

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING MARIAN VAN DEN BEUKEN	13
VOORWOORD VAN BRIGITTE	17
INLEIDING VAN BRIGITTE	19
HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?	23
HOOFDSTUK 1 WAT BETEKENT HET OM HOOGSENSITIEF TE ZIJN?	27
1.1 Wat is hoogsensitiviteit?	27
• Elaine Aron, een poging tot definitie	27
• Wereldwijd HSP?	29
• Introvert of extravert	29
• Ben jij een HSP?	30
- Je bent zintuiglijk begaafd	30
- Je bent snel overprikkeld	30
- Je hebt diepe normen en waarden en ervaart dat je anders in het leven staat	31
- Je bent een verbinder pur sang	32
- Je bent authentiek	32
- Je leeft vanuit een hogere trillingsfrequentie	33
1.2 Hoogbegaafd, hoogintelligent of hoogsensitief?	34
• Kazimierz Dabrowski: <i>overexcitabilities</i>	34
- Psychomotorisch (lichamelijk)	35
- Zintuiglijk gevoelig vermogen (sensueel)	35
- Intellectueel (intense activiteit van de geest)	36

- Verbeelding, voorstellingsvermogen	36
- Emotioneel	37
• <i>Overexcabilities</i> en HSP	38
1.3 De talenten van een hoogsensitieve vrouw	42
• Je bent een schepper	42
• Je bent sociaal	43
• Je bent een verbinder	44
• Je bent totaalgericht	45
• Je bent een visionair	45
• Je houdt van harmonie en veiligheid	47
• Je ziet snel verbanden	47
• Je staat voor kwaliteit	48
• Je hebt een groot invoelend vermogen	48
• Je hebt een sterke intuïtie	50
• Je hebt meer begaafdheden	51
• Je leeft out of the box	52
• Je hebt een rijk gevoelsleven	52
• Je kunt genieten van dagelijkse dingen	53
• Je hebt een hogere trillingsfrequentie	53
1.4 De lasten van hoogsensitief zijn in het dagelijkse leven	55
• Je hebt moeite met manifesteren	55
• Je houdt je luiken gesloten	56
• Niets wat je doet is goed genoeg	57
• Je voelt je 'zo verdomd alleen'	57
• Je bent onbegrensd	58
• Je bent niet verlegen	58
• Je hebt moeite met presteren onder druk	59
• Je voelt je snel ziek, zwak en misselijk	60

• Je hebt een laag zelfbeeld	61
• Je bent een 'zweverig typetje'	62
• Je bent niet sociaal	62
• Je zegt of doet 'domme' dingen	63
• Je hebt onevenredig grote reacties	65
• Je kunt je geen mening vormen	66
• Je hebt een sombere kijk op de wereld	67
• Opdracht: invultabel talenten en valkuilen	68

WAT SARON PEGTRONILIA ZEGT OVER HOOGSENSITIEVE VROUWEN	75
--	----

HOOFDSTUK 2 JOUW ROL IN DE SAMENLEVING	77
--	----

2.1 Van Superwoman naar Innerwoman	77
---	-----------

• Superwoman en Innerwoman, een kennismaking	77
• Superwoman en het zelfbeeld van de hoogsensitieve vrouw	78
• Opdracht: in welke mate Innerwoman en Superwoman bij jou de teugels in handen hebben	79
• Innerwoman en de prestatiedrift	81
• Rijkdom, status en tijdgebrek	81
• Wereldvrouw	82
• Sociale media en echte verbinding	83
• Niet lullen, maar poetsen	84
• Standaard is niet jouw verhaal	85
• Geniet van materie	86
• Niet verheven, maar meebewegen	87
• Winnaarsmentaliteit?	87
• Jij vindt ook nooit iets leuk	88
• Wat jij wilt is onrealistisch	89
• Word zelf de verandering	89

2.2	Waarom het goed is hoogsensitiviteit te integreren	90
•	Te lang niet jouw leven geleefd	90
•	Jij bent waardevol	90
•	Iedereen is waardevol	91
•	Hoogsensitiviteit is je fundament	92
•	Wat als elke hoogsensitieve vrouw het leven vormgeeft vanuit haar fundament?	93
•	Word een cadeautje om uit te pakken	94
•	Hoogsensitiviteit in relatie met je leeftijd en je vrouwelijkheid	94
•	Word een rolmodel	96
•	Crone: de kwaliteit van de oude wijze vrouw	96
•	Leef met je talenten	97
•	Word het voorbeeld voor jongere generaties	97
•	Zoek gelijkgestemde vrouwen	97
•	Be a happy (old) wise woman	98
2.3	Wat mag je voortaan laten als hoogsensitieve vrouw?	99
•	‘Ik kan er toch niets aan veranderen’	99
•	‘HSP zijn is lastig’	99
•	Stap uit de negativiteit	100
•	Verlaat de slachtofferrol	101
•	Verlaat de redderrol	101
•	Verlaat de medelijdersrol	101
•	Verlaat de perfectionistenrol	102
•	Verlaat de veroordelaarsrol	103
•	Verlaat de overbezorgdheidsrol	103
•	Verlaat het minderwaardigheidscomplex	104
•	Verlaat de-beren-op-de-weg-zien-rol	105
•	Verlaat de aanpassersrol	105
•	Stap uit de kritische rol	106

