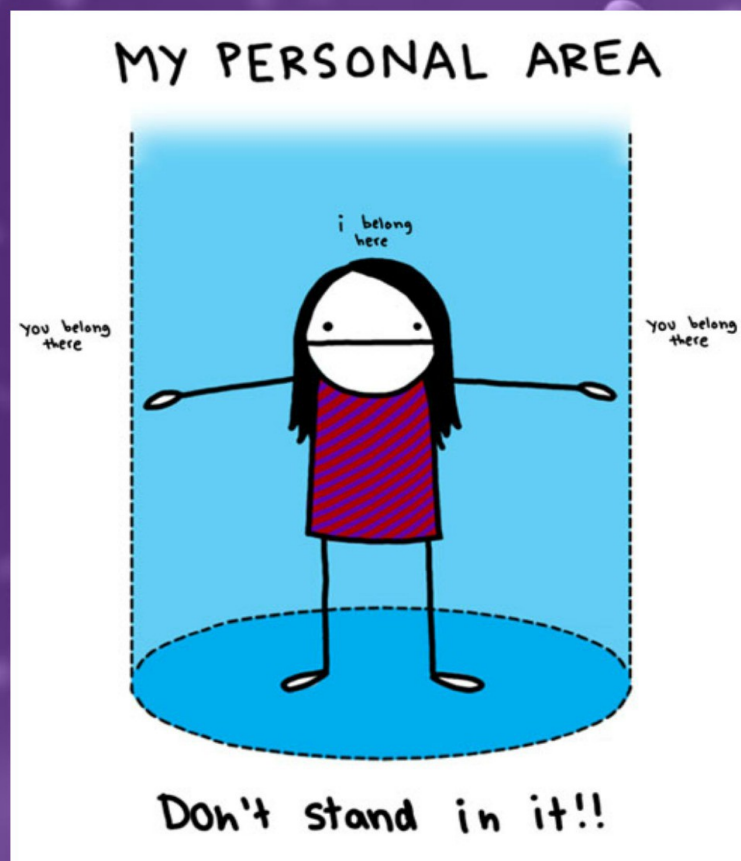


Hooggevoelig Heel Normaal

Online
Training



Ben jij Hooggevoelig?

© 2BeInBalance



Inleiding

Hi! Wat leuk dat je gekozen hebt voor mijn online training Hooggevoelig heel normaal! Mijn naam is Barbera en 2BelInBalance is mijn bedrijf. Met deze training hoop ik jou meer informatie en handvatten te geven over hooggevoeligheid en wat dat voor jou betekent.

1 op de 5 mensen is hooggevoelig

Ongeveer één op de vijf mensen is hooggevoelig. Indrukken, geluiden en geuren komen daardoor extra intens binnen. Als je je eigen gebruiksaanwijzing nog niet goed kent, dan kun je dit als negatief en vervelend ervaren.

In deze onlinetraining 'Hooggevoelig heel normaal' krijg je kennis en inzicht in jezelf en jouw hooggevoeligheid, jouw gebruiksaanwijzing dus.

Je leert in deze Onlinetraining:

- ✓ Wat hooggevoeligheid nou is.
- ✓ Wat hooggevoeligheid voor jou betekent.
- ✓ Wat je kunt doen als je overspoeld wordt door heftige gevoelens.
- ✓ Hoe je geen last meer hebt van anderen, hun energie en hun emoties.
- ✓ Hoe je beter functioneert en beter bij jezelf kunt blijven.
- ✓ Het geheim hoe je energie krijgt van jouw unieke (hooggevoelige) gave.
- ✓ Wat voor soort werk het beste bij jou past. Zodat je plezier hebt in je werk en geld verdient met werk wat bij jouw unieke gave past.

Deze onlinetraining duurt 5 weken en kan je thuis in je eigen tempo volgen. Je kunt direct aan de slag met de informatie en de oefeningen om zo je eigen gebruiksaanwijzing te leren kennen. Ook is het mogelijk om er later mee te starten, je laat dan gewoon mijn e-mails in je inbox staan.

