

Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Tips voor hoogsensitieve kinderen

Colofon

ISBN: 978 90 8954 720 0

1e druk 2014

© 2014, Jacqueline Verhaegh

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk: Evelien Veenstra

Vormgeving omslag: Petro van Ginneke

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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.

Ik zie ik zie wat jij niet ziet

Tips voor hoogsensitieve kinderen

Jacqueline Verhaegh

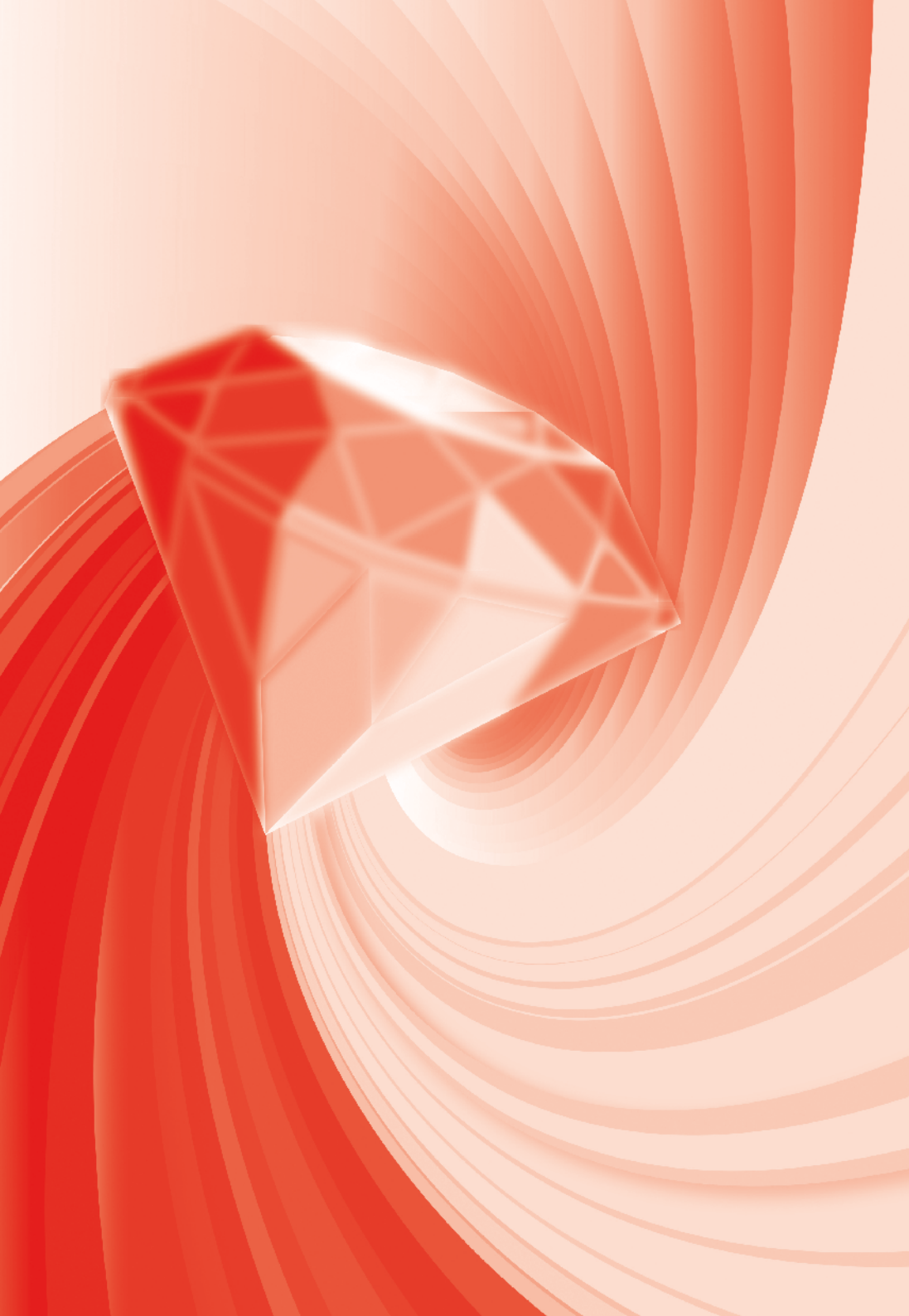


Inhoud

Voorwoord	9
Voor wie	10
1. Typisch hoogsensitief	15
Kwaliteiten hoogsensitieve kinderen	16
Je omgeving	20
<i>School</i>	22
Eigen verantwoordelijkheid	24
2. Alles is energie	29
De baas over je energie	29
Aarden	32
De invloed van denken	36
<i>Affirmaties</i>	41
<i>Yoga</i>	42
<i>Mediteren</i>	42
3. Paranormale ervaringen	45
Helderzien, heldervoelen, helderruiken, helderhoren, helderweten	47
Engelen	50
Telepathie	53
Visioenen	54
Dromen met een boodschap	55
Automatisch schrijven	56
Werken met energie	57
<i>Reiki</i>	57
<i>Nieuwetijdsenergie</i>	58
<i>Edelstenen</i>	59
<i>Bloesems</i>	61
<i>Aurabeschermers</i>	61
Is het leuk om paranormaal te zijn?	62

4. De aura	67
Hoogsensitieve kinderen en hun aura	70
<i>Bescherm je eigen aura</i>	70
Interpreteren	73
<i>Hoe lees ik een aura?</i>	75
Kleurbetekenis van de aura	76
<i>Kleuren uit de natuur en dingen om je heen</i>	77
<i>Uitleg kleuren van dagelijkse dingen</i>	79
<i>Aurakleuren</i>	81
5. Chakra's	89
Verschil aura en chakra's	91
Wortelchakra - 'ik ben'	92
Heiligbeenchakra - 'ik geniet'	94
Zonnevlechtchakra - 'ik kan'	96
Hartchakra - 'ik heb lief'	99
Keelchakra - 'ik praat'	102
Derde Oog chakra - 'ik weet'	104
Kruinchakra - 'ik ben in contact met het universum'	105
De zeven chakra's in balans	107
Woorden- en begrippenlijst	111
Nawoord	121
Dank	121
Informatie	122
Literatuur	124