• Verlaat je toneelstuk en schrijf een nieuw blijspel (of boek)	106
2.4 Bouw een fundament onder je centrum	107
• Zeg JA tegen jezelf	107
• Neem je eigen verantwoordelijkheid	107
• Problemen worden uitdagingen	107
• Jezelf leren kennen	108
• Jij en de ander	108
• De ander is een deel van jou en jij bent een deel van de ander	109
• Droom wat je wil doen	110
• Kom in actie met kleine stapjes	110
• Zet jezelf centraal	110
• Bezoek plaatsen die goed voelen en ontmoet	111
• Word bewust	111
• Investeer in je ontwikkeling, in tijd, in energie en ook in geld	112
• Neem jezelf serieus	112
• Zoek gelijkgestemden op	113
• Persoonlijke verzorging is de start	113
 WAT JOLIYN HENDRIKS ZEGT OVER HOOGSENSITIEVE VROUWEN	 115
 HOOFDSTUK 3 MAAK VAN HSP JE KRACHT	 117
3.1 De eerste fase: Je bent OK	117
• Je bent wie je bent	118
• Leven vanuit een groot lichaamsbewustzijn	118
• Oefening: gronden	119
• Leven vanuit je talenten	119
• Werken wordt zijn	120
• Acceptatie	121

• Vind je balans	122
• Kwaliteiten	122
• Leven vanuit je hart	123
• Zo binnen, zo buiten	123
• OK zijn leidt tot verandering	123
• Jij voelt waarheid	124
• Geloof in jezelf	124
• Ben jij OK?	125
3.2 HSP (v) fase 2: Je bent een hoogsensitieve vrouw	126
• Word je eigen goeroe	126
• Het mag makkelijk	127
• Wees positief	128
• Kiezen voor schoonheid is altijd kiezen voor een hoge trillingsfrequentie	128
• Kies voor het NU	129
• Ga voor de beste versie van jezelf	129
• Oefening: trilling verhogen	130
• Ga voor je best mogelijke werkelijkheid	130
• Oefening: hoe ziet je best mogelijke versie eruit?	131
• Ik en de ander	132
• Ik ben de ander	133
• Leer van je ervaringen en bouw een nieuw referentiekader op	134
• Doe jouw ding GROOTS!	135
3.3 Volledig vrouwelijk	136
• Vrouwelijke kracht	136
• Balans	136
• Functie van de vrouw	137
• De leeftijdsfasen van de vrouw	138
• Universele valkuilen van de vrouw	139

- We hebben allemaal een innerlijke rechter	139
- Je verstopstrategieën	140
- Omgaan met lof en kritiek	142
- Neem afscheid van je brave meisje	143
 WAT SYLVIA VAN ZOEREN ZEGT OVER HOOGSENSITIEVE VROUWEN	 147
 HOOFDSTUK 4 DE METHODE: OK - HSP (V) - GO	 149
4.1 Stap 1: -O- Met open mind je oorsprong ontdekken en ontwikkelen!	151
• Oorsprong	151
• Je oorsprong zit in jezelf	151
• Je hoogsensitiviteit is verbonden met je oorsprong	152
• Ontdekken via het NU	152
• Ontdekken van je karaktereigenschap	153
• Waar kun je als heel sensitieve vrouw tegenaan lopen?	153
- JIJ	153
- JIJ in relatie met de ander. JIJ kunt	155
- Anderen denken dat JIJ	156
- Anderen vinden JOU	156
- JIJ en je lichaam. JIJ hebt	156
• Oefening: ontdek jouw hoogsensitieve karaktereigenschap	157
• Ontwikkelen	158
• Gronden	158
4.2 Stap 2: -K- Kwaliteit is een keuze	159
• Kiezen voor jezelf	159
• Kies voor het beste van jezelf	161
• Waarom vindt een HSP het toch zo moeilijk om in het hele lijf te zijn?	163
• Kiezen voor je kernkwaliteiten	163