Tijdens de training kun je vragen stellen in de [besloten Facebook groep](#) of via de e-mail. Ook is het mogelijk extra coaching in te kopen. [Kijk hiervoor op mijn website.](#)

De oefeningen in deze training zijn vooral bedoeld om je te helpen meer inzicht te krijgen in jezelf en je hooggevoeligheid. Ze zijn dus vooral bedoeld als hulpmiddel en niet als doel op zich. Als een opdracht je niet aanspreekt of je bent al bekend met dit stukje hooggevoeligheid, dan kun je de opdracht gerust overslaan. Volg je intuïtie, doe wat bij je past en wat goed voelt!

Verder raad ik je aan eerst de cursus in zijn geheel door te lezen en pas bij een tweede keer doorlezen de extra informatie, die aangeboden wordt door de opgenomen links, te gaan lezen. Dit om een teveel aan informatie in een keer te voorkomen. En ook om te voorkomen dat je de draad kwijt raakt. Neem vooral je tijd en laat alles eerst landen voor je de verdieping in gaat.

Wie ben ik?

Mijn naam is Barbera Schouten. Ik ben zelf hooggevoelig en ik heb ook een burn-out meegemaakt in mijn leven. De weg uit die burn-out was voor mij onnodig zwaar. Ik heb een hele hoop zelf moeten doen, omdat het standaard traject wat mij aangeboden werd niet hielp. Er werd geen rekening gehouden met mijn hooggevoeligheid in combinatie met mijn burn-out.

Mijn weg en mijn ervaringen hebben mij geïnspireerd om mijn eigen bedrijf te beginnen, gespecialiseerd in de begeleiding van hooggevoelige mensen naar hun moeiteloze zelf. Naast 1 op 1 begeleidingstrajecten en fysieke workshops en cursussen, bied ik nu ook deze online training aan om nog meer mensen te kunnen helpen.

Mijn missie

Mijn missie is dan ook om hooggevoelige mensen, al dan niet met een burn-out, te helpen weer hun moeiteloze zelf te zijn, zodat ze weer lekker in hun vel zitten en zin hebben in het leven.

Mijn visie

Binnen 2BeInBalance werk ik vanuit een holistische visie. Dat betekent dat ik niet alleen maar symptomen behandel, maar dat ik kijk naar jou als geheel persoon. Ik ga op zoek naar mogelijke oorzaken van jouw klachten, zowel op fysiek, mentaal, emotioneel als op spiritueel gebied. Ik breng lichaam EN geest weer in balans.

Warme groet,

Barbera



Hoe zien de weken eruit?

Week 1

In week 1 gaan we kijken wat hooggevoeligheid nou precies is, welke soorten hooggevoelige mensen er zijn en hoe je herkent of je hooggevoelig bent. Wat betekent hooggevoelig zijn nou in de praktijk? Hoe accepteer ik dat ik hooggevoelig ben en hoe zie ik het als iets positiefs? En wat is de link tussen hooggevoeligheid en spiritualiteit.

Week 2

In week 2 gaan we dieper in op wat hooggevoelig zijn nou precies voor jou betekent. We gaan in op de gevolgen van hooggevoeligheid en hoe je als hooggevoelige nou goed voor jezelf zorgt. We maken een eigen HSPRescue Kit (Hoog Sensitief Persoon reddingspakket) en gaan aan de slag met het leren kennen van jouw eigen gebruiksaanwijzing. Voldoende rust nemen, je indrukken beperken en je emoties de baas blijven komen ook aan bod.

Week 3

In week 3 gaan we aan de slag met beter bij jezelf blijven. Hoe blijf ik in contact met mijn lichaam, wat is van mij en wat is van de ander en hoe stel ik grenzen. Ben ik me bewust van mijn eigen ruimte, hoe neem ik die goed in en hoe accepteer ik nou dat ik hooggevoelig ben met alles wat daarbij hoort?

