

Hét dagboek  
voor hooggevoelige personen

## Het begin en einde van de dag-boek voor hooggevoelige personen

Het idee om dit dagboek te maken ligt er al langer. De dagen en uitdagingen van hooggevoelige personen zijn vaak anders dan gemiddeld. Ze ervaren meer prikkels gedurende de dag, meer emoties en ze hebben meer tijd nodig om situaties te verwerken. Het is niet alleen een dagboek maar ook een invulboek. Het is een dagboek met vele vragen die betrekking hebben op jouw hooggevoeligheid. Ook een pagina met verschillende thema's wat inzicht kan geven in het thema waar jij meer aandacht aan mag besteden. Je vindt een overzicht van emoties en gevoelens die helpend kunnen zijn om je gevoel woorden te geven. Er is een blad met eigenschappen die je in kunt vullen zodat je een beeld krijgt van hoe jij jezelf ziet. Aan het einde van elke dag kan je dan opschrijven hoe jouw dag is verlopen door middel van een aantal vragen.

Veel plezier met het invullen van dit dagboek. Na elke maand zit een evaluatie om inzicht te krijgen in de maand ervoor.

IK MAG GEWOON  
ZIJN WIE IK BEN



Zo zou ik mijzelf omschrijven:

A large empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their self-description.



## Hooggevoelig persoon of een hoogsensitieve sensatiezoeker?

Hooggevoeligheid kent twee vormen, de HSP en de HSS, anders vertaald de Hoog Sensitieve Personen en de Hoog Sensitieve Sensatiezoekers. Ik zal hieronder uitleggen wat het verschil is tussen beide.

### Hoog Sensitieve Personen:

Zoeken meestal naar rust. Ze zijn snel overprikkeld bij een teveel aan prikkels en activiteiten. Ze houden van alleen zijn en stilte, zo laden ze het beste op. De meeste hooggevoelige personen zijn introvert en houden niet van drukte en veel mensen om zich heen. Ze hebben behoefte aan een klein gezelschap van vrienden en het liefst één op één. Ze zijn empathisch, voelen diepgaander en voelen zich vaak niet begrepen door anderen. Ze lijken soms verlegen terwijl dit niet altijd het geval is, ze kijken gewoon liever de kat uit de boom en staan niet graag op de voorgrond. Ze houden van voorspelbaarheid, regelmaat en zoeken niet snel naar nieuwe en grote uitdagingen.

### Hoog Sensitieve Sensatiezoekers:

Hebben juist de behoefte aan uitdaging. Ze zoeken juist naar prikkels omdat ze zich anders snel vervelen en in een bore-out kunnen raken. Ze halen ook energie uit deze uitdagingen. Ze hebben vaak veel ideeën en willen ze het liefst ook allemaal tegelijk uitvoeren. Ook zij zijn empathisch en gevoeliger dan gemiddeld. Ze hebben vaak een groot sociaal leven en zijn het liefst onder de mensen. Ze hebben prikkels en activiteiten juist nodig. Maar daarentegen hebben ze het ook veel behoefte aan rust. Bij een teveel aan prikkels kunnen ook zij overprikkeld raken. Het is alsof ze leven met hun ene voet op het gaspedaal en de ander op de rem. Balans vinden tussen hoeveelheid prikkels en rust nemen is een echte uitdaging bij hoog sensitieve sensatiezoekers.

Welke type hooggevoelig ben ik? Aan welke kenmerken merk ik dat?

## Hoe sta ik nu in het leven

Dag:            Maand:            Jaar:

1. Zo gaat het nu met mij:
2. Ik zie mijn hooggevoeligheid als:
3. Hier word ik heel gelukkig van:
4. Dit vind ik de voordelen van hooggevoelig zijn:
5. Dit vind ik leuk om te doen:
6. Dit geeft mij momenteel veel spanning en stress:
7. Dit is mijn verlangen/ wens:
8. Hier heb ik de meeste moeite mee:
9. Ik kijk op tegen mensen die:
10. Dit zijn mijn kwaliteiten:

