

INLEIDING

Tijd voor jou: zelfzorg voor hooggevoelige mensen

Goed voor jezelf zorgen is van essentieel belang voor alle empathische mensen. Als je dat iedere dag met aandacht en liefde doet, komen je hooggevoelige kwaliteiten tot ontwikkeling.

De oefeningen, perspectieven en meditaties die ik in dit boek aanbied helpen je om een bezielde empaat te zijn en je compassie te tonen, maar zonder de pijn van anderen over te nemen of te proberen dingen voor anderen op te lossen. Ieder mens heeft er recht op om in het leven zijn eigen weg te gaan. Elke dag herinner ik je er even aan hoe je liefdevol kunt zijn zonder een martelaar te worden of emotioneel van anderen afhankelijk te zijn.

Als psychiater en als empaat weet ik hoe belangrijk zelfzorg is en leer ik mijn patiënten de principes ervan. Ik wil namelijk kunnen genieten van de uitzonderlijke gaven van hooggevoeligheid, van mijn open hart, mijn intuïtieve vermogens en mijn nauwe band met Spirit en de natuur.

Oppervlakkige emotionaliteit spreekt mij niet aan. Ik duik graag de diepte in, en mijn hooggevoeligheid helpt me daarbij.

Niettemin is het voor alle hooggevoelige mensen een enorme uitdaging om compassie te hebben zonder de stress van anderen en de wereld over te nemen. Wij hebben niet de filters waarover de meeste mensen beschikken. We zijn emotionele sponzen: we voelen alles en nemen het instinctief allemaal in ons op. Dat is niet hetzelfde als 'normale' empathie, waarbij je hart uitgaat naar anderen en je meevoelt met hun pijn of hun blijdschap, echter zonder hun emoties over te nemen.

Wij empaten zijn helpers, minnaars en verzorgers, en we geven vaak te

veel, vaak ten koste van onszelf. Onderzoek wijst uit dat ons spiegel-neuronsysteem (het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor compassie) hyperactief is en ons kan uitputten. Dat is echter niet de manier waarop ik wil leven. Ik wil liefdevol zijn, maar als ik anderen te veel help of hun pijn overneem, raak ik zintuiglijk overprikkeld en dat is voor mijn gevoelige lichaam en ziel heel pijnlijk. De ander heeft daar uiteindelijk ook niets aan.

Om gezond en gelukkig te zijn, moet je goed voor jezelf kunnen zorgen, zodat je weet hoe je moet omgaan met stress. In dit boek leer ik je hoe je in balans kunt blijven en een mens uit één stuk kunt zijn, door op je intuïtie te vertrouwen, je grenzen aan te geven en jezelf energetisch te beschermen.

Het geheim van zelfzorg ligt voor een empaat in het tegengaan van zintuiglijke overprikkeling; die situatie moet je voor zijn. Met de methoden en de mentale instelling die ik je in dit boek aanreik, en die mijn redding zijn gebleken, kun je als je overweldigd wordt of over-emotioneel, terugkomen in je centrum.

Tijd is heilig

Tijd is kostbaar. Hoe je je dag doorbrengt heeft een grote uitwerking op je energieniveau en je welzijn. Tijd geeft je de gelegenheid om te groeien en het is aan jou om er op een goede manier gebruik van te maken. Ik raad je dringend aan om je bewust te worden van de stroom van de tijd, in plaats van die te vrezen of te negeren. Door je bewust te zijn van de tijd, kun je weloverwogen je eigen keuzen maken.

Iemand van zestig heeft zo'n 2,2 miljard seconden geleefd. Elk moment dat ons gegeven wordt is heilig – met de pijn en het geluk ervan, en alles wat ertussen ligt. Bewust met tijd omgaan helpt je om het wonder van het leven te ervaren, of je nu bezig bent de was te vouwen of op een bergtop in de Himalaya zit te mediteren. Bewustzijn van de tijd geeft je de mogelijkheid om te bepalen aan wie je tijd wilt besteden en te kiezen voor relaties die je voeden.

