www.doelgerichtleven.nl

HOOGGEVOELIG GESCHAPEN

voor christelijke hsp's

Coachpraktijk Doelgericht Leven

WIE BEN IK?

Ik ben
Janny Polch.
Coach, christen
en hoogsensitief!

Ter ere van de jaarlijkse week van de HSP, heb ik dit boekje voor jou gemaakt.

INHOUD

— 04
HOOGSENSITIVITEIT IN HET KORT

— 07
HOOGSENSITIEF ZIJN

— 09
NAAR GODS BEELD GESCHAPEN

— 12
ZELFZORGTIPS VOOR HSP'S

HOOGSENSITIVITEIT IN HET KORT

Hoogsensitiviteit (HSP, Highly Sensitive Person) is een persoonlijkheidskenmerk. Ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen zou hoogsensitief zijn. Voor zover bekend zijn er net zo veel hooggevoelige mannen als vrouwen.

Psycholoog Elke van Hoof stelttdat hoogsensitiviteit gaat over diepgaande informatieverwerking in de hersenen.

Dit zou als volgt werken: je hersenen krijgen heel veel informatie uit de omgeving te verwerken. Deze informatie wordt door je hersenen gefilterd, de informatie die na het filteren overblijft wordt vervolgens verder verwerkt in je hersenen.

Onderzoek laat zien dat de hersenen van hoogsensitieve mensen onder de MRI-scanner bij bepaalde opdrachten in meer gebieden oplichten dan die van mensen die niet hoogsensitief zijn.

Dat wordt diepgaande verwerking genoemd. De hersenen functioneren op een andere manier.

Jouw hersenen functioneren dus op een andere manier dan bij ongeveer 80% van de rest van de mensheid.

70% van de HSP' ers is rustzoeker , waarvan 90% introvert en 10% extravert.

30% van de HSP'ers zijn prikkelzoekers , waarvan 60% introvert en 40% extravert.

Kenmerken van rustzoekers

- Je houdt van een regelmatig en overzichtelijk leven
- Je bent nadenkend en observerend van aard
- Je zult niet zo snel naar sociale gebeurtenissen gaan met massa's mensen
- Je hebt de voorkeur voor één op één gesprekken
- Je houdt van rust
- Bij overprikkeling trek je je het liefst alleen terug
- Je vindt het fijn als het contact met anderen enige diepgang heeft
- Je zult niet zo snel risico's nemen

Kenmerken van prikkelzoekers

- Je verveelt je snel
- Je bent op zoek naar activiteiten, nieuwe ervaringen en spanning
- Je kunt er moeite mee hebben om jouw gevoelige kant te erkennen
- Je zoekt grenzen op
- Je weet wat je wel en niet wilt
- Je vindt het niet erg om in het middelpunt van belangstelling te staan, maar je kunt het ook opeens zat zijn en behoefte hebben aan rust.
- Je bent ongeduldig
- Je bent ondernemend en nieuwsgierig
- Als je je goed voelt ben je graag met anderen
- Het ene moment kun je actief en enthousiast zijn en op een ander moment ben je liever alleen en heb je behoefte aan stilte

Ik denk dat je ook een combinatie kunt zijn van beide

In welke kenmerken herken jij jezelf?

_____

_____

_____

_____

_____

Nu zo'n twee jaar geleden ontdekte ik dat ik hoogsensitief ben.
Ik had een coachee die vertelde dat ze hsp was en ik ging boeken lezen over het onderwerp.

Ik las eerst het boek '**het hoogsensitieve brein**' van Esther Bergsma en daarna het boek '**Hoogsensitieve personen**' van Elaine Aron.

Ik herkende veel van mijzelf en ging online wat testjes doen, die keer op keer duidelijk maakten dat ook ik tot deze groep behoor.

Uit interesse deed ik een HSP cursus en sinds die tijd ben ik HSP coach. Het grappige is dat ik ontdekte dat bijna al mijn coachees die daarvoor al bij mij kwamen, hoogsensitief waren.

Ik had er geen moeite mee om het te accepteren, ik zag het meer als een verklaring waarom ik ben zoals ik ben.
Er vielen puzzelstukjes op zijn plek.

Bijvoorbeeld : nu weet ik waarom ik het wel leuk vind om op vakantie te gaan, maar gewoon altijd nerveus en gestrest ben voordat we op pad gaan. Als we eenmaal een tijdje op weg zijn, is het ook goed. Dit past bij hoogsensitiviteit.

