

Comfortabel Hoog Gevoelig

Moniek Jongerius

Comfortabel Hoog Gevoelig

In 7 stappen
in je comfort zone

Schrijver: Moniek Jongerius
Coverontwerp: Studio Singel262
ISBN: 9789402115208
© Moniek Jongerius

“To be outstanding - get comfortable with being uncomfortable.” ~ Alrik Koudenburg

Inhoudsopgave

- 1 Inleiding 9
- 2 Ben jij hoog gevoelig? 11
- 3 Zie hoog gevoeligheid als gave 25
- 4 Leef je eigen leven niet dat van een ander 39
- 5 Heb het lef anders te zijn 55
- 6 Kom in je COMFORT ZONE door 7 stappen te nemen 69
- 7 Communicatie: communiceer helder, duidelijk, eerlijk en krachtig. 81
- 8 Overtuigen: wees overtuigt van je kwaliteiten. 97
- 9 Meditatie: heb bewuste actieve aandacht in jezelf. 109
- 10 Focus: concentreer je aandacht bewust. 123
- 11 Omgeving: creëer een zuivere omgeving. 137
- 12 Ruimte en Rust: neem je eigen ruimte en rust in. 149
- 13 Tijd, Talent en Tafelen: neem je tijd, ken je talent en tafel gezond. 159
- 14 Oefenen, elke dag 1% 171
- 15 Nawoord 183
- 16 Bronvermelding 185
- 17 Wie is Moniek Jongerius 187

Inleiding

Veel succesvolle mensen zijn hoog gevoelig. Zij beschikken veelal over bevoegenheid, lef en intuïtie om de dingen te doen die zij doen.

Wanneer jouw passie leven door welke oorzaak dan ook niet aan de orde is gekomen, kan je heel ongelukkig zijn met je hoog gevoeligheid omdat je niet je kwaliteiten leeft.

Veel hoog gevoelige mensen laten zich door de omstandigheden bepalen en zo de dingen niet te doen die zij vanuit hun hart wel zouden willen doen. Doordat je oncomfortabel bent in je hoog gevoeligheid, je schaamt en bang bent om dom over te komen, je geen rolmodellen hebt gehad en angstig je een weg baant, ben jij je ook niet bewust van je mooie talentvolle kwaliteiten.

Hoog gevoelige mensen hebben meer dan anderen mensen last van een chronische onzekerheid. Doordat zij slecht zicht hebben op hun identiteit, leven zij vaak het leven van een ander en niet dat van henzelf.

Dit boek heb ik geschreven om al die talentvolle intuïtieve hoog gevoelige mensen te laten ontwaken uit hun onbewustzijn en bewustzijn te laten ontwikkelen, om hun talenten te gaan leven in volledig comfortabel bewustzijn.

Mijn eigen jarenlange zoektocht naar wie ik ben, en wat mijn doel hier op aarde is, heeft mij inzicht gegeven in mijn eigen hoog gevoeligheid. Dat je zelf verantwoordelijk bent hoe je hier mee omgaat en zelf de keuze maakt je hier tegen te

beschermen. Hierdoor ervaar je groei en vervulling in je leven wat je een gelukkiger mens maakt.

Je laten beperken en niet je kwaliteiten en talenten leven maakt je als hoog gevoelig mens ongelukkig. Omgaan met je hoog gevoeligheid betekent dat je bewustzijn hebt op je kwaliteiten en talenten en deze in volledige vrijheid, veiligheid en vertrouwen kunt leven.

Dit boek biedt inzicht in jouw kwaliteiten en talenten en jouw valkuilen. Het biedt praktische toepasbare tips op mind en energetisch niveau om je als hoog gevoelig mens staande te houden in de hedendaagse hectische maatschappij. Het biedt bescherming en toepassingen jouw hoog gevoeligheid te gaan leven; niet vanuit angst, echter wel vanuit de comfort in jezelf.

Moniek Jongerius

Ben jij Hoog Gevoelig?

Wat is Hoog Gevoeligheid?