## Eigenschappenlijst

Slim	Actief	gevoelig
Betrouwbaar	Creatief	afhankelijk
Zelfstandig	Betrouwbaar	knap
Lelijk	Krachtig	eigenwijs
Geduldig	Opvallend	onopvallend
Zelfverzekerd	Lief	Druk
Rustig	Behulpzaam	positief
Nieuwsgierig	Ongeduldig	onzeker
Sociaal	Relaxt	Angstig
op mijzelf	Negatief	enthousiast
Denker	Doener	onrustig
Open	Dromer	leergierig
Eerlijk	Overprikkeld	energiek
Gesloten	Duidelijk	Moe
Slordig	Precies	aanwezig
Afwachtend	Emotioneel	verlegen
Bezorgd	Vrolijk	somber
Flexibel	Alert	perfectionist
Gespannen	Energiek	realist
IJdel	Passief	gevoelloos
Grappig	Gehoorzaam	impulsief
Eenzaam	Serieus	Saai
Braaf	Avontuurlijk	dankbaar
Besluiteloos	Onbegrepen	kwetsbaar

Welke eigenschappen passen bij mij?

Welke zie je als positief?

Welke zie je als negatief?

--	--

## Lijst met emoties

Fijne emoties/ gevoelens	Minder fijne emoties/ gevoelens
Blij	Boos
Rustig	Verlegen
Veilig	onveilig
Vertrouwd	Gespannen
Geaccepteerd	Verdrietig
Geliefd	Zwak
Verliefd	Bedreigd
Ontspannen	Bang
Vredig	Jaloers
Energiek	Paniekerig
Vrolijk	Gejaagd
Krachtig	Ontevreden
Gelukkig	Onzeker
Enthousiast	Geïrriteerd
Tevreden	Schaamtevol
Sterk	Gekwetst
Zelfverzekerd	Gebruikt
Onbezorgd	Verraden
Verbonden	Afgewezen
Comfortabel	Benauwd
Competent	Woedend
Behaaglijk	Gefrustreerd
Dankbaar	Vernederd
Trots	Vijandig
Waardevol	Afhankelijk
Plezierig	Verloren
Hoopvol	Ongeduldig
	Overprikkeld
	Verveeld
	Nutteloos

Deze emoties mis ik nog in de lijst:





## Affirmaties ochtend:

Ik voel mij energiek en heb zin in de dag  
Wat voor nacht ik ook heb gehad, ik ben klaar voor de dag  
Ik ben dankbaar voor een nieuwe dag  
Ik houd van mijzelf  
Ik mag er zijn met al mijn mooie en minder mooie kanten  
Ik ben tevreden met mijzelf  
Ik voel mij sterk en krachtig  
Ik ben zelfverzekerd  
Ik heb vertrouwen in mijzelf  
Vandaag wordt een mooie dag  
Wat er ook gebeurt vandaag, ik kan het aan  
Ik ben gegrond en mijn gedachten zijn rustig  
Mijn ademhaling is rustig en ontspannen

## Affirmaties avond:

Ik sluit de dag af met een goed gevoel  
Ik heb gedaan wat ik kon vandaag  
Ik vergeef mijzelf voor mijn negatieve zelfpraat van vandaag  
Ook vandaag ben ik weer gegroeid  
Ik houd van mijzelf  
Ik laat los wat mij niet meer dient  
Alle spanning vloeit weg uit mijn lichaam  
Negatieve gedachten vervang ik door liefdevolle woorden  
Ik mag zijn wie ik ben  
Ik laat alle to do lijstjes los en voel rust  
Mijn adem is rustig en ontspannen

## Hsp- thema's

In onderstaande piramide kan je aangeven hoe je ervoor staat bij een bepaald thema met betrekking tot je hooggevoeligheid.

1. Grenzen
2. Relaties
3. Gronden
4. Prikkel
5. Zelfvertrouwen
6. Zelfbeeld
7. Gedachten
8. Gevoelens en emoties
9. Creativiteit
10. Stress
11. Zelfliefde

Schrijf in elke ruimte een thema. Bovenin komen de thema's die de meeste aandacht nodig hebben. Onderaan de thema's waar je op dit moment tevreden over bent. Dit geeft inzicht in je belangrijkste aandachtspunten, zodat je niet met allerlei thema's tegelijk bezig bent maar aandacht kan geven aan één bepaald thema.