•	Oefening: ontdek jouw hoogsensitieve karaktereigenschap	165
•	't Draait om de kunst van leven	165
4.3	Stap 3: -H- Holistisch leven geeft hulp en happy houvast	167
•	Houvast vinden in jezelf	167
•	Hulp vragen: je hoeft niet alles alleen te doen	167
•	Holisme	167
•	Een koffer met hulpmiddelen	168
•	Wat maakt je happy?	170
•	Valkuilen	170
•	Ondermijners	171
•	Kwaliteit	172
4.4	Stap 4: -S- Je Structuur is Simpel, Sociaal en Sensitief en brengt je bij eSSentie	173
•	Structuur brengt vrijheid	173
•	Hoe ziet jouw structuur eruit?	173
•	Vrijheid	173
•	Simpel leidt tot essentie met een elegante schoonheid in zich	174
•	Sociale sensitieve relaties	177
•	Essentie	178
4.5	Stap 5: -P- Puur Participeren	179
•	De P's omschreven	181
•	Hoe ziet puur participeren er voor jou uit?	183
4.6	Stap 6: -V- Volledig vrouwelijk versus mannelijk'	185
•	Mannelijke energie	186
•	Doorgeschoten mannelijke energie	186
•	Vrouwelijke energie	186
•	Doorgeschoten vrouwelijke energie	186
•	Vrouwen dragen bij door zichzelf en anderen te dragen	187
•	Vrouwelijk leiderschap	188

4.7 Stap 7 en 8: -G- en -O- GO	191
• Jouw gift geven aan de wereld	191
• Verrijking	191
• Verreikend	192
• Straal je lichtje	192
• De wijze sensitieve vrouw ZIJN	193
• De wijze sensitieve vrouw beheert haar centrum	193
• Vormgeven vanuit een natuurlijke schoonheid	194
• Zo zacht en zo krachtig	194
• Ambassadeur	195
 WAT MAARTJE KOPER ZEGT OVER HOOGSENSITIEVE VROUWEN	 197
 HOOFDSTUK 5 JE BENT EEN FAKKELDRAAGSTER!	 199
5.1 Geef uit Grootseheid je Gift en ervaar diep Geluk	200
• Geven	200
• Fakkeldraagster	201
• Valkuilen in deze fase	203
• Je gift laten groeien	203
• Verdiep, verrijk en zie dit als een continu proces	204
• Oerprincipe	204
• Pak je moed	207
• Ervaringen opdoen en doen, doen, doen	208
5.2 Organische Ontwikkeling is Overstijgend	211
• Organische ontwikkeling is een beweging	211
• Loslaten	214
• Overstijgen, elkaar optillen	215
• Door de bomen het bos zien	216

• Hart werken	218
• Leven: het oneindige bewustwordingsproces	219
• Ode aan de oudere hoogsensitieve vrouw	223
• Is dit een utopie?	224
DANKWOORD	227
LITERATUURLIJST	231
CADEAU: GRATIS GRONDINGSTRAINING	235

INLEIDING VAN MARIAN VAN DEN BEUKEN

Toen Brigitte mij uitnodigde om een inleiding voor dit boek te schrijven, moest ik terugdenken aan het moment waarop ik in 2000 het eerste Nederlandse artikel over hooggevoeligheid las¹. Ik zag toen in een flits voor me hoe de wereld in positieve zin zou veranderen als hooggevoelige mensen zich van de schaamte voor hun 'anders zijn' zouden ontdoen en de wereld met hun bijzondere kwaliteiten zouden verrijken.

Ik weet nog goed hoe opgetogen ik was toen ik besloot om me in te gaan zetten om hoogsensitieve mensen te helpen en te bemoedigen hun plek in de wereld in te nemen.

Ik wilde dat er vrij toegankelijke informatie over hooggevoeligheid zou komen, in boeken, artikelen, op internet. Ik zag voor me hoe er in Nederland en internationaal netwerken zouden ontstaan die zich bezig zouden houden met kennis- en theorievorming en met bijscholing van artsen en hulpverleners. Ik wilde dat er voor iedere HSP die dat nodig had een coach of hulpverlener beschikbaar zou zijn. Ik voelde een enorme vastbeslotenheid, hier zou ik mee aan de slag gaan. Dit gedachtegoed moest naar Nederland komen en ik zou daar een rol in gaan spelen. Ik wist dat ik dat zou gaan doen. Ik wist dat ik door mijn kennis en ervaring de aangewezen persoon was om dat op me te nemen. Ik had zelf verschillende transformatieprocessen doorgemaakt en ik had veel mensen en pionierorganisaties bij veranderingsprocessen begeleid. Ik zag meteen voor me hoe het thema hooggevoeligheid, als het niet op een positieve manier gebracht werd, in de slachtofferhoek zou belanden. Het moest meteen duidelijk worden dat hooggevoeligheid geen kwaal is, maar een gave en dat die gave bescherming vraagt. Het zelfbeeld van veel hooggevoelige mensen is afgebrokkeld doordat ze van kind af aan weinig ondersteund zijn in hun aard en zich tot aanpassing hebben