Week 4

In week 4 leer je hoe je je beschermt tegen de emoties en energieën van anderen. Je leert hoe je moet aarden en hoe je je eigen ochtend en avond ritueel kunt maken om jezelf hierbij te helpen. Allerlei beschermingstechnieken komen aan bod en we gaan op zoek naar wat het beste bij jou past.

Week 5

In deze laatste week gaan we kijken welk soort werk er nou het beste past bij een hooggevoelig persoon. Wat is mijn roeping, hoe herken ik mijn talenten, wat zijn mijn valkuilen en hoe doe ik nou wat ik leuk vind. Ook kijken we naar de relatie tussen sensitiviteit en burn-out. Als laatste wordt aandacht besteed aan wat hooggevoeligheid allemaal niet is.

Een uitgebreidere beschrijving over de cursus en de reacties van andere mensen op de cursus kun je [lezen op mijn website!](#)

Week 1: Wat is hooggevoeligheid?

Hoofdstuk 1: Wat betekent het als je hooggevoelig bent?

Sommige mensen zijn intelligenter dan anderen en sommigen zijn juist weer gevoeliger dan anderen. Iemand die gevoeliger is dan anderen noemen we 'Hooggevoelig' of ook wel HSP, 'Highly Sensitive Person' c.q. 'Hoog Sensitief Persoon'.

Een HSP-er is meer dan gemiddeld gevoelig voor indrukken en prikkels uit de omgeving en merkt tevens meer signalen en details op dan iemand die minder gevoelig is. Al deze indrukken worden uitgebreider en intensiever gefilterd dan bij de gemiddelde mens. Wat anderen normaal vinden, zoals mensenmassa's of harde muziek, kan voor een HSP-er al snel te veel zijn. Zij raken dan overprikkeld door letterlijk een teveel aan (sterke) prikkels.

Hooggevoeligheid is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. Ongeveer 20% van de bevolking is hooggevoelig. Het is waarschijnlijk een erfelijke eigenschap, die evenveel voorkomt onder mannen als vrouwen. Ook onder dieren komt deze eigenschap voor. Het is dus geen aandoening, maar een karaktereigenschap net als blauwe ogen en blond haar. Dit blijkt uit onderzoek van Elaine Aron, Amerikaans psychotherapeute en universitair docente, en grondlegster van het begrip HSP.

[In het filmpje legt zij in eigen bewoordingen uit wat HSP inhoudt.](#)

[Voor een HSP test, klik hier](#)

Tip!



Tip 1: Erken voor jezelf dat je hooggevoelig bent.

Hooggevoeligheid is niet iets wat over gaat.

Je hebt het niet, je BENT het.

Hoofdstuk 2: Wat zijn de kenmerken van hooggevoeligheid?

Zoals elke eigenschap, gaat hooggevoeligheid gepaard met zowel positieve als negatieve kanten (ook wel valkuilen genoemd). Kenmerken van HSP-ers zijn onder meer:

- Kunnen zich heel goed inleven in anderen, zijn zorgzaam, maar ook vaak bang om anderen te kwetsen en kunnen daardoor moeite hebben met 'nee' zeggen en assertief zijn;
- Nemen veel subtieler en intenser waar, dus ook de subtiele signalen die anderen vaak niet opmerken en zien veel meer details. De grote hoeveelheid prikkels van buitenaf of van binnenuit kunnen stressvol en vermoeiend zijn en daardoor kan de stemming snel omslaan;
- Hebben meer moeite en meer tijd nodig om indrukken te verwerken;
- Voelen zich vlug verantwoordelijk voor andermans problemen en willen graag zorgen voor de ander, vaak ten koste van hun eigen behoeften. Ze kunnen er erg over in zitten en zich schuldig voelen als ze iemand naar hun idee niet voldoende kunnen helpen, waardoor ze gemakkelijk over hun eigen grenzen heen gaan;
- Eigen emoties en emoties van anderen worden intenser ervaren;
- Zijn van nature vaak heel intuïtief, maar moeten vaak wel oefenen in het leren loslaten en omgaan met deze eigenschap van het hooggevoelig zijn, zodat ze er meer plezier aan beleven;
- Voelen stemmingen en sferen goed aan. Ze voelen aan wanneer iemand het moeilijk heeft of ergens over piekert. Als ze onzeker zijn kan dit soms op hun negatieve fantasie werken wanneer ze niet te horen krijgen wat er werkelijk aan de hand is; Worden meer dan gemiddeld geroerd door natuur, kunst en muziek;
- Hebben een diep en rijk innerlijk leven; dromen, fantaseren en overwegen veel. Hierdoor zijn ze vaak creatief, maar aangezwengeld door negatieve gedachten kan dit hen zorgelijk maken;
- Hebben soms moeite met planning en het verkrijgen van structuur;

