



PETRAVANSCHAIK

MET HART EN ZIEL

www.petramethartenziel.nl

Hoogsensitiviteit

Als Energetisch Therapeut kan ik mijn hoogsensitiviteit goed inzetten bij het begeleiden van hoogsensitieve volwassenen en kinderen. Het voorkomen van overprikkeling, herstel van overprikkeling, het omgaan met emoties en het omgaan van hoogsensitiviteit in de dagelijkse situaties zijn onderwerpen die bij het coachen aan bod komen.

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is aangeboren. Hoogsensitieve personen hebben een zenuwstelsel dat gevoeliger is voor zintuiglijke prikkels dan bij de meeste andere mensen en de innerlijke verwerking ervan kost meer tijd en energie. Hoogsensitieve personen zijn bovengemiddeld gevoelig zijn voor prikkels en signalen van buitenaf. Zij registreren vaak alles om zich heen en merken allerlei subtiele signalen, details en nuances op die aan andere mensen voorbij gaan. Ze hebben niet alleen het vermogen om veel en gedetailleerd waar te nemen, maar ze verbinden zich ook met de waarneming, ze ervaren dit diepgaand en verwerken dit met intense emoties als gevolg.

Het resultaat van bovenstaande is dat hoogsensitieve personen een rijk gevoelsleven hebben, een goede intuïtie en dat zij snel geraakt worden door de schoonheid van details, zoals natuur, muziek of kunst. Tevens is het zo dat hoogsensitieve personen – doordat zij zo gevoelig zijn voor prikkels – sneller van slag zijn en dat ze gemakkelijker overprikkeld kunnen raken.

Ben jij hoogsensitief?

Hoogsensitieve volwassenen en kinderen hebben specifieke kenmerken. Lees ze rustig door, wellicht herken je jezelf hierin. En klik anders op de link om de HSP test te doen.

Kenmerken op lichamelijk gebied:

- veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- graag 'langs de kant' staan om te observeren
- scherp horen, bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen
- geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding
- intens reageren op lichamelijke pijn
- subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden

- gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

Kenmerken op emotioneel gebied:

- aanvoelen van stemmingen en emoties
- zich snel zorgen maken
- toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen
- behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- moeite hebben met veranderende omstandigheden
- de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- inlevingsvermogen, zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen
- niet van verrassingen houden
- op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie
- niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

Kenmerken op mentaal gebied:

- een goed geheugen hebben
- voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
- snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- diepzinnige vragen stellen
- eindeloos willen weten 'waarom'
- beter zijn in taal dan in rekenen
- een goed gevoel voor vreemde talen hebben
- kennis op school niet letterlijk willen/kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- moeite hebben met structureren en organiseren
- een hekel hebben aan oefenen en herhalen

Kenmerken op spiritueel gebied:

- eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
- vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn
- zeer hechten aan de waarheid
- gericht zijn op liefde, harmonie en vrede
- diep nadenken over levensvragen
- sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren)
- blijik geven van respect voor het leven en voor andere mensen

– wat tegenover elkaar staat tot harmonie (willen) brengen