¹ Judith Scheepstra, Gevoelig, verlegen en gemakkelijk van streek, Psychologie Magazine, mei 2000.

moeten forceren. Hun zelfbeeld moet dus versterkt worden. Bovendien hebben ze als kind al veel van de pijn van hun ouders overgenomen. Er moest dus onderscheid gemaakt worden tussen de hooggevoeligheid zelf en de vaak problematische wisselwerking met de omgeving.

Nu ik deze inleiding aan het schrijven ben, is het 2017. Er is veel gebeurd op het hooggevoeligheidsfront. Er zijn nu netwerken, er zijn opleidingen, bijscholingscursussen, er zijn vele boeken over hooggevoeligheid geschreven, er zijn zelfs films. Lag het onderwerp in 2000 nog behoorlijk in de taboesfeer, nu wordt er gewoon in de mainstreammedia over geschreven. En... steeds meer sensitieve pioniers vinden wegen om de wereld mooier en liefdevoller te maken.

Door mijn eigen levensloop heb ik ontdekt dat datgene wat je als zwakte ervaart, vaak juist je kracht blijkt te zijn. Je zwakte is slechts dat je nog niet alleen durft te staan, niet anders durft te zijn dan de anderen. Pas als je rechtop in je waardigheid gaat staan, kom je in je volle kracht. Zolang je jezelf als zwak ervaart, kunnen anderen je ook zien als zwak. Ze kunnen je dan negatief bejegenen. Dat heeft niets met jou te maken, eerder met hun angst om het slachtoffer in zichzelf in de ogen te kijken. Maar evengoed kun je daar lelijk van in de war raken en je nog zwakker gaan voelen. Dat is een proces dat hooggevoelige mensen nogal eens doormaken, totdat ze weer een nieuw stukje van hun eigen kracht herontdekken.

Als wij, hooggevoelige mensen, allemaal onze angst, schroom, gebrek aan zelfvertrouwen, ons getwijfel aan onszelf, ons schuldgevoel en onze schaamte dat we niet aan de algemene norm beantwoorden, afleggen, en vrijuit onze eigen weg durven gaan en onze creativiteit helemaal laten stromen, zal er in de hele wereld een bewustzijnssprong plaatsvinden. De gedachte daaraan maakt me enorm blij.

Ik heb inmiddels in mijn begeleidingspraktijk en in mijn boeken en lezingen heel wat mensen geholpen om hun eigen koers uit te zetten. Ze kwamen vaak binnen met een probleem. Later bleek dat dan niet het echte probleem te zijn. Het probleem was dat ze er niet voor uit durfden te komen wie ze waren. Mijn motto is: succesvol zijn is positief durven afwijken. Durven zijn wie je bent. Anders durven zijn. Dat is heel spannend,

want dan kun je je niet meer verschuilen. Of het nu gaat om privé of werk, het is steeds een coming out als sensitief persoon. Ook bij mij is dat nog steeds zo. Als ik weer een nieuwe weg in sla, kom ik van alles tegen wat me belemmert. Weerstanden: angst om kwetsbaar te zijn, angst om fouten te maken, schaamte dat ik niet kan zijn zoals anderen.

Dat is niet vreemd, want van oorsprong zijn wij kuddedieren. Voor onze voorouders betekende afwijken van de groep uitgestoten worden en een eenzame dood sterven. Het was van levensbelang om als groep bij elkaar te blijven, het leek de enige manier om te overleven. Die angst om uitgestoten te worden, zit nog steeds in ons reptielenbrein. Toch waren er ook toen al mensen die een sterke innerlijke drang hadden om vernieuwing teweeg te brengen. Juist door de strijd aan te gaan met hun eigen weerstanden en die van anderen, werden ze zo sterk dat ze uiteindelijk de groep een stap vooruit brachten. Door het idee los te laten dat ze zich aan moesten passen op straffe van uitstoting, door het lef te hebben, dat risico aan te gaan, werden ze echte pioniers.

De laatste jaren kom ik steeds meer sensitieve pioniers tegen. Ze weten dat ze een belangrijke opdracht hebben in de wereld en ze weten dat ze elkaar nodig hebben om die opdracht uit te voeren. We zijn als mensen van elkaar afhankelijk en alleen bereiken we heel weinig. Wat we als pioniers dus zullen moeten doen, is ons verbinden met mensen die op dezelfde golflengte zitten, zodat we als het ware een nieuwe kudde vinden waarin we ons veilig voelen.