*Ik draag dit boek op
aan mijn zoon en dochter
en alle kinderen in de wereld,
om ze eraan te herinneren
dat geluk in jezelf zit*





Voorwoord

Toen ik vijftien jaar was, had ik een visioen. Ik had contact met mijn engel, mijn vader. Hij overleed toen ik dertien jaar was. Hij liet mij in het visioen zien dat hij en meer engelen om mij heen stonden te popelen om mij te helpen. Als ik denk aan dat visioen voel ik me blij, voel ik liefde en innerlijke kracht. Het geeft mij vertrouwen in mezelf en het universum. Heel lang ben ik dit contact en gevoel kwijt geweest. Ik heb het geluk dat ik liefdevolle mensen om me heen heb. Daardoor kan ik mezelf zijn en kom ik steeds meer in contact met mijn engelen en mijn innerlijke kracht.

Mijn zoon, elf jaar, is hoogsensitief en paranormaal begaafd. Vanaf zijn tweede jaar heeft hij het al over engelen en kleuren. Mijn dochter is ook hoogsensitief. Zij is negen jaar. Ik wist meteen dat ik samen met mijn man en kinderen een mooi avontuur tegemoet zou gaan. Een avontuur dat niet altijd even gemakkelijk zou zijn.

Jolanda Vleugel en ik waren ervan overtuigd dat we een boek voor hoogsensitieve en paranormaal begaafde kinderen zouden moeten schrijven. Het boek moest gaan over de kwaliteiten van deze kinderen. Als je een gave hebt, wees er dan trots op en leer ermee omgaan. Het is zonde om je ervoor af te sluiten. Want als je dat doet, raak je een stukje van jezelf kwijt, zoals ik dat heb gehad. Uiteindelijk hebben Jolanda en ik een aantal inspiratiedagen georganiseerd voor kinderen en jongeren, waarin de thema's in dit boek aan bod zijn gekomen. Tijdens deze dagen viel op dat de kinderen over een grote eigen innerlijke wijsheid beschikken. Ze hebben mij bijzonder geholpen dit boek te verrijken met voorbeelden, uitspraken, ervaringen en informatie. Het maakt het boek compleet. In verband met privacy zijn sommige namen veranderd.