De oude Grieken kenden twee concepten van tijd, namelijk Chronos en Kairos. Als je je van deze twee soorten tijd bewust bent, kun je verstandiger met je gevoeligheid omgaan. Chronos is de tijd van de klok, gemeten

in seconden, minuten, uren, maanden en jaren. Dit is het materiële vlak van takenlijstjes, deadlines, negen-tot-vijf-banen en sociale verplichtingen. Als je niet in staat bent om stress de baas te blijven, kunnen deze dingen je overweldigen. Chronos is echter ook de tijd van verbazing, van schoonheidservaring en van plezier, mits je goed met deze soort van tijd omgaat en voor deze fantastische ervaringen ruimte kunt maken.

Kairos daarentegen is de heilige tijd van het niet-lineaire bewustzijn, waarbij empathen zich zo thuis voelen. Het is de oneindige sfeer van de ziel, het vlak van de goddelijke timing, waarop alles op precies het juiste moment gebeurt. Kairos kun je bereiken met behulp van intuïtie, meditatie, stilte, getuige zijn, synchroniciteit en oefeningen die ik je nog zal aanreiken. *Zelfontplooiing voor hooggevoelige mensen* helpt je om de balans te vinden tussen je tijdgebonden zelf en je tijdloze zelf, zodat je niet louter wordt geleefd door de klok.

De tijd, de natuur en de cyclus van het licht

Wil je alles uit het huidige moment halen, dan moet je je bewust zijn van de fasen die de natuur doorloopt en van de cyclus van het licht. Zo verhoog je je energieniveau en verbind je je met de golfbeweging van het leven. De volgende vier oefeningen, die in dit boek steeds terugkomen, kunnen je hierbij helpen:

1. De kracht van de seizoenen voelen.
2. Je bewust zijn van de solstitia en de equinoxen.
3. De magische fasen van de maan voelen.
4. Contact maken met de elementen.

De kracht van de seizoenen voelen

Ons leven wordt omvat en gekleurd door de seizoenen. De seizoenen markeren de veranderingen door het jaar heen en beïnvloeden niet alleen het weer en de oogst van ons voedsel, maar ook onze stemming en onze vitaliteit. Het kan zijn dat je je in de ene tijd van het jaar gelukkiger en energiever voelt dan in de andere. Sommige empathen hebben last van winterdepressie, omdat er in die periode minder daglicht is. Ik heb hulpmiddelen voor dat probleem. Als je weet hoe jij persoonlijk op de

wisseling van seizoenen reageert, kan je dat helpen om je te verbinden met het ritme van je lichaam en van de aarde, en kun je beter voelen wat je nodig hebt.

Elk seizoen brengt zijn eigen veranderingen met zich mee en kent patronen van licht en donker die van invloed zijn op je lichaam. Gedurende de winter draait de aardas weg van de zon en is het kouder, met op veel plaatsen turbulente weersomstandigheden. Instinctief reageren we daarop door meer binnen te blijven en ons ook emotioneel naar binnen te keren. Als in de zomer de aardas in de richting van de zon draait, zijn de dagen langer, is het warmer en zijn wij meer naar buiten gericht. Dit boek volgt in vier delen hoe je je kunt openstellen voor en afstemmen op de seizoenen. Elk deel behandelt de unieke eigenschappen van een bepaalde tijd van het jaar, te beginnen met het midden van de winter, op 1 januari:

Winter: naar binnen gaan, de waarheid voelen

Voorjaar: wedergeboorte, groei en vernieuwing

Zomer: passie, spel en overvloed

Najaar: oogst, verandering en loslaten

Het verbazingwekkende van de cyclus van de seizoenen is dat na een donkere periode altijd een wedergeboorte volgt. Niets blijft hetzelfde. Hoewel de seizoenen in sommige streken niet zo sterk van elkaar verschillen, heeft de wisselende hoeveelheid daglicht meestal invloed op je stemming, je energieniveau en je dagindeling. Bewustzijn van de verandering van de seizoenen, ook als die maar heel subtiel is, zorgt ervoor dat je meer gegrond bent en helpt je om gemakkelijker de dag door te komen.