Horen, zien, voelen, proeven, ruiken; iedereen is er gevoelig voor. Bij hoog gevoelige mensen komen zintuigelijke prikkels harder en minder gefilterd binnen. Vergelijk het met een sorteermachine; in gewone stand wordt gesorteerd op 3 maten, bij hoog gevoelige op wél 10 maten. De rechter hersenhelft wordt bij hoog gevoelige mensen meer gebruikt en is beter ontwikkeld dan bij niet hoog gevoelige mensen. Hierdoor hebben hoog gevoelige mensen bijzondere gaven zoals sensitiviteit, verbeelding, inlevingsvermogen, passie, zorgzaamheid, creativiteit en inzicht. Zintuigelijke scherpzinnigheid kan zich uiten in diverse situaties. Goed kunnen aanvoelen waar anderen behoeften aan hebben of gevaren signaleren, of opmerken waar iets niet klopt. Uitstekend smaken kunnen proeven, uitmuntend kunnen ruiken en intenser kunnen waarnemen. Deze 5 zintuigen optimaal gebruiken maakt ook dat er een enorme mate van alertheid is op de omgeving. Deze alertheid maakt dat hoog gevoelige mensen overprikkeld kunnen raken. Dit kan ertoe leiden dat een hoog gevoelig mens bij overprikkeling niet in staat is optimaal te presteren.

Dit boek is een handboek met praktische tips in een duidelijke structuur voor hoog gevoelige mensen om jouw kwaliteiten optimaal te leven. Controle te hebben over binnenkomende prikkels en stimulatie en jouw wijsheid in de wereld te brengen.

Hoe je als hoog gevoelig mens comfortabeler kunt leven; net zo comfortabel als niet hoog gevoelige mensen.

Hoe lang is er iets bekend over Hoog Gevoeligheid?

Rond 2000 is het begrip hoog gevoeligheid de wereld in gebracht. De Amerikaanse docente psychologie en psychotherapeut Elaine N. Aron gaf in 1997 voor het eerst haar visie op hoog gevoeligheid als een bijzondere karaktereigenschap. Vanuit haar persoonlijke ervaring met deze karaktereigenschap, met zowel de voordelen als de uitdagingen heeft zij het boek geschreven: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt. Een gedetailleerd boek gebaseerd op vele jaren onderzoek, ervaringen en tussen de regels doorlezen wat de psychologie al over de eigenschap wist zonder het te beseffen. In Nederland heeft Marian van den Beuken, bewustzijnscoach, ook vanuit haar persoonlijke ervaringen met deze karaktereigenschappen het begrip Hoog Gevoeligheid onder de aandacht gebracht door middel van het schrijven van boeken hierover.

De behoefte aan informatie van ervaringsdeskundigen welke allen hebben gestoeid, en vast zo nu en dan nog steeds stoeien met hun karaktereigenschappen, is anno 2014 nog steeds erg groot. De mens gaat zich er bewuster van worden dat, de richting om verder te komen in je leven, die is van zelfkennis en herkaderen. Je verleden in een nieuw kader plaatsen, jezelf helen en hulp inzetten om je goed te voelen in de buitenwereld en te weten wanneer je beter op jezelf kunt zijn.

Herken de signalen

“Het lezen van diverse boeken over hoog gevoeligheid van Elaine Aaron en Marian van den Beuken bracht mij ertoe dat ik toch wel eens hoog gevoelig kon zijn. Ik kon mij met heel veel van wat

ik hierin las identificeren.”

Elaine Aaron zegt hier over:

Je bent je bewust van subtiele signalen in jouw omgeving. Je wordt beïnvloed door de stemmingen van anderen. Je kunt gevoeliger dan anderen zijn voor pijn. Tijdens drukke dagen heb je meer dan anders de behoefte je terug te trekken in je bed of een donkere kamer of een andere plek waar je ongestoord alleen kunt zijn. Je bent gevoelig voor de effecten van cafeïne en alcohol. Je raakt gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. Jouw binnenwereld kent een complexe en rijke innerlijke beleving. Harde geluiden brengen je uit je doen en je kunt snel schrikken. Kunst of muziek kan je bijzonder raken. Je bent gewetensvol. Wanneer je teveel moet doen in een korte tijd kun je je opgejaagd voelen. Je weet als geen ander wat een ander nodig heeft. Je raakt geïrriteerd wanneer mensen proberen je teveel dingen tegelijk te laten doen. Je doet erg je best om fouten of dingen te vergeten te voorkomen. Je voelt je ongemakkelijk als er veel om je heen gebeurt. Als je honger hebt heeft dat een erg sterke invloed op je concentratievermogen en je humeur. Veranderingen in je leven brengen je snel van je stuk. Je hebt een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunst. Als je met iemand moet wedijveren of op je vingers wordt gekeken dan wordt je zo nerveus en gespannen, dat jouw prestaties een stuk minder zijn dan gewoonlijk. Niet alle kenmerken zullen in volledige aanvang aanwezig zijn. Kun je je in het merendeel wel herkennen dan ben je waarschijnlijk wel hoog gevoelig. Ook wanneer er slechts twee of drie kenmerken volledig op jou van toepassing zijn kun je jezelf hoog gevoelig noemen.

“Knowing yourself is the beginning of all wisdom.”

Zelfinzicht is een eerste stap naar bewustwording.

“In mijn leven heb ik aardig gestoeid met de vraag wie ben ik nu eigenlijk en waar ben ik goed in. Als jongste kind uit een groot gezin heb ik behoorlijk mijn best moeten doen om mijzelf te zien als een individu die zelf in staat is om eigen keuzes te maken en zicht te krijgen op wat mijn eigenheid en eigenwaarde was. Door middel van het lezen van diverse persoonlijke ontwikkelingsboeken en het volgen van diverse opleidingen ben ik tot meer zelfinzicht gekomen. Iets wat mij vanuit mijn opvoeding niet is meegegeven. In 2007 kwam ik in gesprek met een NLP trainer en hij wees mij erop dat ik hoog gevoelig was en daarbij ook nog eens onbewust bekwaam. Toch heeft het nog wel wat jaartjes geduurd voordat ik boeken over hoog gevoeligheid ben gaan lezen. Mijn eerste interesse lag in energetisch werk en hierin voelde ik mij direct thuis als een vis in het water.”

Herkennen wat de signalen zijn van hoog gevoeligheid is van belang voor het kunnen neerzetten van je identiteit. Wanneer je weet wat je kwaliteiten en valkuilen zijn is het fijn hier voor uit te komen en hier naar te leven.

Veel “klachten” kunnen toegeschreven worden aan hoog gevoeligheid. Omdat hoog gevoeligheid naast beperkingen zoveel mooie kwaliteiten en voordelen heeft, gun ik een ieder dit inzicht. Het zou maar zo goed kunnen dat je niet manisch-depressief bent of enige vorm van ADHD hebt of, wat dan ook voor een stoornis opgeplakt hebt gekregen, echter hoog gevoelig bent. Gewoon een hoger bewustzijn hebt. Doen waar je goed in bent in plaats van doen waar je niet goed in bent, maakt een verschil je leven te leven waarvoor je geboren bent.

Gun jezelf dat je de kwaliteiten en voordelen van hoog gevoeligheid vol overgave gaat herkennen en comfortabel gaat leven.

Wat heb je aan zelfinzicht?

Erkenning van wie je bent en wat je zoal beïnvloed is een belangrijke stap wanneer je als mens wilt groeien. Iedereen wil groei in zijn of haar leven en als je zicht hebt op jouw persoonskenmerken kun je obstakels en situaties beter aan. Je kunt leren hoe je met deze kenmerken om kunt gaan waardoor het alleen maar makkelijker wordt om te groeien en de dingen te bereiken die jij wilt.

“Toen ik geconfronteerd werd met de term hoog gevoelig dacht ik zelf nog ja ja nou dat zal wel. Vanuit mijn opvoeding heb ik veelal geleerd waar een wil is, is een weg. Hierdoor heb ik geleerd om nooit bij de pakken neer te zitten bij de tegenslagen die je krijgt en in elk geval door te gaan en recht vooruit te kijken. Deze opvoeding heeft mij een daadkrachtige invalshoek gegeven hoe ik kan omgaan bij tegenslagen.”