Voor wie

Dit boek is geschreven voor en door kinderen en jongeren. Vanaf ongeveer negen jaar kan je dit boek zelfstandig lezen. Ook ouders, verzorgers, leerkrachten en hulpverleners kunnen veel praktische informatie uit het boek halen en ervan leren. Misschien herken je jezelf er wel in. Het is geen wetenschappelijk boek. Theorieën worden niet uitgebreid beschreven. Ik gebruik in het boek alleen de doelgroep *kinderen*, omdat het prettiger leest. Maar als je kinderen leest, bedoel ik ook tieners en jongeren.

Ik ga ervan uit dat je weet dat je hoogsensitief bent en misschien heb je ook paranormale ervaringen. Woorden als: *universum, paranormaal, engelen, gidsen, spiritueel, innerlijke kracht, ziel, aarden, aura, chakra's, in je kern zijn, innerlijk kind en energie* ken je al en je weet (ongeveer) de betekenis ervan. Deze woorden en nog meer moeilijke woorden die in het boek staan, vind je achter in het boek kort uitgelegd in de woordenlijst.

In dit boek lees je hoe je om kan leren gaan met je hoogsensitiviteit en paranormale begaafdheid, zodat je sterker wordt en meer zelfvertrouwen krijgt. Ik ga ervan uit dat je wilt leren en het beste uit jezelf wilt halen. Daarvoor is het belangrijk dat je de verantwoordelijkheid neemt voor je eigen leven, hoe jong je ook bent. Verantwoordelijkheid nemen betekent niet dat je alles alleen moet doen of kunnen. Het betekent juist dat je erover praat en hulp zoekt bij volwassenen die je begrijpen. Hulp vragen betekent dat je aan jezelf werkt en daardoor kan de diamant die in je zit (weer) stralen en schitteren.

Dit is een handig boek. Het zit boordevol informatie, tips, weetjes en praktijkvoorbeelden over hoogsensitiviteit en paranormale begaafdheid. De praktijkvoorbeelden zijn geschreven door kinderen. Misschien herken je jezelf in een aantal verhalen. Oefeningen verrijken het boek omdat ze helpen beter in je vel te komen. Je zou oefeningen die je aanspreken kunnen proberen. Bij elke oefening geldt:

blijf voelen of het voor jou goed voelt, voor de een is een oefening heel prettig, terwijl jij er misschien wiebelig van wordt en het juist helemaal niet fijn vindt. Zoek naar een manier die voor jou werkt.

Het boek is opgedeeld in vijf hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk gaat over hoogsensitiviteit. Het gaat over je kwaliteiten en je omgeving. Want je hebt natuurlijk altijd met anderen te maken. Het tweede hoofdstuk gaat over energie, omdat alles voortkomt uit energie. Je leert ook hoe je je eigen energie kan beïnvloeden en beschermen. In hoofdstuk drie worden verschillende paranormale ervaringen beschreven. In hoofdstuk vier lees je van alles over de aura, de kleuren die een aura kan hebben en de betekenis hiervan. Wat betekent het als je veel rood om iemand heen ziet, wat doet het met je? Hoe ziet je eigen aura eruit en hoe kan je je aura schoonmaken? In hoofdstuk vijf vertel ik iets over de chakra's. Welke kleuren hebben ze, wat betekenen deze kleuren, wat kan je ermee doen en hoe kan je je chakra's beter laten werken?

Het is niet per se de bedoeling dat je het boek van het begin tot het einde leest. Je kan een bepaald onderwerp of een oefening opzoeken, de teksten zijn kort en krachtig. Lees het boek, zoals het voor jou goed voelt.