Soms botst het ritme van je lichaam met wat er voor die dag op je programma staat. In de winter zegt je lichaam bijvoorbeeld dat je het rustiger aan moet doen, maar omdat je een vakantie hebt gepland ben je juist heel actief, met als gevolg dat je meer stress hebt. Met de oefeningen uit dit boek, bijvoorbeeld voor grenzen stellen, kun je in dit soort situaties jezelf ondersteunen en sneller je energie terugkrijgen.

De solstitia en de equinoxen

Een solstitium of een equinox is geen gewone dag. Dit zijn speciale mo-

menten, waarop je je weer kunt opladen en in evenwicht kunt komen. Voor elk solstitium en elke equinox bied ik je een meditatie waarmee je de vitale energie ervan kunt voelen. Het wintersolstitium, de kortste dag, is een perfect moment om stil te worden en je innerlijke licht te ontsteken. Het zomersolstitium, de langste dag, is een gelegenheid om de overvloed aan licht binnen te laten. Tijdens de lente- en herfstequinox, als dag en nacht even lang zijn, kun je contact maken met het evenwicht in de natuur, om zo je eigen emotionele, spirituele en fysieke evenwicht te versterken.

De magische maanfasen voelen

In de vijftientig jaar dat ik mij bezighoud met het taoïsme heb ik met speciale meditaties en rituelen trouw de fasen van de maan gevolgd, om me met de kracht ervan te verbinden. Het taoïsme leert ons hoe we in harmonie kunnen leven met de natuur en daardoor onze krachten kunnen vernieuwen. De maan, de getijden, ons lichaam en de kosmos zijn allemaal met elkaar verbonden. Als ik mij als empaat met deze aspecten verbind, vergroot ik mijn levendigheid en mijn energie.

Misschien wil jij ook de maanfasen volgen. Ik doe dit al sinds ik kind ben; de maan is altijd mijn trouwe metgezel geweest. Nieuwe maan vertegenwoordigt een nieuwe start; veel empaten ervaren die als rustgevend. Volle maan vertegenwoordigt het hoogtepunt van een gevoelspatroon in je leven; voor empaten die zich overweldigd of geagiteerd voelen is dit een heel intens moment. Het is goed om te weten dat, als je gevoelig bent voor volle maan, je jezelf kunt leren gronden. Noteer elke maand de data van volle maan en nieuwe maan in je agenda of dagboek. Laat je door deze cycli inspireren om je oeroude zelf in ere te herstellen, het zelf dat vol liefde naar de hemel, de lucht, de maan keek ... en in ontzag boog voor de schepping.

Contact maken met de elementen

Hooggevoelige mensen vinden het vaak heerlijk om contact te maken met de elementen: met vuur, lucht, water en aarde. Ik zal je manieren laten zien waarop je dit met eenvoudige activiteiten en rituelen kunt doen, bijvoorbeeld door te genieten van een warm bad, op een rots te liggen

en de kracht ervan te voelen of jezelf te verwarmen bij een houtvuur. De Griekse arts Hippocrates onderwees dat wij onze gezondheid kunnen verbeteren door de elementen in ons lichaam met elkaar in evenwicht te brengen. Elk element heeft specifieke eigenschappen die je energie kunnen vergroten en negativiteit kunnen uitbannen: vuur wakkert passie aan en brandt wrok weg, water reinigt en lost de restanten van de stress van de dag op, aarde is grondend en lucht verlost ons van zware lasten en brengt lichtheid en ruimte. Elk seizoen houdt verband met een element: de winter met water, het voorjaar met lucht, de zomer met vuur en de herfst met aarde. In dit boek vind je manieren om contact te maken met zowel de kracht als het genot van de elementen.

Hoe je dit boek kunt gebruiken

De dagelijkse bijdragen in *Zelfontplooiing voor hooggevoelige mensen* bieden je praktische manieren om je voor te bereiden op de dag en reiken je mogelijkheden aan om positiviteit te bevorderen en stress te vermijden. Om op cruciale momenten te voorkomen dat je overweldigd wordt (bijvoorbeeld vlak voor een belangrijke vergadering), kun je een oefening in je dagschema plannen. Een paar minuten mediteren kan je helpen beter gecenterd te blijven. Met een klein beetje zorg voor jezelf kom je een heel eind. Respectvol omgaan met je hooggevoeligheid is een daad van zelfliefde.