The diagram consists of a large grey triangle pointing upwards. Inside the triangle, there are 11 horizontal white rectangular boxes stacked vertically, one for each level of the pyramid. The boxes are wider at the base and become progressively narrower towards the top, matching the shape of the triangle. Each box is intended for the user to write a theme corresponding to the list provided above.

## **Grenzen.**

Hooggevoelige personen hebben vaak de neiging om hun grenzen niet goed aan te geven of niet goed te voelen. Dat komt vaak omdat ze op andere mensen gericht zijn en daardoor zichzelf “vergeten”. Aangezien hooggevoelige personen zoveel voelen, is het ook moeilijk om hier altijd adequaat op te reageren. Hierdoor gaan ze vaak toch over een grens heen met alle gevolgen van dien. Overprikkeling of stress kan dan een gevolg zijn. Grenzen aangeven is dus belangrijk om een goede balans te houden tussen actie en ontspanning. Hierbij is onderscheid maken tussen de gevoelens die je ervaart prioriteit. Wanneer voel je dat je grens bereikt wordt? Voel je dan onrust of krijg je concentratieproblemen? Zijn er bepaalde activiteiten waar je grens sneller wordt bereikt? Wat ervaar je lichamelijk, mentaal en emotioneel als je grens bereikt is? Als je gaat voelen wanneer je een grens bereikt, kan je hier ook beter op reageren. Zo kan je voorkomen dat je over je grenzen gaat en beter aangeven aan een ander dat je iets niet gaat doen.

## **Relaties.**

Hooggevoelige personen zijn vaak empathisch en kunnen goed in- en meeleven met een ander. Hierdoor kan het zijn dat ze teveel in de huid van de ander kruipen en niet meer goed voelen wat van hun zelf is en wat van de ander. Het verdriet van de ander kan dan voelen als het verdriet van henzelf.

Daarbij zijn hooggevoelige personen vaak bezig met wat de ander van ze vindt, en hoe ze overkomen op de ander. Hier komt ook het pleasegedrag vandaan. Ze willen dat de ander ze aardig en lief vinden en proberen dit te bewerkstelligen door zich aan te passen aan de ander of de situatie, ook als ze hierbij over hun eigen grenzen gaan.

Zodra ze gaan ervaren wat van henzelf is en wat van de ander, kunnen ze beter bij zichzelf blijven. Het pleasen zal ophouden als ze zich niet meer continu aanpassen maar kiezen voor wat voor henzelf werkt, ongeacht wat een ander ervan vindt.

## **Gronden.**

Gronden is voor iedereen belangrijk, maar voor hooggevoelige personen des te meer. Dit heeft er mee te maken dat hooggevoelige personen snel geneigd zijn om veel in het hoofd te leven. Piekeren, nadenken of malen over situaties is ze niet vreemd. Hierdoor verliezen ze sneller het contact met het lichaam en voelt het alsof ze “zweven”. Gronden brengt de aandacht weer terug in het lichaam. Het zorgt ervoor dat het piekeren stopt en je in het hier en nu komt.

## **Prikkels.**

Prikkels zijn overal. Deze kunnen intern zijn, dus van binnenuit, zoals gevoelens, pijn, emoties of gedachten. Externe prikkels zijn de prikkels die van buitenaf komen via de zintuigen, zoals licht, geluid, proeven, geuren of tastzin.

Aangezien hooggevoelige personen gevoeliger zijn voor prikkels, is er meer tijd nodig om prikkels te verwerken en zullen ze anders omgaan met prikkels. De prikkelverwerking is anders dan bij een niet-hooggevoelig persoon. Bij teveel prikkels kan het zijn dat ze eerder overprikkeld raken en langer hersteltijd nodig hebben.

Overprikkeling is een onderwerp waar hooggevoelige personen allemaal wel bekend mee zijn. Bij overprikkeling zijn er teveel prikkels die tegelijk verwerkt moeten worden, dit zorgt voor over-prikkeling. De hersenen kunnen de hoeveelheid prikkels niet aan en er kunnen geen extra prikkels meer bij zonder dat er chaos ontstaat.