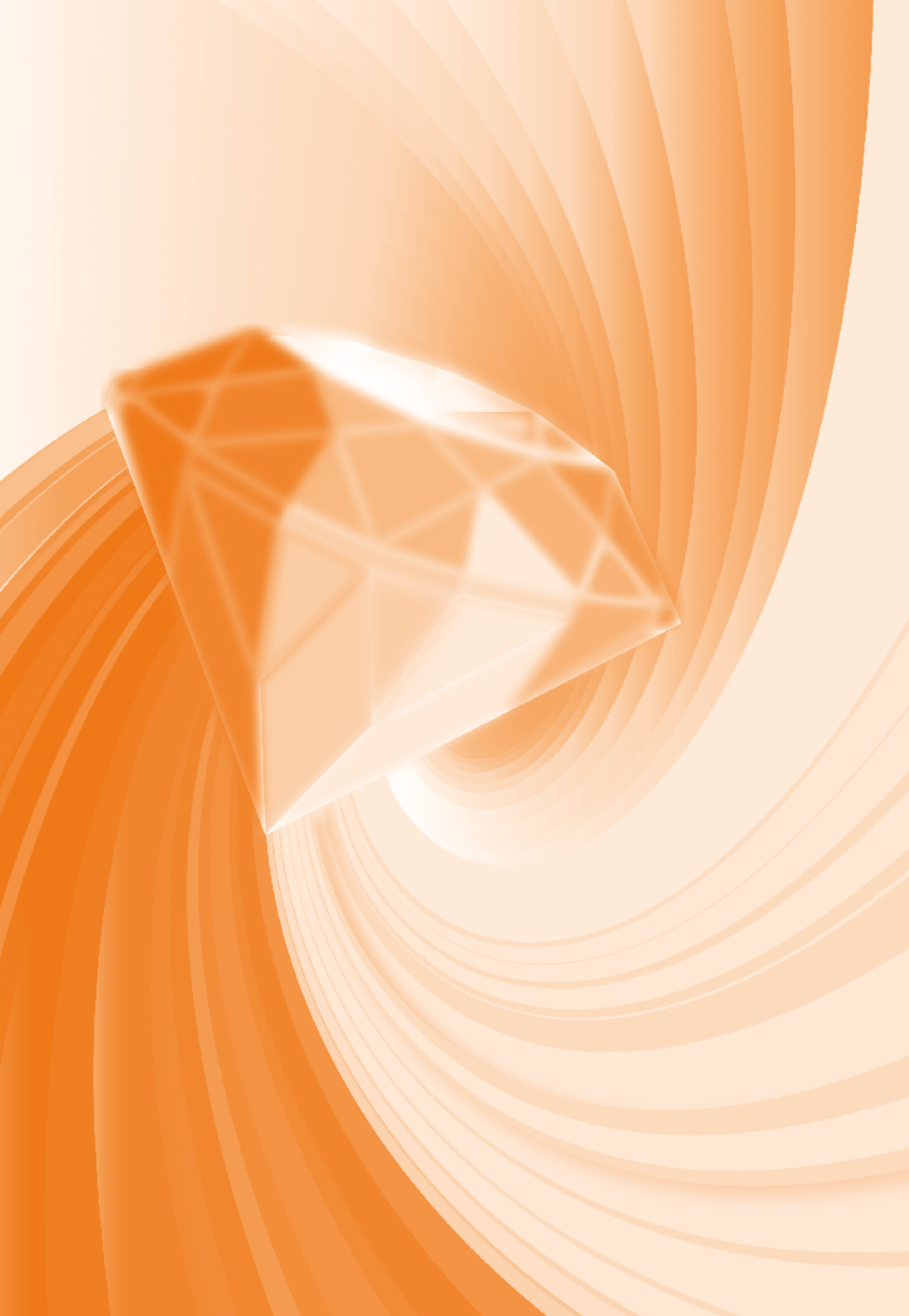
In het leven zal je allerlei ervaringen opdoen. Leuke en mooie, maar ook lastige of verdrietige ervaringen. Het hoort erbij. Steeds als je weer een moeilijke periode hebt overwonnen, zal je je sterker voelen, want je hebt weer iets geleerd. Dat leren gaat niet vanzelf. Je zal ervoor moeten werken en het is heel belangrijk dat je mensen om je heen hebt waarbij je jezelf mag zijn. Mensen die je steunen, helpen en altijd van je blijven houden.

Voor mij was het schrijven van dit boek een proces waarin ik veel heb geleerd en mooie ervaringen heb opgedaan. Deuren gingen voor mij open. Ik leerde beter te luisteren naar het stemmetje dat zegt: je kan het wel, geloof in jezelf... Herken je dat? Laat het lezen van dit boek

ook voor jou betekenen dat deuren opengaan. Dat wens ik je toe. Wat je eerder voor onmogelijk hield, kan toch werkelijkheid worden.

