

HARTSVERHALEN  
VOOR IEDERE HSP

MET INSPIRERENDE KRACHTKAARTEN

## Colofon

ISBN: 978 90 8954 700 2

1e druk 2014

© 2014, Antoine van Staveren

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# HARTSVERHALEN VOOR IEDERE HSP

MET INSPIRERENDE KRACHTKAARTEN

Antoine van Staveren





*Dit boek draag ik op aan mijn moeder.  
Voor altijd in mijn hart.*



# *Dankbetuiging*

Ik wil de volgende personen enorm bedanken voor hun meedenken en meevoelen bij het tot stand komen van dit boek. Jullie bijdragen uit het hart zijn nu vormgegeven.

Seraphim Berger, voor je onvoorwaardelijke liefde, je altijd steunende kracht voor mij en je blijvende geloof om dit boek te verwezenlijken. Tot in de late uren was je er elke keer weer. Dankbaar voor jou.

Deborah Janssen, voor je warme hart, je enthousiasme en vertrouwen. Mijn dank en respect, ook voor je steun in de vele online-activiteiten van EszenzZ.

Froukje Schreurs, voor je openheid, oprechtheid, bekwaamheid en het altijd liefdevolle klaarstaan voor de vele teksten die je de afgelopen tijd hebt mogen ontvangen.

Joued, Mehdi, Daphne, Petra, Rianne, Dianne, Bianca, Manuela, Esther, Fleur en alle cliënten van de afgelopen twaalf jaar. Dank voor jullie gedachten, de aanreikingen en openheid om mij te laten zien wat verhalen met je hart kunnen doen.





# Inhoud

Dankbetuiging	7
Inleiding	11
Hoofdstuk 1	19
Hoofdstuk 2	29
Hoofdstuk 3	35
Hoofdstuk 4	41
Hoofdstuk 5	47
Hoofdstuk 6	57
Hoofdstuk 7	67
Hoofdstuk 8	87
Hoofdstuk 9	95
Hoofdstuk 10	101
Hoofdstuk 11	111
Hoofdstuk 12	119
Hoofdstuk 13	131
Hoofdstuk 14	139
Hoofdstuk 15	149
Hoofdstuk 16	157
Hoofdstuk 17	165
Hoofdstuk 18	173
Hoofdstuk 19	181
Hoofdstuk 20	191
Inspiraties, websites	205





# Inleiding

## Het boek

Dit lijkt misschien een gewoon leesboek met twintig verhalen, maar dat is het zeker niet. Natuurlijk is het een boek met verhalen, maar het zijn niet zomaar verhalen. De verhalen zijn gericht geschreven op de belevingswereld van hooggevoelige personen. Voor mij als schrijver en hooggevoelig persoon was het een uitdaging om mij te verplaatsen in de gemiddelde belevingswereld, waarbij het je kunnen identificeren met de beschreven verhalen een belangrijk uitgangspunt was. Het je vereenzelvigen met de verhalen voor en over deze groep mensen, is de basis om uiteindelijk een doel te kunnen bereiken: *inzichten verkrijgen*. Inzichten geven *kracht*. Inzichten gebeuren niet *in* ons denken, maar bevinden zich *achter* het denken, in het gevoel, of zoals de meeste mensen zeggen: 'ergens diep van binnen'. Het gaat er dus niet om dat je de verhalen *snapt*, maar dat je ze *wezenlijk voelt*. Ze moeten letterlijk 'binnenkomen'. Dat kunnen ze doen, wanneer ze op de juiste manier worden gelezen en uitgevoerd. *Het is dan ook zeker niet de bedoeling dat je het boek van voor naar achter in één keer uitleest*. Dan heeft dit boek weinig nut, omdat de inhoud niet kan 'landen'. Neem uitgebreid je tijd, als een cadeau voor jezelf.

Dit boek zou je een 'gevoelsboek' of een 'inzichtenboek' kunnen noemen omdat het energetische verschuivingen in je kan laten ontstaan. Daarom noem ik het een boek met *hartsverhalen*. Doordat er mogelijk een innerlijke snaar wordt geraakt, kunnen veranderingen optreden. Iets wat de afgelopen twaalf jaar in mijn praktijk met cliënten vaak is gebeurd.