In de zeventien jaar dat ik met het thema hooggevoeligheid bezig ben geweest, heb ik veel mensen ontmoet die blij waren met wat ik te geven heb en ik heb er heel veel voor teruggekregen. Ik voel dat ik deel uit maak van een wereldwijd netwerk van sensitieve pioniers die willen leven en werken vanuit hun hart. Ik wens jou dat ook toe en ik hoop dat dit boek je helpt, je belemmeringen te overwinnen, zodat ook jij de weg van je hart durft te kiezen, steeds opnieuw.

Marian van den Beuken is al haar leven lang een sensitieve pionier. Als docent in het basisonderwijs, als vormingswerkster bij het vormingswerk voor werkende jongeren en later als docent en stagebegeleider bij een Vrouwenvakschool, waar ze vrouwen zowel individueel als in groepen coachte voor middenkaderfuncties. Ze was interim directeur van een kringloopwinkel. Ze runde een provinciaal vrouwenadviesbureau en trainde en adviseerde er pionierorganisaties. Haar spannendste pionierswerk was het op de kaart zetten van het thema hooggevoeligheid in Nederland. Ze was een van de eersten die het onderwerp in ons land uit de taboesfeer haalden door er boeken over te schrijven, een netwerk te creëren door middel van een nieuwsbrief en lezingen te geven. Toen ze er in 2000 mee begon waren er op internet nul hits te vinden over hooggevoeligheid en kon je er nauwelijks hardop over praten zonder voor 'zweefkees' uitgemaakt te worden. Er was geen informatie, er waren geen begeleidingsmogelijkheden. Nu bruist en bloeit het in hooggevoelig Nederland. Ze is dankbaar dat ze daar haar steentje aan heeft mogen bijdragen.

Marian begeleidt al meer dan twintig jaar met veel plezier sensitieve pioniers in haar eigen praktijk. Meer informatie: www.desensitievepionier.nl.

Van Marian van den Beuken verschenen de volgende boeken bij uitgeverij AnkhHermes:

- Hooggevoeligheid als uitdaging
- Hooggevoeligheid als kracht
- Het geluk van hooggevoeligheid
- Meer zijn dan je brein (Coauteur: Monique Timmers).

VOORWOORD VAN BRIGITTE

Dit boek draag ik op aan alle hoogsensitieve vrouwen die helaas voor het merendeel niet het leven leiden dat ze wensen. Ze ervaren het leven als last, omdat ze zichzelf en hun karaktereigenschap ontkennen en zich in grote mate aanpassen aan normen, waarden en omstandigheden die door anderen zijn gesteld. Leven is te vaak overleven geworden...

Ik geloof in de bijzondere kwaliteiten van de hoogsensitieve vrouw en dat zij juist een hele bijzondere en liefdevolle taak heeft binnen onze samenleving. Nu de wereld om ons heen steeds meer gaat bestaan uit zaken die er niet toe doen en zelfs destructief zijn, wordt het de hoogste tijd dat juist deze groep haar bijzondere krachten gaat terugpakken. Onze wereld heeft deze bijzondere kwaliteiten, talenten en gaven waar deze groep vrouwen over beschikt heel hard nodig om de balans in het leven op onze planeet Aarde te herstellen.

Dit boek heeft als doel om jou als lezer te helpen jouw leven ten volste op je eigen wijze te kunnen gaan leven. Het boek geeft informatie, inzicht, biedt hulpmiddelen en een structuur aan waardoor jij stap voor stap je nieuwe leven tegemoet kan treden. Een leven dat je terugbrengt naar jouw essentie en waar jij je als hoogsensitieve vrouw heel happy bij voelt, omdat je in staat bent jouw waarde te schenken aan een groter doel.

Herken je hoogsensitiviteit in je partner, je moeder, je oma, een vriendin, een collega? Geef dit boek aan haar door, zodat ook zij geïnspireerd wordt om haar bijzondere talenten tot uitdrukking te brengen.

Dit boek draag ik in het bijzonder op aan mijn vrouwelijke bloedlijn: mijn dochter Sterre, mijn moeder en

mijn oma en aan de mannen in mijn leven, mijn partner Marc en mijn zoon Jules. Zij zijn voor mij grote inspirators geweest de weg te volgen naar het volledig omarmen van mijn karaktereigenschap en het als een fundament onder mijn leven te leggen. Mensen die je zo dierbaar zijn, zijn vaak de grootste meesters op je pad.