- Hebben een gevoelig lichaam, zijn vaak allergisch voor zaken en kunnen daardoor snel en heftig reageren op warmte en kou en op voor hen ongeschikt voedsel, drank, onfrisse lucht, drukke omgeving of niet op tijd eten en drinken;
- Lijken soms verlegen, maar zijn dat meestal niet;
- Zijn erg plichtsgetrouw, houden van diepe gesprekken en hebben daardoor vaak een stimulerende rol in hun omgeving. Ze zijn perfectionistisch, kunnen intens genieten van bijvoorbeeld muziek of eten en hebben gevoel voor humor;
- Functioneren minder goed als ze geobserveerd of geëvalueerd worden;
- Lopen groter risico op stemmingswisselingen, depressiviteit, angsten en verslavingen;
- Hebben hierdoor relatief meer en sneller last van stress, spanning en fysieke klachten zoals hoofdpijn, allergieën, maag/darmklachten, chronische vermoeidheid etc.
- Kunnen vaak niet goed tegen geweldadige impressies en spanning. Een reden om de invloed ervan d.m.v. films, journaal en kranten te beperken.



Wat heb jij nodig om te floreren?

Oefening: Bewust met je hooggevoeligheid omgaan

De volgende oefening helpt je om bewuster om te gaan met je hooggevoeligheid. Kies hieruit wat je aanspreekt, dit kan 1 onderwerp zijn of meerdere:

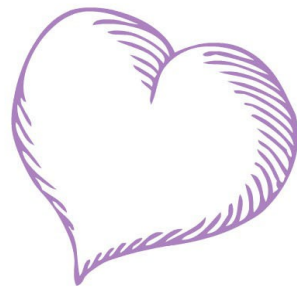
- Schrijf op wanneer je iemand wilde helpen en waarom. En wanneer je je verantwoordelijk voelde voor een ander en waarom;
- Schrijf op wanneer je je schuldig voelde en waarom of waarover je je dan schuldig voelt;
- Schrijf op wanneer je last had van plotselinge stemmingswisselingen en waarom je denkt dat dat zo was. Beschrijf hoe je stemming daarvoor was en hoe daarna en wat je beleefde tijdens de stemmingswisseling;
- Schrijf op wanneer je je de afgelopen tijd gekwetst hebt gevoeld en waarom en hoe je daarmee omging. Kijk of je er een terugkerend patroon in ziet;
- Schrijf op wanneer je je moe voelde worden en wat je deed om dit te voorkomen. Schrijf ook op wat je in het algemeen doet voor je gezondheid en wat je nog meer zou kunnen doen; Hoe kun je liever zijn voor jezelf?;
- Schrijf op waar je het laatste van hebt genoten, waarom en hoe EN schrijf op waar je om hebt gelachen die dag dat je het laatste genoten hebt;
- Schrijf op wat je goed vindt van jezelf en waarom; Noem minstens 5 goede eigenschappen of andere dingen die je mooi of goed vindt aan jezelf?;
- Schrijf op wat je talenten zijn en wat je er deze week mee deed en nog zou willen doen?

Wil je feedback op je oefeningen? Deel ze dan via de [Facebook groep!](#)

Ideeën, inzichten & acties



Hooggevoelig - Heel Normaal



Uitwerking Oefening