Onderprikkeling is het tegenovergestelde van overprikkeling. Als je hersenen niet genoeg stimulatie krijgen kan het zijn dat je stressklachten ervaart. Je hersenen worden niet voldoende uitgedaagd en geven op deze manier eigenlijk aan dat er verandering mag plaatsvinden op een bepaald gebied in je leven. Als hooggevoelig persoon kan het zijn dat je moeilijker nieuwe stappen maakt vanwege de “wat als” en “stel dat”. Daardoor kan het zijn dat je blijft zitten waar je zit en in een sleur terecht komt of je maar aanpast aan de situatie voor het gemak.

### **Zelfvertrouwen.**

Bij genoeg zelfvertrouwen kan je goed voor jezelf opkomen en durf je stappen te maken. Als je jezelf vertrouwd kan je anderen ook makkelijker vertrouwen. Je kunt altijd op jezelf terugvallen. Hooggevoelige personen vinden het moeilijk om zichzelf te vertrouwen en laten veel van de keuzes die ze maken afhangen van de buitenwereld. Hoe meer je gelooft in jezelf en blij bent met jezelf, hoe meer zelfvertrouwen je zal krijgen.

### **Zelfbeeld**

Het zelfbeeld is bij hooggevoelige personen vaak vervormd. Ze zien zichzelf als zwak, niet leuk, niet van waarde of te gevoelig. Ze zien zichzelf als anders omdat ze gevoeliger zijn en andere dingen nodig hebben dan de niet hooggevoelige personen. Ze zien niet altijd de mooie eigenschappen van zichzelf. Zonde natuurlijk, want een hooggevoelig persoon heeft zoveel mooie kanten. Ik heb een eigenschappenlijst gemaakt voor in het boek waarbij je jezelf kan omschrijven. Gebruik dit als reminder bij hoe mooi en leuk je bent.

### **Gedachten**

Hooggevoelige personen zijn erg goed in nadenken en analyseren. Dit kan heel handig zijn als je bijvoorbeeld in je werk iets moet oplossen. Maar als je teveel gaat nadenken en gaat piekeren, kan het belemmerend werken. Vooral bij hooggevoelige personen is het default mode netwerk meer actief tijdens rust. Dit zorgt ervoor dat je tijdens rust meer gaat nadenken en verbanden kan leggen. Ook krijg je dan nieuwe inzichten of ideeën. Het gevaar zit hem in teveel en te lang nadenken, of in cirkeltjes denken.

### **Gevoelens en emoties**

Hooggevoelige personen zijn gevoeliger voor emoties en gevoelens. Van zichzelf en ook van anderen. Ze kunnen dit gevoel over-analyseren (waar komt het vandaan? Waarom voel ik dit? Enzovoort) Ook de emoties en gevoelens van anderen kan ze bezig houden. Wat kan ik doen om te helpen? Of je weet al een goede oplossing voor andermans problemen. Aangezien we intenser voelen kan het ofwel helpend zijn als we luisteren naar dit gevoel en ernaar handelen, of het kan tegenwerken omdat we er niks mee

kunnen doen en maar wel blijven zoeken naar oplossingen. Ik heb een lijst toegevoegd waarin alle emoties en gevoelens beschreven staan, zo kan je regelmatig checken welk gevoel resoneert in het moment, mocht je zelf de woorden niet goed kunnen vinden om te omschrijven hoe je je voelt.

### **Creativiteit**

Hooggevoelige personen zijn erg creatief. Niet per se alleen in creatief zijn zoals schilderen of haken, maar ook in denken in oplossingen. Soms kan het zijn dat deze creativiteit weggestopt zit. Vooral als ze niet lekker in hun vel zitten, kan het zijn dat de creatieve stroom verminderd. Het is dus belangrijk voor hooggevoelige mensen om genoeg tijd vrij te maken voor creativiteit. Hierbij is rust helpen zodat er meer ruimte kan komen voor deze creatieve stroom. Het helpt je te uiten wat er onderliggend ruimte vraagt.