Alles heeft met elkaar te maken en beïnvloedt elkaar; alles is energie. Als je leert omgaan met je eigen energie, ben je weer een stapje verder gekomen. Eigenlijk moet ik zeggen: een stapje dichterbij. Want door te leren, kom je dichterbij jezelf, je ziel. En dat maakt je gelukkiger. Het gaat niet vanzelf, je moet ernaar op zoek. Maar uit ervaring kan ik zeggen: het is de moeite waard!

Jacqueline





1. Typisch hoogsensitief

Hoogsensitief zijn betekent dat je heel erg gevoelig bent voor de dingen om je heen. Alles wat je voelt, komt diep bij je binnen via je zintuigen. Je kan gevoelig zijn voor geuren, kleuren, smaken, geluiden, licht, sfeer, gevoelens van anderen en nog veel meer. Dat alles wat ik even samen als energie. Je bent dus supergevoelig voor energieën. Dat heb jij allang ondervonden. Doordat je zo openstaat voor energie, komt er van alles bij jou binnen. Energie die niet van jou is, komt in jouw energie en daar kan je echt last van krijgen. Je kan moe, verdrietig of boos worden, ergens pijn krijgen of ziek worden.

Martijn, 10 jaar:

Mijn vriend heeft een kat, daar speel ik graag mee. Soms kreeg ik een allergische reactie. Daar had ik een paar dagen last van. Ik weet inmiddels dat die allergie niet van mij is, maar van de kat. Dus wanneer ik een allergische reactie van katten krijg, pak ik in gedachten die energie (allergie) bij elkaar en maak het tot een bolletje. Dat bolletje geef ik terug aan de kat of aan mijn engel. Mijn allergie gaat op die manier weg. Ik moet me er goed op concentreren en dat lukt me het beste thuis, wanneer ik in bed lig.

Het is heel belangrijk dat je leert omgaan met je hooggevoeligheid. Want dan haal je het beste in jezelf naar boven en kan de diamant in je stralen! En iedereen ziet wie jij bent en wat jij allemaal kan. Jij bent jezelf bewust van je kwaliteiten en op die manier kan je ze gebruiken. Daardoor voel je je sterk.

Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap. Het betekent niet dat je beter bent dan anderen. Je bent niet meer, je bent niet minder. Als hoogsensitief kind val je soms op doordat je je vaak anders gedraagt. Je bent niet anders, maar in gedrag kan het anders overkomen. Volwassenen hebben snel de neiging om te zeggen: "Stel je niet aan", "Wat ben je weer dromerig", of: "Overdrijf niet zo!".

Hoogsensitief zijn werkt in je voordeel als je in balans bent. Daarvoor is het belangrijk altijd vanuit jezelf te denken en te oordelen. Blijf fit, door gezond te eten en veel te bewegen.

Kwaliteiten hoogsensitieve kinderen

Taal vind je misschien heel gemakkelijk, alsof het vanzelf gaat, terwijl rekenen veel moeilijker is en niet vanzelf gaat. Dat zie je vaak bij hoogsensitieve kinderen. De een kan bijvoorbeeld goed dansen, terwijl de ander weer goed is in luisteren. Je kan niet overal heel goed in zijn, niemand is perfect. Iedereen is verschillend, maar iedereen is ergens goed in. Dat zijn je kwaliteiten.

Het kan erg lastig zijn met je hooggevoeligheid om te gaan. In een wereld die het niet kent, botst het weleens. Ga op zoek naar jouw kwaliteiten. Je herkent vast heel veel kwaliteiten uit het rijtje hieronder.

