

# INHOUDSOPGAVE

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord                                                            | 7  |
| En dan valt alles samen                                              | 11 |
| En nu? KOEZA!                                                        | 15 |
| Stap 1: Kennis van hoogsensitiviteit                                 | 17 |
| Hoogsensitiviteit uitgelegd                                          | 19 |
| Achtergrond hoogsensitiviteit                                        | 23 |
| Belangrijke inzichten in hoogsensitiviteit                           | 27 |
| Stap 2: Onderzoek naar jouw hoogsensitiviteit                        | 33 |
| Opdracht 1: Jouw kenmerken van hoogsensitiviteit                     | 33 |
| Opdracht 2: Jouw hoogsensitieve krachten en uitdagingen              | 35 |
| Kort samengevat                                                      | 40 |
| Stap 1: Kennis van High Sensation Seeking                            | 41 |
| Nieuwe ervaring en vernieuwing                                       | 41 |
| Verveling                                                            | 42 |
| Fysieke kick en avontuur                                             | 42 |
| Ontremming                                                           | 43 |
| Stap 2: Onderzoek naar jouw HSP-HSS                                  | 44 |
| Opdracht 3: Jouw kenmerken als sensatiezoeker                        | 44 |
| Opdracht 4: Jouw krachten en uitdagingen als sensatiezoeker          | 44 |
| Opdracht 5: Jouw krachten en uitdagingen per gebied                  | 46 |
| De combi HSP en HSS                                                  | 48 |
| Opdracht 6: Jouw tegenstrijdigheden                                  | 50 |
| Opdracht 7: Jouw behoeften                                           | 51 |
| Kort samengevat                                                      | 58 |
| Stap 1: Kennis van afwijzingsgevoeligheid                            | 59 |
| Stap 2: Onderzoek naar jouw afwijzingsgevoeligheid                   | 63 |
| Opdracht 8: De ander                                                 | 63 |
| Opdracht 9: Jouw stemmetjes                                          | 66 |
| Opdracht 10: Jouw nieuwe gedachten en/of reacties op jouw stemmetjes | 70 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Maak een voorstelling van je overtuiging                      | 72  |
| Realiseer je dat gedachten komen en gaan                      | 72  |
| Kort samengevat                                               | 73  |
| Stap 1: Kennis van stress                                     | 75  |
| Stap 2: Onderzoek naar jouw stress                            | 81  |
| Opdracht 11: Jouw symptomen van stress                        | 81  |
| Opdracht 12: Jouw gevoel van ontspanning                      | 81  |
| Opdracht 13: Jouw signalen van stress                         | 82  |
| Opdracht 14: Jouw reactie op signalen en symptomen van stress | 83  |
| Onderprikkeling                                               | 87  |
| Opdracht 15: Jouw activiteiten, omgevingen en mensen          | 89  |
| Opdracht 16: Jouw randvoorwaarden                             | 93  |
| Opdracht 17: Jouw positieve en negatieve spiraal              | 94  |
| Opdracht 18: Jouw passie en talenten                          | 95  |
| Kort samengevat                                               | 96  |
| Opdracht 19: Jouw zelfinzicht                                 | 98  |
| Mijn tips aan jou                                             | 100 |
| Stap 3: Erkenning & acceptatie                                | 103 |
| Stap 4: Zelfvertrouwen                                        | 107 |
| Door je angst heen                                            | 107 |
| Bekijk het eens anders                                        | 112 |
| Grenzen aangeven                                              | 113 |
| Stap 5: ACTIEPLAN                                             | 118 |
| Stappenplan                                                   | 120 |
| Succes en plezier!                                            | 121 |
| Bronnen                                                       | 123 |

## VOORWOORD

Op mijn veertigste kwam ik tot de ontdekking dat ik een hoogsensitieve High Sensation Seeker (HSP-HSS of hoogsensitieve sensatiezoeker) ben met last van afwijzingsgevoeligheid. HSP-HSS is een veelal tegenstrijdige vorm van hoogsensitiviteit. In het kort: een hoogsensitieve sensatiezoeker wordt aan de ene kant steeds getrokken naar nieuwe, uiteenlopende uitdagingen, ideeën en afwisseling (en is ook snel op iets uitgekeken). Aan de andere kant ben je ook snel vermoeid.

Met afwijzingsgevoeligheid heb je angst om er niet bij te horen, niet te voldoen, niet goed genoeg te zijn. Je bent bang om afgewezen te worden.

Het totaalpakketje kan frustrerend en verwarrend zijn. Kan, want je hoeft er niet per definitie last van te hebben. Integendeel! Ik zie ook hoogsensitieve sensatiezoekers die er juist door floreren.

Na mijn ontdekking ging er een wereld voor mij open, kon ik mijzelf eindelijk begrijpen en het heft in eigen handen nemen. Om er meer over te leren, heb ik meerdere cursussen en workshops gevolgd, artikelen en boeken gelezen, met professionals gesproken, inzichten verkregen, verschillende methodes getest en de positieve kanten van HSP-HSS ervaren.

Om het voor mijzelf op een rijtje te zetten, ben ik begonnen met schrijven en uittekenen. Op dat moment kwam het besef dat ik hiermee ook anderen zou kunnen helpen.

Dus bij dezen geef ik je met dit boek, met liefde, mijn persoonlijke samenvatting als ervaringsdeskundige, kort en bondig. Het bevat naast kennis ook de inzichten en uitspraken die op mij veel indruk hebben gemaakt en mij daarom enorm geholpen hebben in mijn zelfvertrouwen en acceptatie. Maar er is zo veel meer over te lezen. Ik nodig je dan ook uit om de bronnenlijst achterin te bekijken. Haal er je inspiratie uit!

Het is uiteindelijk het boek geworden dat ik had willen lezen aan het begin van mijn ontdekking. Ik hoop dat het jou ook helpt. Want als je weet wat het