

Bewust Eenvoudig  
Sensitief



# Bewust Eenvoudig Sensitief

Hoe sensitief ben jij? Word bewuster en je  
levenskwaliteit verbetert

Helena Brevis

*Uitgever*  
Brave New Books

*Redactie*  
Gerti Rijpma en Anja van der Krogt

*Omslagontwerp*  
Helena Brevis

*Opmaak en vormgeving*  
Helena Brevis

*Opmaak pictogrammen*  
Marjan Wildeboer

*Foto's*  
Helena Brevis, Margo van Eijck, Stijn Grauwmans, Harm van den Heiligenberg,  
Hans van der Hulst, Fenna Loenen

ISBN 9789402 131468  
NUR 770

© Copyright 2015, Brave New Books, The Netherlands, Helena Brevis,  
Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De auteur, de uitgever en andere betrokkenen bij dit boek aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele gevolgen door het gebruikmaken of toepassen van de informatie in dit boek.

# Inhoud

Voorwoord: Wie is de man met de kamelen?	7
Inleiding	9
1 Jij in de maatschappij	14
2 Ben ik sensitief? Kenmerken	18
3 Wat prikkelt mij?	24
3.1 Zintuiglijke prikkels	25
3.2 Cognitieve prikkels	25
3.3 Emotionele prikkels	27
4 Overprikkeling	33
5 Jouw lichaam, de barometer	38
6 Help, Prikkels! Wat nu?	44
6.1 Prikkels verminderen	45
6.2 Belastbaarheid vergroten	47
6.3 Beleving veranderen	52
7 Ontwikkel je sensitief talent	58
8 En nu verder!	78
Dankwoord	83
Verwijzingen	84
Overzicht oefeningen	85
Geraadpleegde literatuur	86
Bijlage Vragenlijst Hoog Sensitiviteit	88





## Voorwoord: Wie is de man met de kamelen?

*Margo van Eijck (2012) vertelt op haar blog (1):*

*“Ik ben spreker op een bijeenkomst. De organisatie verkeert in zwaar weer en heeft mij gevraagd te vertellen over het nut van de dialoog in een verandertraject. De directeur is de spreker vóór mij. Hij vertelt inspirerend over zijn aankomende vakantie: hij gaat namelijk wandelen in de Egyptische woestijn. Hij vergelijkt zijn woestijntocht met het huidige veranderproces. De tocht is zwaar, de omstandigheden zijn bar, maar zij zijn allen op weg naar het beloofde land.*

*In gedachten ga ik terug naar mijn eigen reis door de Egyptische woestijn in 2008. Er is geen ander landschap ter wereld dat zoveel indruk op mij gemaakt heeft als de Egyptische Western Desert. Het is een ruige omgeving, dodelijk als je niet weet waar je bent. Maar overweldigend en wonderschoon.*

*Een week lang liep ik in stilte in het rulle zand, door eindeloze valleien, langs prachtige rotsen. Ik heb op een berg van kristal gestaan, en heb witte paddenstoelen van krijtsteen gezien, zo hoog als mijn huis. Mijn reisgenoten en ik liepen steeds op afstand van elkaar, je kon elkaar nauwelijks zien. Om daarom niet te verdwalen was de belangrijkste opdracht: 'Volg de man met de kamelen!'*

*Die man met de kamelen was Mehmet, een Bedoeïne die ons op zijn gypies door de woestijn leidde, zonder een woord Engels te spreken. Aan een touw voerde hij losjes zijn kamelen mee. Hij keek niet op of om en liep in een stevig tempo door.*

*Ik legde mijn lot in handen van Mehmet. Dat was in het verraderlijke woestijnlandschap veel moeilijker dan gedacht. Als ik even niet opkeek, was hij weer verdwenen. In het begin raakte ik dan lichtelijk in paniek. Maar gelukkig zag ik hem even later altijd weer ergens verderop in hetzelfde straffe tempo lopen, meestal op een heel andere plek dan ik had verwacht. Zo maakte ik die week mijn eigen mythische tocht, op weg naar de bron, letterlijk en figuurlijk.*

*De directeur rondt zijn verhaal af. Hij wenst zijn medewerkers sterkte tijdens de tocht naar het beloofde land. De mensen applaudisseren. Het is een mooi verhaal.*

*Na het applaus voor mijn eigen verhaal over de kracht van de dialoog blijf ik achter met een vraag, en deze heeft me sindsdien niet meer losgelaten:*

***Als je een verandertraject vergelijkt met een tocht door de woestijn, wie of wat is dan de man met de kamelen? Ik zou het niet weten. Jij?"***

Wie of wat is voor jou de man met de kamelen?

Voor mij waren dat tot voor kort boeken over hooggevoeligheid. Jarenlang verdiepte ik me in de literatuur hierover. Totdat ik merkte dat ik niet verder kwam in de boekenwoestijn. Toen ben ik zelf op pad gegaan en heb mijn leidraad gezocht en gevonden. Het resultaat vind je in dit boek over sensitiviteit. Wat is het? Hoe ga je er mee om? Hoe kan het je leven verrijken? En hoe kan je je sensitiviteit verder ontwikkelen?

Ik wens je veel lees-, kijk- en voelplezier. Veel succes en als je nog tips, verbeteringen of opmerkingen hebt, dan hoor ik ze graag.

Helena Brevis (helenabrevis@gmail.com)





# Inleiding

Anne vertelt:

*“Ik loop de vertrekhal in en zie niet alleen de balies, de bagage en de mensen, maar bemerk ook de onuitgesproken spanningen.*

*Continu komen er prikkels bij mij binnen. Via zintuigen, gedachten en emoties. Ik bemerk ze intenser dan anderen. Ik neem subtielere nuances waar. Daardoor kan ik die vriendin steunen die het nodig heeft. Maar het is ook wel eens te veel. Dan ben ik er voor anderen, maar ga over mijn eigen grenzen heen.”*

Elaine Aron is de grondlegger van het begrip hoogsensitiviteit.

Zij noemt mensen als Anne hooggevoelig of hoogsensitief. Hun zenuwstelsel is gevoeliger dan dat van anderen. Daardoor nemen zij subtielere nuances waar. Uit studies van Aron (1996) blijkt dat 20% van de mensen hoogsensitief is. Aron omschrijft hen als volgt: ‘Hoogsensatieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te