Ik voel een enorme dankbaarheid voor dergelijke verhalen, grotendeels omdat ze in me zijn opgekomen gedurende mijn werk als therapeut, anderzijds doordat ze op mijn pad zijn gekomen in mijn eigen leven om ze vervolgens met anderen te mogen delen. Ik weet hoe verhalen een impact kunnen hebben op iemands levenssituatie. Het gaat erom dat je ruimte gaat geven aan de kern van het verhaal en dat je die totale aandacht geeft, en er vanuit een liefdevolle houding tijd aan schenkt, zodat het in je 'binnenste' kan gaan leven.

Als een verhaal je raakt, is dat iets wat wellicht aandacht behoeft. De een zal door meer verhalen worden aangeraakt dan de ander. Het is maar net hoe jouw omgang met hoogsensitiviteit inmiddels is gevorderd en hoe je jezelf herkent in het verhaal. Daarom zijn de verhalen kansen. Voor velen zijn het in de afgelopen jaren waardevolle kansen gebleken om andere ziens- en zijnswijzen te realiseren in het dagelijks bestaan.

Sommige verhalen zijn oude verhalen en metaforen, andere zijn weer juist herkenbaar in onze moderne tijd. De herkenning vinden in de werking van onze denkwijzen, maar ook de herkenning van ons 'zelf', als persoon of als menselijke vorm, is een rode draad in de verhalen. Er zijn korte en langere teksten. Ook dat heeft een doel.

Er zijn hoofdstukken met een opdracht die je kunt gaan uitvoeren indien dat van toepassing is voor je. Dergelijke opdrachten zijn van invloed op de meest voorkomende lasten voor hooggevoeligen. Het zijn mogelijkheden voor andere percepties en gevoelsverschuivingen. Je vindt ook teksten met een vraag of een uitgebreide uitleg omtrent de kern van het verhaal, zodat je door middel van zelfonderzoek kunt stilstaan bij bepaalde zaken en hoe die in je spelen.

Elk hoofdstuk heeft een thema. Sommige verhalen grenzen aan elkaars thema of liggen in het verlengde ervan. Dat is de bedoeling omdat juist die thema's vaak een grotere rol spelen in het leven van een gemiddeld hooggevoelig persoon. Aangezien ieder mens anders is en belevingen anders worden verwerkt, is het aanbod van herhalingen van belang om inzichten te verkrijgen. Bepaalde aannames in ons leven zijn namelijk door dezelfde herhalingen binnengeslopen. Het is dezelfde deur, echter opent hij nu de andere kant op; de opening naar je innerlijke zelf.

Thema's die worden beschreven, zijn thema's die zeer regelmatig aan bod komen in situaties in mijn praktijk. Maar ook zie ik dezelfde thema's ontstaan als wederkerende vragen bij velen in diverse HSP-facebookgroepen. Dergelijke essentiële thema's zijn bijvoorbeeld: 'Moet ik mij afsluiten of juist niet afsluiten voor externe en interne prikkels?', 'Werkelijk jezelf zijn', 'Ruimte geven aan mijn pijn', 'Weerstand hebben tegen situaties', 'Keuzes maken', 'Omgaan met emoties', 'Wat is van de ander en wat is van mij?', 'Kan ik anderen kwetsen?', 'Lijden door gedachtenpatronen', 'Zelfbeschuldigingen', 'Denken wat andere mensen over mij denken', 'Het leren leven in het hier-en-nu', 'Tijd voor mezelf nemen' en 'Patronen van goed of fout'.

In dit boek worden de belangrijkste aandachtspunten van het hooggevoelig-zijn in het licht gezet. Niet door middel van algemene theoretische uitleg, tips, adviezen of slechts opdrachten, maar door middel van het aanreiken van een eigen innerlijke gevoelsbeleving om van daaruit te kunnen gaan handelen zodra het 'energetische kwartje' is gevallen. Dan kan het gaan huisvesten en zal de gevoelsbeleving werkelijk gaan leven.

## De krachtkaarten

In het boek zijn twintig krachtkaarten gevoegd. Elke kaart refereert aan een hoofdstuk uit het boek. Er zijn twintig kaarten en twintig hoofdstukken. Welke kaart bij welk hoofdstuk hoort, herken je aan het cijfer dat op de kaart bij de korte tekst staat. Staat er bijvoorbeeld op de kaart het cijfer zeven, dan refereert dit getal aan hoofdstuk zeven uit het boek. De korte tekst op de kaart geeft het inzicht van het verhaal weer. Het verhaal staat uitgebreid stil bij de essentie van de kaart.