Alleen een actiegericht leven levert je niet ook altijd een vervuld leven op. Belangrijk is ook om het inzicht te hebben waar reacties, gevoelens en gedragingen uit voort komen, willen je acties gepaard gaan met de juiste vervulling.

“Veel gevoelens en gedragingen van mij, weet ik nu, heb ik te wijten aan mijn hoog gevoelig zijn en niet wat heel makkelijk aangenomen zou kunnen worden aan de gebeurtenissen en ervaringen welke mijn leven zijn gepasseerd. Dit onderscheid dat ik als hoog gevoelig mens bepaalde persoonskenmerken heb is voor mij een mooi cadeau geweest. Het feit dat ik oudere broers en zussen heb en in het geboortegezin ook veel gebeurtenissen

heb ervaren zou mogelijk wel ten grondslag kunnen liggen aan mijn hoog gevoeligheid.”

Elaine Aron spreekt in haar boek: “Hoog Sensitieve Personen”, dat een gezinssituatie je ook hoog gevoeliger kan maken.

“Belangrijk voor mij is dat ik veel erkenning en herkenning heb gevonden in de informatie over hoog gevoeligheid, vaak ook aangeduid met de term HSP; Highly Sensitive People. Het heeft mij een ander zicht laten krijgen op mijn functioneren, hoe ik de dingen zie, hoor, voel, proef, ruik en ervaar en hoe ik hier vervolgens mee omga. Door middel van diverse trainingen heb ik geleerd hoe ik mij in mijn hoog gevoeligheid kan beschermen en wapenen om beter de wereld aan te kunnen en om te groeien met mijn gevoeligheid.”

De juiste tijd

Toeval bestaat niet. Het universum werkt zodanig dat voorvallen welke ogenschijnlijk toeval zijn een diepere betekenis hebben. Kom je iemand tegen die je influistert dat je wel eens hoog gevoelig zou kunnen zijn, dan zou je er goed aan doen dit serieus te nemen. Dit soort mensen welke op je pad komen zijn ervoor om je groei te bewerkstelligen. Je tot een ommekeer te brengen dat je meer uit je leven kunt halen dan je tot nu toe waarschijnlijk hebt gedaan. Een leven met meer zingeving. Jouw ziel geeft je vanzelf situaties om uit te mogen werken en het hoofd te mogen bieden en zo meer bewustzijn en zingeving te mogen ontwikkelen in je leven. Dit is wat voor mij geldt als de betekenis van toeval.

De veranderde tijd heeft ook jou veranderd. Was je vroeger bestand tegen alle prikkels welke op je afkwamen, nu zou je zomaar last kunnen hebben van overprikkeling.

Door meer ervaringen welke je hebt meegemaakt in je leven kan je een meer gevoelige aard ontwikkelen. Wat enkele jaren geleden niet gold, zou nu zo maar kunnen dat de schaal van jouw hoog gevoeligheid is opgeschoven naar een uitkomst welke zo maar ten gunste van de term hoog gevoelig is.

In je eigen energie . In je eigen lichaam. In je eigen ruimte.

Het grootste probleem van hoog gevoeligheid is dat je voornamelijk buiten je lichaam leeft en niet in je lichaam. Je bent zo enorm verbonden met de spirituele wereld dat het moeilijk voor je is je te verbinden met je lichaam. Je voelt zó een herkenning en verbondenheid met het bovennatuurlijke, de spirituele wereld. Daar voel je je lekker, veel lekkerder ten opzichte van in je lichaam zitten. Als je niet zelf je lichaam bewoond heb je ook geen eigendom over de energiehuishouding die hier plaatsvindt. Van alles kan zomaar ongevraagd bij je naar binnenkomen. En dit gebeurt wanneer je als hoog gevoelig mens geen eigendom neemt over je eigen ruimte, over je eigen lichaam. Beelden en energieën welke niet van jou zijn, laat je toe en komen in jouw ruimte, jouw lichaam binnen. Vaak is een hoog gevoelig mens zich hier niet van bewust. Het gevolg is dat je als hoog gevoelig mens je heel snel identificeert met deze vreemde niet eigen energieën en beelden, en er vanuit gaat dat deze van jou zelf zijn. Verwarring en onzekerheid ontstaat waardoor een hoog gevoelig mens volledig de weg kwijt kan raken. Zicht op wie je werkelijk bent, als hier al bewustzijn op is, is totaal verdwenen. Doordat je als hoog gevoelig mens niet voldoende in jouw lichaam zit houd jij jezelf tegen dat jij het waard bent om te mogen zijn wie jij wilt zijn.