INLEIDING VAN BRIGITTE

Een lange 'werkdag' heb ik achter de rug. Eerst ruim ik de rommel nog even op en ga dan lekker met een klein wijntje en een glaasje water buiten op het terras zitten. Wat is het toch een cadeau om met deze vrouwen te mogen werken. Eigenlijk mag ik het niet eens werken noemen. Ik leer van hen en zij leren van mij. We ontmoeten elkaar vooral. Iedereen mag zijn wie ze is en wordt uitgenodigd dat te gaan doen waar ze blij van wordt.

Zelf heb ik het voorbeeld gegeven door zowel mijn werk als privéleven hoofdzakelijk in te richten met activiteiten waar ik gelukkig van word. Uiteraard zijn er ook zaken die ik minder leuk vind, maar ik heb het vermogen overal 'een schwing' aan te kunnen geven dat ik er toch weer een cadeau in uit kan pakken.

Deze levenswijze geef ik door als hoogsensitieve vrouw. Wie had dat ooit gedacht. Zoveel jaren van mijn leven heb ik meer vanuit de 'overleefmodus' geleefd dan dat ik echt leefde. Zoveel jaren heb ik mijzelf aangepast aan anderen. Zoveel jaren heb ik mijzelf weggecijferd voor anderen. En zoveel jaren heb ik mijzelf gemeten aan anderen en altijd tot de conclusie komend dat de ander het echt beter deed dan ik.

En nu zit ik hier op mijn woon- en werkplek die in één woord gewoon fantastisch is. Ik kijk naar de jonge merel die kleine stukjes vliegt en hoor vele vogelgeluiden om mij heen. Met één hand aai ik de hond en in de andere hand houd ik mijn drankje vast. Naast mij zit mijn steun en toeverlaat, mijn partner met wie ik al meer dan 25 jaar samenleef.

"Mam, hoe laat gaan we eten? Ik heb honger." Mijn dochter staat in de deuropening en roept deze vraag naar mij. "Nog even schat, ik zit zo nog zo lekker. Eet alvast maar iets. Dan maak ik zo het eten verder af." En ik blijf nog even zitten en genieten van al het moois dat om mij heen is...

Inmiddels zijn er al heel wat boeken geschreven over de karaktereigenschap hoogsensitiviteit en dat is maar goed ook. Dit boek is ontstaan vanuit mijn visie dat de hoogsensitieve mens, en in dit boek bijzonder de hoogsensitieve vrouw, de slag mag maken van denken naar doen. Ze mag leren omgaan met deze karaktereigenschap en gaan ontdekken wat het voor haar in het bijzonder betekent. Echter ik ervaar zelf steeds meer en meer dat de inrichting van ons leven vooral heel eenvoudig mag en dat het teruggebracht mag worden naar de essentie. Vanuit deze wens is een praktisch, eenvoudig, mooi, leerzaam en uitnodigend boek ontstaan.

Een krachtige sensitieve vrouw zijn is een keuze. Een keuze die jij alleen zelf kunt maken. In dit boek neem ik je mee naar de essentie van hoogsensitiviteit en naar de essentie van het zijn van een hoogsensitieve vrouw in het bijzonder. De waarde die in deze karaktereigenschap aanwezig is, is groot, zelfs heel groot. Aan jou om deze waarde volledig te gaan omarmen en vervolgens in te zetten in de wijze waarop jij je leven vormgeeft.

Ik zeg niet dat het altijd gemakkelijk is. Aan de andere kant is het veranderingsproces zo moeilijk als jij het zelf maakt. Ook hierin heb je, als je gezond bent, een keuze.

Ik nodig je in dit boek veelvuldig uit om in actie te komen op jouw eigen wijze manier. Daarnaast heb ik persoonlijke verhalen over mijzelf opgenomen, om je te ondersteunen in dit proces. Na jarenlang gewerkt te hebben met hoogsensitieve vrouwen zie ik dat iedere vrouw uiteraard haar eigen leven leidt. Maar ze lopen tegen een gelijksoortige problematiek aan. Doordat ze niet leven volgens eigen normen en waarden en ze hun specifieke kwaliteiten, talenten en gaven niet op waarde schatten, leven ze een leven van een ander en volgens de verwachtingen van een ander. Ze leven absoluut niet hun potentieel en ik zie zelfs dat ze vaak het compleet tegenovergestelde leven. Deze groep vrouwen doet zichzelf enorm tekort met alle gevolgen van dien zoals ziekten, zowel lichamelijke als psychosociaal. Daar moet verandering in komen!