Kwaliteiten bij hoogsensitieve kinderen:

- creatief
- slim
- veel fantasie
- oog voor details, de kleine dingen om je heen
- alles supergoed willen doen
- gevoel voor humor
- goed kunnen inleven in een ander, sterke intuïtie
- eerlijk
- intens genieten van kleine dingen
- beelddenkend
- liefde voor dieren
- geïnteresseerd in de wereld
- van vrede en de waarheid houden
- liefde voor de natuur

- verbonden voelen met alles om je heen
- contact met het universum
- veel kennis over spiritualiteit
- diepzinnige vragen stellen
- goed kunnen observeren
- een supergoed geheugen hebben
- goed in taal en een goed gevoel hebben voor vreemde talen
- eigenwijs, je eigen weg willen volgen
- eerlijke (rake) antwoorden geven
- gevoel voor rechtvaardigheid
- aan afspraken houden
- behulpzaam

Weetje:

Hoogsensitieve personen zijn er altijd al geweest. Meestal is hoogsensitiviteit aangeboren. Het 'hooggevoelig zijn' werd naar aanleiding van een onderzoek uit 1996 (Aron, 2013) voor het eerst uitgelegd en benoemd, zoals we het nu kennen en gebruiken.

Dat is een mooi rijtje kwaliteiten. Een aantal van deze kwaliteiten bezit jij ook en daar mag je trots op zijn! Sommige hoogsensitieve kinderen zijn ook paranormaal begaafd, maar het is niet per se typisch voor hoogsensitiviteit.

Maaïke, 16 jaar:

Omdat ik mezelf nog niet goed kan afschermen voor negatieve energie, weet ik dat ik soms beter voor mezelf kan kiezen. Ik heb namelijk de neiging om altijd klaar te staan voor anderen als ze niet lekker in hun vel zitten. Wanneer ik dat doe, heb ik daar soms een paar dagen last van. Maar niet helpen voelt ook niet goed. Ik leer nu steeds beter om voor mezelf op te komen. Ik leg de ander uit waarom ik niet kan helpen en dat begrijpen ze heel goed. Het geeft mij een fijn gevoel, want ik hoef geen smoesjes te bedenken, ik heb er verder geen last van en ik ben eerlijk geweest.

Bram, 11 jaar:

Ik weet van mezelf dat ik hele rake antwoorden kan geven. Ik ben gewoon eerlijk en zeg precies wat ik denk en voel. En ik voel heel veel en ik weet heel veel. Hoe ik sommige dingen

weet, snap ik niet helemaal, ik weet het gewoon. Soms beledig ik mensen door iets eerlijks te zeggen, terwijl het absoluut niet mijn bedoeling is. Mensen kijken me soms aan alsof ik iets heel brutaals heb gezegd. Je ziet mensen onhandig omgaan met de situatie, of ze raken geïrriteerd. Vroeger toen ik drie jaar was, moesten mensen nog weleens lachen om wat ik zei, maar nu ik wat ouder word, zijn de reacties anders. Ik wil daarom ook leren om de situatie beter te leren inschatten en beter te letten op mijn woorden.

Hoogsensitief, sterk intuïtief, paranormaal begaafd... Het is nogal wat. Maar als je er goed mee leert omgaan, word je sterker en krijg je meer zelfvertrouwen. Dus zie het als een uitdaging.

Hoe je met je kwaliteiten omgaat, heeft voor een groot deel te maken met hoe je denkt over jezelf en je omgeving. Je bent hoogsensitief, het is nou eenmaal zo. Dat ben jij! Voeg je hoogsensitiviteit en je kwaliteiten samen en je ziet een prachtig mens! Dat wil natuurlijk niet zeggen dat het leven gemakkelijk is. En natuurlijk heb je ook je minder prettige momenten. Dat is heel menselijk. En doordat je zo anders denkt en andere dingen voelt dan de meeste mensen, kan het ook heel lastig zijn.

Wanneer je geen diepgang in gesprekken vindt met je vrienden kan jou dat een eenzaam gevoel geven. Je vraagt jezelf misschien af wat er met je aan de hand is, omdat je vrienden je niet begrijpen. Het is logisch dat je bevestiging zoekt bij je vrienden, zeker in de puberteit speelt dit een belangrijke rol.

Dit boek helpt je te leren omgaan met je eigen kwaliteiten, het kan je leren te vertrouwen op je gevoel omdat je gevoel niet liegt. Ook is het van belang dat je positief denkt over jezelf en je grenzen leert aan te geven.