Chronische onzekerheid én het hebben van geen eigenwaarde is het gevolg. Doordat je ook vaak geen rolmodellen hebt gehad

weet je ook vaak niet wie je bent en ben je je vaak niet bewust van je identiteit.

Kom in je eigen energie

Bewustzijn hebben dat je als hoog gevoelig mens veelal buiten je lichaam zit met je energie is al een eerste goede stap. Om meer in je lichaam te zitten is het van groot belang om je te aarden of te gronden. Het hebben van een gronding of jezelf meer aarden, maakt dat je met je bewustzijn en met je energie meer in je lichaam komt te zitten. Doordat je als hoog gevoelig mens veelal met je energie buiten je lichaam zit is het heel bewust aandacht schenken aan je gronding dus extra van belang. Het maakt dat je als hoog gevoelig mens in je lichaam en in het hier en nu komt te zitten. Een heel belangrijk aspect van het aanwezig zijn in het hier en nu is dat je adequaat kunt reageren op de wereld om je heen.

Jezelf trainen in het bewust gaan aarden en gronden van je lichaam is een vereiste wil je als hoog gevoelig mens je comfortabel in je lichaam voelen. Het makkelijkst werkt dit wanneer je voor jezelf een eigen ruimte en een eigen plek creëert in je huis waar je ongestoord kunt gaan zitten. Ook werkt het wanneer je hiervoor vaste tijden aanhoudt zodat je een ritme inbouwt. Bijvoorbeeld in de ochtend en in de avond op steeds dezelfde tijden, waarmee je ook creëert dat je gaat uitkijken naar dit moment voor jezelf.

In hoofdstuk 9 meditatiehouding en energiestromen wordt het maken van een gronding heel specifiek en uitgebreid omschreven.

Naast bewust jezelf aarden en gronden kun je als hoog gevoelig mens veel lichaamsactiviteiten ondernemen waardoor je het fijn vindt een lichaam te hebben. Wandelen, sporten en dansen zijn

bijvoorbeeld prima activiteiten waarbij je deze ervaring kunt opdoen om beter en meer gegrond te raken.

Altijd al geweten dat je anders bent

“Weten dat ik anders was dan de meeste mensen in mijn omgeving heb ik al van kinds af aan gevoeld echter er nooit concreet, bewust de vinger op kunnen leggen wat dat nu was. De gebeurtenissen en ervaringen welke ik had meegemaakt vanuit het gezin waarin ik ben geboren waren voor mij meer de redenen dat ik mij anders voelde, dan dat ik wel eens hoog gevoelig kon zijn. Wel weet ik niet beter dan dat ik altijd een pleaser ben geweest. Iemand die het graag oplost voor de ander zonder daarbij mijn eigen ruimte te beschermen.”

Als je stemmingen en gevoelens van anderen zo goed aanvoelt en weet wat de ander nodig heeft kan je je als heler opstellen. Hierdoor krijg je aandacht. Aandacht welke je als kind waarschijnlijk niet hebt mogen ontvangen.

Ieder heeft zijn eigen kijk op de wereld.

“Dat de omgeving anders reageert op situaties of veelal niet signaleert wat jij als hoog gevoelig mens hoort, ruikt, proeft, ziet, voelt etc. is een gegeven waar ik mij pas later van bewust ben geworden.”

Een sterk innerlijke besef van ethiek en rechtvaardigheid waarmee je als hoog gevoelig mens in contact staat, maakt dat je alles en iedereen gelijk ervaart.”

“Door het verlangen naar verbinding heb ik mijn medemens heel lang beschouwd alsof allen in deze zuiverheid zo tot elkaar stonden. Tot ik er achter kwam dat niet ieder mens vanuit deze zuiverheid de wereld bekijkt. Door mij bijvoorbeeld beter te