Indien je de kaarten en het boek gaat gebruiken, is het belangrijk dat je er de tijd voor neemt. Zorg ervoor dat je de ruimte hebt om het verhaal te lezen, ook al ben je nieuwsgierig. Als je snel weer weg moet, wacht er dan mee en doe het op een ander tijdstip. Het is belangrijk dat het kan *binnenkomen* en kan *doorwerken* in jezelf.

Leg de twintig kaarten los van elkaar op een tafel met de rug naar boven, zodat

de teksten niet te lezen zijn. Neem vervolgens even de tijd voor jezelf. Ontspan je, sluit je ogen en beleef het huidige moment. Voel je aanwezigheid en concentreer je op het hier-en-nu. Voel je voeten op de grond staan, voel je benen, je buik, ademhaling, schouders, armen, nek en hoofd. Doe eventjes niets meer dan dat. Indien er een gedachte in je opkomt, ga je met je aandacht weer terug naar de sensaties van het aanwezig-zijn. Wanneer je voelt dat je ontspannen, rustig en stil bent, laat je je hand een paar centimeter boven alle kaarten gaan. Het kan zijn dat je in je hand een kleine sensatie voelt bij een bepaalde kaart. Bijvoorbeeld een warmte, een tinteling, een aantrekking, of dat een kaart op een andere manier je aandacht vraagt. Zodra je het gevoel hebt welke kaart op dat moment de aandacht vraagt, kies je de desbetreffende kaart. Het kan gebeuren dat juist deze kaart de meeste aandacht behoeft voor jou in je huidige levenssituatie. Lees de tekst op de kaart en voel eens wat het met je doet. Misschien herken je het thema en weet je wat het voor je betekent. Wellicht moet je de tekst nog eens lezen omdat het nog niet helemaal 'binnenkomt'. Het kan ook gebeuren dat de tekst je al direct raakt. Alles is prima.

Lees vervolgens het hoofdstuk uit het boek dat is gekoppeld aan het cijfer van de kaart. Ga er lekker ontspannen bij zitten en laat het op je inwerken. Geef het de tijd en de ruimte om te voelen wat er intern met je gebeurt. Het *voelen* ervan is belangrijk, het *begrijpen* ervan een bijkomstigheid. Laat het in je 'huisvesten'. Ook al is het een bekend gegeven voor je, ook dan kun je het toelaten als een *herkenbare bevestiging* in je innerlijk huis. Dan versterk je de bevestiging. Laat dat wat er met je gebeurt toe. Soms gebeurt er veel, maar het kan ook zijn dat er niet zo veel gebeurt en er een andere vorm van inzicht ontstaat. Het is afhankelijk van je eigen proces, ervaring en ontwikkeling.

In deze fase kunnen er verschuivingen optreden waarbij je *herkenning* krijgt van binnen. Een volmondig *ja* vanuit je hart, ook al is het misschien een pijnlijk inzicht. Juist die inzichten zorgen voor kansen om vanuit het gevoel dat is ontstaan, je dag te vervolgen. De herkenning, het inzicht, het zien van je eigen innerlijke waarheid geeft *kracht*. Een kracht om te zijn wie je bent, vanuit je ware zelf, vanuit je innerlijke stroom.

Gebruik de tekst van de krachtkaart als thema voor de dag. Zie het als een uitdaging om die dag met dat onderwerp bezig te zijn voor jezelf. Sommige kaarten en verhalen kunnen meer tijd vragen; misschien wel twee dagen, een week, of langer. *Kies ervoor om pas een nieuwe kaart te nemen wanneer je gevoel dat aangeeft*. Ook al is dat pas na enkele dagen of een week.

Je kunt ervoor kiezen om de reeds getrokken kaart niet meer bij de andere kaarten te voegen. Zo kun je alle kaarten stuk voor stuk tot je nemen en er aandacht aan geven vanuit je gevoel.

Als je wilt, kun je de gekozen krachtkaart met je meenemen gedurende de dag. Zo kom je de kaart met de tekst misschien wel verschillende keren per dag tegen, wat je telkens helpt om stil te staan bij jouw persoonlijke thema.



Mijn wens voor jou is dat dit boek met zijn hartsverhalen en krachtkaarten je waardevolle bijdragen mag schenken in je leven als hooggevoelig persoon. Bijdragen als herkenning, inzichten, opening, warmte, helderheid, verandering en vrijheid.

Ik wens jou mooie inzichten toe, vanuit mijn hart.

Antoine van Staveren