### **Stress**

Veel hooggevoelige mensen ervaren stress intenser en langduriger. Dat komt door de diepgaande prikkelverwerking en intense beleving van alle prikkels. Het is goed om eens bij te houden waar de meeste stress mee te maken heeft. Welk thema vraagt de meeste aandacht? Wat zou je hier in kunnen veranderen? Hoe denk je over jezelf? En over anderen?

### **Zelfliefde**

Zelfliefde is een thema dat momenteel bij veel mensen speelt, niet alleen bij hooggevoelige personen. Wel lijkt het alsof hooggevoelige personen meer moeite hebben met zelfliefde. Ze zijn vaker gericht op een ander en denken minder goed aan wat ze zelf nodig hebben. Regelmatig even stilstaan om te kunnen voelen wat je behoeftes zijn is erg belangrijk voor hooggevoelige personen.



*“schrijf je hoofd leeg  
en je dagboek vol”*

## Begin van de dag-boek

Dag:            Maand:            Jaar:

Positieve affirmatie:	Reminder:
-----------------------	-----------

Zo werd ik vandaag wakker:
----------------------------

Deze droom/dromen had ik vannacht:
------------------------------------

To do's vandaag, hoe voel ik mij bij deze afspraken?
--

Op dit moment voel ik mij:
----------------------------

Dit zou mijn dag geweldig maken:
----------------------------------

Dankbaar voor:	Compliment aan mijzelf:
----------------	-------------------------



## Eind van de dag-boek

Dag:

Maand:

Jaar:

Heb ik vandaag iets gedaan dat tegen mijn gevoel in ging? (ben ik over mijn grenzen gegaan?)

Welke activiteiten heb ik vandaag gedaan? Welke gaven mij energie en welke juist niet?

Wat heb ik vandaag gedaan voor ontspanning? Voelde ik verandering?

Ben ik overprikkeld, onderprikkeld of in balans?

Wat was het beste inzicht van vandaag?

Met welk gevoel sluit ik deze dag af?

Wat wil ik nog graag kwijt over deze dag?

## Begin van de dag-boek

Dag:

Maand:

Jaar:

Positieve affirmatie:

Reminder:

Zo werd ik vandaag wakker:

Deze droom/dromen had ik vannacht:

To do's vandaag, hoe voel ik mij bij deze afspraken?

Op dit moment voel ik mij:

Dit zou mijn dag geweldig maken:

Dankbaar voor:

Compliment aan mijzelf:

## Eind van de dag-boek

Dag:

Maand:

Jaar:

Heb ik vandaag iets gedaan dat tegen mijn gevoel in ging? (ben ik over mijn grenzen gegaan?)

--

Welke activiteiten heb ik vandaag gedaan? Welke gaven mij energie en welke juist niet?

--

Wat heb ik vandaag gedaan voor ontspanning? Voelde ik verandering?

--

Ben ik overprikkeld, onderprikkeld of in balans?

--

Wat was het beste inzicht van vandaag?

--

Met welk gevoel sluit ik deze dag af?

--

Wat wil ik nog graag kwijt over deze dag?

--

## Begin van de dag-boek

Dag:

Maand:

Jaar:

Positieve affirmatie:

Reminder:

Zo werd ik vandaag wakker:

Deze droom/dromen had ik vannacht:

To do's vandaag, hoe voel ik mij bij deze afspraken?

Op dit moment voel ik mij:

Dit zou mijn dag geweldig maken:

Dankbaar voor:

Compliment aan mijzelf:

## Eind van de dag-boek

Dag:

Maand:

Jaar:

Heb ik vandaag iets gedaan dat tegen mijn gevoel in ging? (ben ik over mijn grenzen gegaan?)

Welke activiteiten heb ik vandaag gedaan? Welke gaven mij energie en welke juist niet?

Wat heb ik vandaag gedaan voor ontspanning? Voelde ik verandering?

Ben ik overprikkeld, onderprikkeld of in balans?

Wat was het beste inzicht van vandaag?

Met welk gevoel sluit ik deze dag af?

Wat wil ik nog graag kwijt over deze dag?