Het niet leven van mijn potentieel is voor mij persoonlijk zeer herkenbaar. En geloof mij, nog regelmatig val ik terug in oud gedrag. Ik, en jij waarschijnlijk ook, heb zolang een aangepast leven geleefd dat dit

onvermijdelijk is. Gelukkig nooit voor lang, want ik merk het op en ben in staat het oude gedrag redelijk snel om te zetten naar nieuw gedrag.

Leven 'wie je in wezen bent' is als het bewandelen van een weg. Soms loop je uren heerlijk door, soms struikel je, wordt de weg versperd, val je en sta je weer op. Of je neemt een afslag die je achteraf gezien beter niet had kunnen nemen. Het is allemaal goed want juist in het bewandelen van jouw weg zitten je mooiste en grootste leermomenten.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK

Eerst vertel ik iets over de karaktereigenschap hoogsensitiviteit, over de valkuilen en de talenten. Het is goed kennis te hebben over de karaktereigenschap en je inzicht te geven waartoe het in het verleden heeft geleid. Door te benoemen waar de lasten ervaren worden, kun je zelf snel inzicht krijgen in je eigen situatie. Doch is het zinvol snel zicht te krijgen op je potentie, je kwaliteiten, je gaven en je verlangens. Immers hier ligt de ingang naar een lekkerder leven omdat het je direct in een andere energie zet. Je focus brengen naar je verlangens brengt direct je leven in een andere energie. De zaken die je nog hinderen om er te komen, kom je gaandeweg vanzelf tegen. Het grote voordeel hiervan is dat je niet gaat graven in zaken die reeds voorbij zijn, maar je aandacht houdt bij het NU.

Door te weten dat je door een aantal fasen heengaat, kun je makkelijker 'liefdevol' naar jezelf blijven kijken. Ieder gaat door dezelfde fases heen. Echter wel allemaal op een eigen manier en tempo.

Deze drie fasen bestaan uit acht stappen. Samen vormen ze een methode. OK - HSP (v) - GO. Je ontwikkelen van een vrouw die veel last ervaart van haar hoogsensitieve aard naar een vrouw die blij is met deze karaktereigenschap; vraagt om een structuur. Zo mag je deze methode ook zien. Ze helpt je om in beeld te krijgen welke stappen je mag nemen en in welke fase je bent. Zie het als een leidraad die je inzicht geeft waar jij je bevindt op de weg. Kennis en inzicht zijn heel waardevol, omdat ze je helpen liefdevoller naar jezelf te kijken en liefdevoller met jezelf om te gaan.

In dit boek beschrijf ik eerst waar elke fase voor staat. Je ontdekt hoe je ontwikkelingsweg gaat. In de eerste fase mag je weer OK worden met jezelf, omdat je veel jaren van je leven hebt geleefd op een wijze die je niet paste. Dit vraagt om een totale focus naar jezelf.

In de tweede fase nodig ik je uit meer vanuit wie je in wezen bent je leven te gaan leiden. Zie dit als dat je leert lopen. Dit doe je in kleine stapjes in een vertrouwde omgeving. Juist door veel te oefenen ga je ontdekken hoe jij in het leven wil staan. Je ontdekt wat bij je past. Je zult in deze periode vaak vallen en de kunst is om net als het jonge kind gewoon weer op te staan en het opnieuw te proberen. In deze fase doe je krachten op en word je zelfverzekerder in je hele zijn.

In de derde fase nodig ik je uit om dat wie je bent steeds bewuster en grootser tot uitdrukking te brengen. Als hoogsensitieve vrouw is zin geven aan je leven erg belangrijk. Dit bestaat uit 'iets' bijdragen aan het leven. Wat het is, is eigenlijk niet zo belangrijk. Waar het om gaat is dat jij gaat doen waar je heel blij van wordt en de creatie die hier uit ontstaat haar weg mag vinden in de wereld om je heen.

1e fase: OK = Je bent OK!

De twee stappen die je doorloopt in deze fasen zijn:

- O: je Oorsprong Ontdekken en Ontwikkelen
- K: Kwaliteit is een Keuze

In deze fase ga je jezelf herontdekken. Je krijgt zicht op en inzicht in waarom jij als hoogsensitieve vrouw nu op een bepaalde wijze in het leven staat waarin jij je niet gelukkig voelt. Wat zijn de redenen dat jij zo geworden bent wie je bent? Ik moet het eigenlijk anders zeggen: dat jij NIET geworden bent wie je bent. Want dat is er gebeurd. Door allerlei omstandigheden, bewust en onbewust, vanuit goede bedoelingen of juist niet, vanuit verwachtingen en gewoontes zijn er ervaringen op je pad gekomen. Ervaringen die jij naar alle waarschijnlijkheid niet op jouw manier hebt kunnen aangaan en verwerken. Word je bewust van wie je bent en dan kun je vanuit deze positie nieuwe ervaringen opdoen.