Probeer dit boek op een van de volgende manieren te gebruiken. Welke je ook kiest, richt je intentie iedere dag op dankbaarheid en op de magie van het moment.

Lees het boek aan de hand van de dagen van het jaar. Om volledig profijt te hebben van de oefeningen in zelfzorg, moet je beginnen op de dag dat je dit boek in huis hebt gehaald en het vervolgens chronologisch verder lezen. Iedere ochtend ga je korte tijd stil zitten en denk je na over de dagelijkse boodschap of schrijf je erover in je dagboek. Gebruik de lessen door de dag heen.

Kies intuïtief een pagina, om specifiek advies te krijgen. Haal een paar keer diep adem om tot rust te komen. Als je zover bent, sla je met je hand een

willekeurige pagina op. Deze bevat voor jou de juiste boodschap voor dat moment. Je kunt jezelf ook innerlijk een vraag stellen, zoals: *Hoe kan ik een gezondere relatie krijgen?* Kies vervolgens intuïtief de pagina die het antwoord bevat en breng de oefening die daar staat in de praktijk.

Houd een zelfzorgdagboek bij. Als aanvulling op dit boek heb ik *The Empath's Empowerment Journal* geschreven. Je kunt er je gevoelens en inzichten in kwijt en dieper ingaan op de onderwerpen uit dit boek die je raken. Gebruik dit dagboek of een ander dat je prettig vindt, om verslag te doen van je ervaringen.

Ik nodig je uit om met mij een grootse reis rondom de zon te maken. Ik vind het geweldig dat we als empathische zielen bij elkaar kunnen komen en dagelijks op zoek kunnen gaan naar manieren om meer van onszelf te houden en onze gevoeligheid goed te gebruiken. Ik hoop dat dit boek je vriend wordt en dat je dankzij de dagelijkse adviezen die erin staan jezelf als empaat verder kunt ontwikkelen.

Ik draag dit boek van dagen en seizoenen op aan het liefdevolle hart van empaten en aan de heiligheid van de tijd. Mijn belangrijkste doel is dienstbaar te zijn aan het goede van empathie en liefde. Laten we ons als hooggevoelige mensen verbazen over ons leven en onze groeimogelijkheden. Het mysterie ontvouwt zich iedere dag. Wat er ook gebeurt: blij liefhebben, blij diep ademhalen en blij kijken naar de door sterren verlichte hemel. Laat de tijd je herinneren aan de tijdloosheid.

Laten we ons op een luchtige manier bewust zijn van het komen en gaan van alle dingen, en laten we dankbaar zijn voor elk moment.

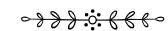
1 JANUARI

Koester je gevoeligheid

De eerste dag van het jaar is een magische periode van 24 uur: een wijd open poort naar een nieuw begin, naar nieuwe manieren om jezelf als hooggevoelig persoon te zien. Neem even rustig de tijd om na te denken over de gaven die je als empaat bezit: intuïtie, diepgang, creativiteit, compassie en het verlangen om de wereld te verbeteren. Laat de waarde van deze gaven tot je doordringen.

Nieuwjaar is een uitstekend moment om met nieuwe energie de zorg voor jezelf op te pakken. Vraag jezelf af: *Met welke veranderingen in mijn manier van leven kan ik mijn gevoeligheid beter ondersteunen? Hoe kan ik een zorgzamer mens worden zonder opgebrand te raken? Wat kan ik doen om mezelf weer op te laden?* Als je doelen duidelijk zijn, heb je een positieve toon voor verandering gezet.

Ik ben gek op een concept van zen: de geest van de beginner. Dat is jezelf steeds weer met nieuwe ogen zien, in plaats van door de bril van oude opvattingen en vooroordelen. Maak er vanaf vandaag een prioriteit van om de gevoeligheid van je ziel en de kracht van je liefdevolle hart te koesteren.



