

Inleiding

Heb jij wel eens het gevoel dat je wel bestaat, maar niet echt leeft? Heb je het gevoel dat je niet echt thuishoort op deze wereld? Ben je op zoek naar jezelf? Zoek je naar geluk? Naar voldoening? Ben je niet echt blij met jezelf en ben je vooral op de mensen om je heen gericht? Weet dan dat je niet de enige bent. Eigenlijk lijken velen van ons op zoek naar onszelf op deze wereld. Ze zoeken naar betekenis, naar voldoening, geluk en naar wie ze werkelijk zijn.

De meeste mensen denken dat ze alleen maar positieve emoties moeten ervaren om gelukkig te zijn, en denken dat het geluk buiten onszelf te vinden is. Dat je pas echt gelukkig kan zijn als een ander dat bevestigt. En dat je een keer op een punt gaat komen dat je nooit meer ongelukkig gaat zijn.

Je gaat door middel van dit boek leren dat je al heel bent en dat het geluk in jezelf zit. Dat de mensen om je heen een spiegel zijn die je kunnen helpen op je pad, maar dat jij dit pad zelf loopt. Je zult gaan leren dat je mag zijn met alles wat er is, de mooie en minder mooie kanten van het leven. En ja, je zult (net als iedereen) ook minder leuke momenten in je leven krijgen. Er zullen dingen gebeuren waar je niet op voorbereid bent en die je hele leven op losse schroeven kunnen zetten. De kunst is om op dat moment op jezelf te

vertrouwen, kwetsbaar te durven zijn naar jezelf en anderen en te herkennen welke emoties en gevoelens je iets willen vertellen. Het is belangrijk om niet mee te gaan in de verhalen die je hoofd maakt, maar aanwezig te blijven in het hier-en-nu. Gelukkig hebben we ons hele leven om dit te leren. Want dit zal een uitdaging blijven.

Ik neem jullie mee in een stukje van mijn waarheid en kennis over deze onderwerpen. Ik heb gemerkt dat er mensen zijn die al veel weten over hooggevoeligheid, maar die nog niet precies weten hoe ze ermee om moeten gaan. Hier lopen veel mensen op vast en gaan naar een coach of proberen zelf door middel van therapieën of cursussen inzicht te krijgen in deze eigenschap. Dit gaf mij het idee om een zelfhulpboek te maken over de onderwerpen hooggevoeligheid en bewustzijn. Een boek waarin naast theorie ook tips, vragen en oefeningen staan met betrekking tot jouw hooggevoeligheid en bewustzijn. Het boek heeft een holistische benadering, wat betekent dat de onderwerpen zich richten op het fysieke, mentale, emotionele, energetische en spirituele deel.

Veel mensen zien hun gevoeligheid nog vaak als last in plaats van een verrijking. Ik hoop dat deze mensen door middel van dit zelfhulpboek meer gaan inzien waar hun kracht ligt. De vragen en oefeningen kunnen willekeurig gedaan worden. De vragen kunnen inzicht geven in hoe jij momenteel met deze thema's omgaat. Door naar je jeugd te kijken, kun je bijvoorbeeld patronen ontdekken die er voor kunnen zorgen dat je nu problemen ervaart op je werk. Bijvoorbeeld omdat je vroeger hebt geleerd om je altijd aan te passen aan een ander en dat nu nog steeds doet. Dit patroon

kun je dan aanpakken door jezelf te observeren tijdens de momenten dat jij je dus lijkt aan te passen. Met dit inzicht kun je gaan kijken naar hoe je dit patroon kan doorbreken.

Veel plezier met het lezen van dit boek en het doen van de opdrachten. Probeer niet te veel achter elkaar te doen, maar gun jezelf tijd om de teksten te lezen en de opdrachten te doen. Probeer de doelen die je maakt ook niet in één keer uit te voeren. Dat kost tijd! Je kunt een patroon niet zomaar doorbreken, daar kan maanden soms zelfs jaren overheen gaan. Houdt hier rekening mee in je proces van groei.