Je weet dat hoogsensitiviteit geen stoornis is. Hoe jij ermee omgaat, heeft te maken met een heleboel dingen zoals je karakter, maar ook hoe je omgeving ermee omgaat. Mensen die niet hoogsensitief zijn, willen vaak 'meer en veel', dat kan jij als oppervlakkig ervaren. Dat



Weetje:

Hoogsensitieve en paranormaal begaafde kinderen maken makkelijk contact met het universum. Je bent dichterbij de geestelijke wereld, je bent verbonden met het goddelijke, het universum. Je leeft veel meer vanuit je gevoel. Mensen die dat niet hebben, leven meer vanuit hun denken.

komt omdat hoogsensitieve kinderen van de eenvoud houden en dat geeft meer diepgang. Nadenken over het leven, over het waarom, is heel normaal als je hoogsensitief bent. Dat hoort bij je. Je houdt niet van oppervlakkig, je wilt discussies, doorvragen ('waarom?'), diepgang. Dat is een groot verschil.

Het kan zijn dat je je vooral verbonden voelt met het universum, wat ook Vader Hemel wordt genoemd. Misschien maak jij makkelijker contact met Moeder Aarde.

Pieter, 11 jaar en Maud, 8 jaar, een gesprekje:

Pieter maakt makkelijk contact met engelen, Maud ziet of voelt geen engelen om haar heen, zij maakt juist makkelijk contact met Moeder Aarde.

M: Hoe werk jij met Vader Hemel?

P: Uhm, kan je voor je zien dat Moeder Aarde een stekker heeft, die aan jou vastzit?

M: Ja, dat kan ik wel.

P: Trek die stekker eruit en steek de stekker in Vader Hemel. Daar krijg je de energie van.

M: Huh?

P: Zie voor je dat je op de wolken zweeft, voel je je licht?

M: Ja, ik voel me licht (giechel).

P: Steek de stekker in de wolk, dat is Vader Hemel.

M: (stilte...) Ooh, doe je dat zo!

Voor hoogsensitieve kinderen zijn gesprekken zoals hierboven heel normaal. Maar ook voor velen zeldzaam. Dit soort gesprekken kan je namelijk niet met iedereen voeren. Veel vriend(inn)en in je klas zullen dit niet begrijpen. Dat heb je vast al ervaren. Zeker als je wat ouder wordt, besef je heel goed dat lang niet iedereen dit snapt.

Maaike, 16 jaar:

Ik vind het moeilijk om niets te doen als een ander niet goed in z'n vel zit. Ik wil diegene meteen helpen. Terwijl ik weet dat ik daarna helemaal uitgeput ben, omdat ik die negatieve energie overneem. Ik heb het gevoel dat ik verplicht ben om juist een appje te sturen of af te spreken. Ik heb geleerd om op zo'n moment van een afstand ernaar te kijken. Ik stel mezelf op zo'n moment vragen zoals: ben ik hen verplicht te helpen met hun problemen, gaat het mij aan, wat heb ik er zelf aan, ben ik egoïstisch, zou de ander mij ook helpen?



Je omgeving

Weetje:

Hoogsensitieve kinderen worden ook wel nieuwwetijdskinderen genoemd. Dat is een verzamelnaam voor hoogsensitieve kinderen, indigokinderen, kristalkinderen, sterrenkinderen, kinderen van nu, zonnekinderen of lichtkinderen. Dat zijn allemaal namen waarmee aangegeven wordt dat je hoogsensitief bent.

Je hebt te maken met vrienden, familie, buren, sportvrienden, de leerkracht, sportleraar en muziekdocent, je ouders en nog veel meer mensen om je heen! Je weet zelf het beste wat goed voor je is en wat je nodig hebt om je prettig te voelen. Toch kan het lastig zijn dit goed uit te leggen aan anderen. Zeker als de ander je niet serieus neemt of je niet accepteert zoals je bent.

Wanneer de ander je accepteert, is het voor jou makkelijker jezelf te zijn. Je durft meer. Dat is heel gewoon. Want je voelt je veilig. En dat is heel belangrijk om jezelf te kunnen ontwikkelen.

Andere mensen kunnen hoogsensitiviteit en paranormaal zijn gek vinden en zeggen tegen je dat je maar 'gewoon' moet doen.

Martijn, 10 jaar:

Ik heb altijd al kleuren en engelen gezien. Ik weet niet beter. Mijn moeder leerde mij dat het heel gewoon is. Ik groet een