JE INTENTIE VOOR DE DAG

Vandaag en voor de rest van het jaar zal ik mijn empathische gaven omarmen. Ik ben trots op wie ik ben. Ik wil als empaat groeien in kracht en zelfvertrouwen. Ik zal manieren ontwikkelen om goed voor mezelf te zorgen. Zo voed en bescherm ik mijn hooggevoeligheid.

2 JANUARI

Anders zijn is een geschenk

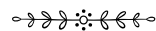
Net als veel andere empathen kun je het gevoel hebben dat je niet thuis-hoort in deze wereld. Je ervaart het leven dermate intens en je liefde gaat zo diep, dat het soms moeilijk voor je is om mensen te vinden met wie je verwantschap voelt.

Als kind had ik altijd het gevoel dat ik 'anders' was dan mijn klasgenootjes. Andere kinderen waren gek op drukke feestjes en op winkelstraten, terwijl ik liever met mijn beste vriendin in bomen klom of gedichten schreef. Als enig kind was ik veel alleen en zocht ik het gezelschap van de maan en de sterren. Ik wachtte vaak als een soort alien op een ruimteschip dat me naar mijn ware thuis bracht.

Albert Einstein heeft gezegd: 'Ik ben echt een eenzame reiziger en heb me nooit ergens thuis gevoeld [...]. De behoefte aan alleen zijn ben ik nooit kwijtgeraakt.'

Toen ik mij als empaat ontwikkelde, ben ik het feit dat ik 'anders' ben meer gaan waarderen. De volgende anonieme uitspraak ontroert mij zeer: 'Als je het gevoel hebt dat je in deze wereld niet thuishoort, dan is dat omdat je hier bent om een betere wereld te creëren.'

Hooggevoelige mensen zijn hier om licht in de wereld te brengen. Empathie is een kracht, geen zwakte. Ik waardeer iedereen die er anders uitziet, die anders voelt of anders denkt. De wereld heeft een grote behoefte aan het verschil dat jij kunt maken.



JE INTENTIE VOOR DE DAG

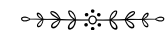
Ik zal het feit dat ik 'anders' ben als een gave in ere houden. Ik zal ten volle mijn unieke zelf zijn en niemand toestaan mij van mijn kracht te beroven. Ik zal mijn licht helder laten schijnen.

3 JANUARI

Ik ben niet 'te gevoelig'

Velen van ons hebben van ouders, leraren, vrienden of anderen de boodschap gekregen dat gevoelig zijn duidt op een gebrek, of dat het een zwakte is. Het is belangrijk dat je opnieuw naar de oude opvattingen over jezelf kijkt, zoals 'ik ben te gevoelig', 'er is iets mis met me' of 'ik moet ervoor zorgen dat ik een dikkere huid krijg'. *Deze beschamende boodschappen zijn leugens.* Je bent een sterke, gepassioneerde persoon en een zegen voor anderen!

Empaten hebben dikwijls een laag zelfbeeld, omdat ze de kleinerende opmerkingen van anderen geloven. *Als mensen kritiek hebben op je hooggevoeligheid, geloof ze dan niet.* Je zou zelfs vriendelijk kunnen reageren en zeggen: 'Ik vind mijn gevoelige kant heel waardevol. Kun jij daar respect voor hebben?' Als er kritische stemmetjes in je hoofd opkomen, haal dan diep adem en schep moed. Zeg eenvoudig: *Stop met me lastig te vallen. Ga weg!* Zeg daarna direct tegen jezelf: *Mijn empathie is mijn kracht.* Als je nee zegt tegen negatieve innerlijke en externe stemmetjes, versterk je je gevoel van eigenwaarde.



JE INTENTIE VOOR DE DAG

Ik zal niet toegeven aan overtuigingen die een ontkenning betekenen van de waarde van mijn hooggevoeligheid, compassie en liefde. Ik zal mijn leven op een empathische manier leiden en de waarde daarvan uitdragen in de wereld.