfasen

Hoe is jouw hoogsensitiviteit gegroeid?

Vorbereiding

Voordat je deze opdracht uitvoert, zou ik je willen uitnodigen om vijf minuten naar binnen te gaan. Daarvoor mag je een plek zoeken die comfortabel voelt. Ga rustig op een stoel zitten en plaats je voeten stevig op de grond. Je hoofd in een mooie verticale lijn boven je hart en je heupen.

Als het goed voelt, mag je je linkerhand zachtjes op je hart en je rechterhand op je onderbuik leggen. Sluit je ogen en probeer met aandacht naar binnen te gaan, naar jouw stilte. Adem daarbij bewust in en uit door je neus. Observeer alle sensaties die je op lichamelijk, emotioneel, mentaal, energetisch of spiritueel niveau voelt. Je zou geluiden kunnen horen, aan boodschappenlijstjes denken, vermoeidheid voelen of stress. Sensaties komen, maar je mag ze ook weer laten gaan. Doe dit bewust en ga steeds terug naar jouw stilte. Na ongeveer vijf minuten laat je los en kom je terug in de ruimte. Voel de ruimte om je heen, je voeten op de grond en adem een keer diep in en uit. Als je eraan toe bent, open je langzaam je ogen.

Opdracht

Na deze oefening nodig ik je uit om de volgende vragen te beantwoorden. Laat je herinnering vanuit jouw stilte vrij binnenkomen in het moment.

- Kun jij je iets herinneren van jouzelf als nul- tot vierjarige?
- Wat zijn de vroegste herinneringen aan jezelf?
- Welke kenmerken had jij toen en zouden het al hsp kenmerken kunnen zijn?
- Wat kun jij je nog herinneren van jezelf in de fase van vier tot twaalf jaar?

- Manifesteerde je eigenschappen die Hoogsensitiviteit aan kunnen tonen?
- Kun je omschrijven welke eigenschappen dat waren?
- Hoe gedroeg jij je?
- Welke hoogsensitieve kenmerken had jij tussen twaalf en achttien jaar?
- Hoe uitte zich dat, hoe ging je daar mee om?
- En na je 18^e tot aan nu, wat valt je op?
- Hoe uitte je hoogsensitiviteit zich toen? (Denk ook aan werk, relatie, etc.)
- Probeer nu eens voor elke ontwikkelingsfase op te schrijven welke situaties jou helder voor de geest komen. Dat mag je vanzelf laten gebeuren.
- Hoe komt het dat je je juist deze situaties goed herinnert?
- Wat gebeurde er?
- Zijn er details die je kunt omschrijven: wie was erbij, welke kleuren en geuren waren er, welke vormen en beelden?
- Wat roepen deze herinneringen nu bij je op? (Voel wat het met je doet, heel eerlijk, zonder oordeel. Alles mag er zijn).
- Wanneer ontdekte jij dat je hoogsensitief was?
- Welke kenmerkende eigenschappen zijn bij jou vooral aanwezig?

Schrijf alle antwoorden op in je werkboek.