Daarnaast is deze fase bedoeld om terug te keren in je lichaam, ook wel gronden of aarden genoemd. De term die ik in dit boek gebruik is gronden.

Wat er ontbreekt bij iedere hoogsensitieve vrouw die niet lekker in haar vel zit, is dat zij niet in staat is goed haar lichaam in te nemen. Ze is veel vaker met haar aandacht bij alles en iedereen om haar heen dan bij zichzelf. Hoe kun je dan in hemelsnaam nog voelen wat jij wil?

Goed gegrond zijn is een MOET voor elke sensitieve vrouw. Het is niet moeilijk om te leren. Het vraagt wel veel bewustzijn en doorzettingsvermogen om gegrond te blijven. Het vraagt een alerte en actieve levenshouding van je. Maar ik beloof je, het gaat je enorm veel opleveren als je hiervoor kiest en er voor gaat!

Als extraatje bij dit boek kun je GRATIS de Grondingstraining downloaden waarin je in 28 dagen een makkelijke manier aanleert om te gronden en gegrond te blijven. Achterin het boek vind je de link.

2e fase: HSP (v) Je bent een hoogsensitieve vrouw!

De vier stappen die je in deze fase doorloopt zijn:

- H: Holistisch leven geeft hulp en houvast
- S: je Structuur is Simpel, Sociaal en Sensitief en brengt je bij de eSSentie
- P: Puur Participeren
- V: Volledig Vrouwelijk!

De wijze waarop jij je leven nu leidt is ontstaan vanuit het verleden. Er zijn veel gewoontes, verwachtingen en beperkingen die van grote invloed zijn op de wijze waarop jij je leven vormgeeft. Nadat je kennis over jezelf en de karaktereigenschap hebt opgedaan en in staat bent om goed gegrond te blijven, is het de hoogste tijd om je leven in de nieuwe vorm ook echt te gaan leven. In deze fase nodig ik je uit nieuwe levenservaringen op te gaan doen. Hiervoor moet je in beweging komen, bewust keuzes maken en bewust je nieuwe ervaringen opdoen.

Deze periode kenmerkt zich door vallen en opstaan en ik adviseer je dan ook eerst te oefenen in een veilige en vertrouwde omgeving. In deze fase heb je behoefte aan hulpmiddelen die je houvast geven in hoe je het vol kan houden op momenten dat je het even niet meer ziet zitten. In deze fase ervaar je ook dat alles met elkaar in verband staat en dat juist hierin zo'n waardevolle verrijking zit.

3e fase: GO Je bent een fakkeldraagster!

De twee stappen die je in deze fase doorloopt zijn:

- G: Geef uit Grootshheid je Gift en ervaar diep Geluk
- O: Organische Ontwikkeling is Overstijgend

Als jij jezelf hervonden hebt en je voelt steeds vaker dat wat je doet van betekenis is en dat het bijdraagt aan jouw algehele gevoel van welbevinden, dan wordt het tijd om jouw Gift aan de wereld te gaan schenken. Jouw Gift is eigenlijk jouw cadeautje aan de wereld, jouw bijdrage. Dit kan echt van alles zijn en eigenlijk doet het er ook niet zoveel toe. Het gaat er alleen om dat het jouw specifieke cadeautje wordt. Dat is jouw opdracht. Sowieso ben jij het grootste cadeau dat je te geven hebt. Als jij jouw essentie tot uitdrukking brengt in je totale wezen dan is alles wat je schept je GIFT.

Je bent nu in een fase beland dat je alleen maar hoeft te zijn wie je bent. Je bent oorspronkelijk en daar hoef je niet veel voor te doen. Het is er namelijk altijd! Jij bent het licht dat je verspreidt. Jij bent een fakkeldraagster!



1 WAT BETEKENT HET OM HOOGSENSITIEF TE ZIJN?

1.1. Wat is hoogsensitiviteit?

ELAINE ARON, EEN POGING TOT DEFINITIE

Elaine Aron is de grondlegster van het begrip HSP. Zij is universitair docent psychologie en psychotherapeute in Amerika. Zij beschreef dit begrip in haar boek, dat uitkwam in 1996: "Hoogsensitieve Personen: Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?". Met dit boek legde zij een eerste fundament onder het leven van veel hooggevoelige mensen. Toen deze groep de karakteristieken van de hoogsensitieve mens las, ging er voor velen een wereld open. Jaren hadden zij zichzelf, en daardoor ook anderen, veroordeeld. Omdat ze anders denken, anders doen en op een geheel andere manier willen leven. De wereld