Hoe ervaar jij het om hoogensitief te zijn?

Wat vind jij positief?

WAT VIND JIJ NEGATIEF AAN HET HOOGSENSITIEF ZIJN?

WAAR WORSTEL JIJ MEE?

Naar Gods beeld geschapen

Op de dag dat God de mens schiep, maakte Hij hem zo, dat de mens op Hem leek.
Genesis 5 vers 1

Als wij geschapen
zijn naar Gods
Beeld.

En Hij heeft 20% van ons
hoogsensitief
gemaakt.

dan betekend dat, dat God
ook
hoogsensitieve
eigenschappen heeft .

Empathie

En toen Jezus uit het schip ging, zag Hij een grote menigte. Hij was innerlijk met ontferming bewogen over hen en genas hun zieken.
Matteüs 14:14

Behoefte aan rust en tijd alleen.

En toen Jezus dit hoorde, vertrok Hij vandaar met
een schip naar een eenzame plek, alleen.
Matteüs 14:13a

Goed details kunnen waarnemen.

Wat kosten twee mussen, vrijwel niets. Maar er valt er niet één dood neer, als jullie Vader het niet wil. Hij heeft zelfs al jullie haren op je hoofd geteld.
Wees dus niet bang, jullie zijn meer waard dan een hele zwerm mussen.
Matteüs 10:29 t/m 31

Sterk rechtvaardigheidsgevoel.

De Heer heeft liever dat je rechtvaardig handelt,
dan dat je een offer brengt.
Spreuken 21;3
Dit is slechts een kleine greep uit Gods Woord!

Helpt dit jou om jouw hoogsensitieve eigenschappen op waarde te schatten en
ook jezelf op waarde te schatten?

Kennis en inzicht over hoog gevoeligheid,
maakt het makkelijker om het te
accepteren en ermee om te gaan!

ZELFZORGTIPS VOOR HSP

Een hooggevoelig persoon heeft meer tijd nodig voor verwerking en herstel.

Als je merkt dat je overprikkelt bent, is het van belang om gas terug te nemen.
Trek jezelf even terug van nieuwe prikkels door alleen te zijn.

Bijv. in een aparte ruimte in huis waar je even ongestoord alleen kunt zijn,
of ga de natuur in.

Laat je gedachten gaan,. Neem tijd om allees te verwerken.

Het kan ook helpen om ze op te schrijven of spreek ze uit naar God.

Hoe laad jij jezelf weer op? Als je moe bent of overprikkeld?

Dit kan bijvoorbeeld zijn door te slapen, of iets te doen wat jij leuk vindt
of iets te doen wat jij leuk vindt.

Sporten, wandelen, lezen, je hobby uit oefenen.

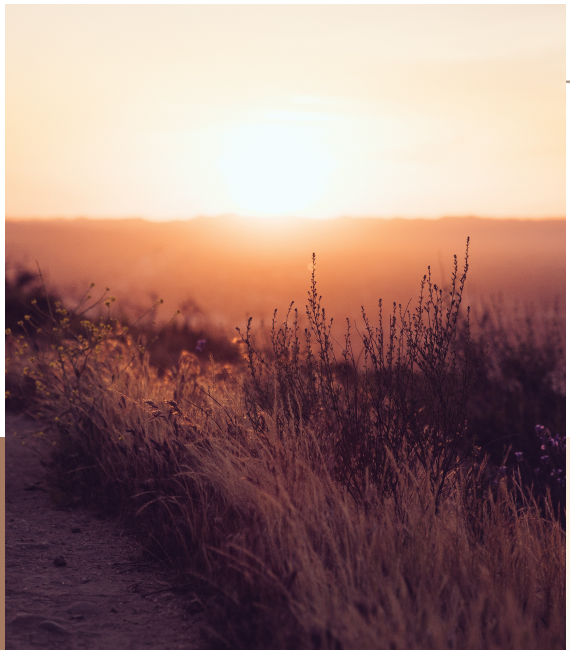
Waar krijg jij weer energie van?

Als hsp kun je snel overprikkeld zijn. Om te voorkomen dat dit veelvuldig gebeurd ,en jij helemaal leeg en afgemat bent,
is het belangrijk om jouw bezigheden in balans te hebben.

Schrijf op wat jouw energie kost:

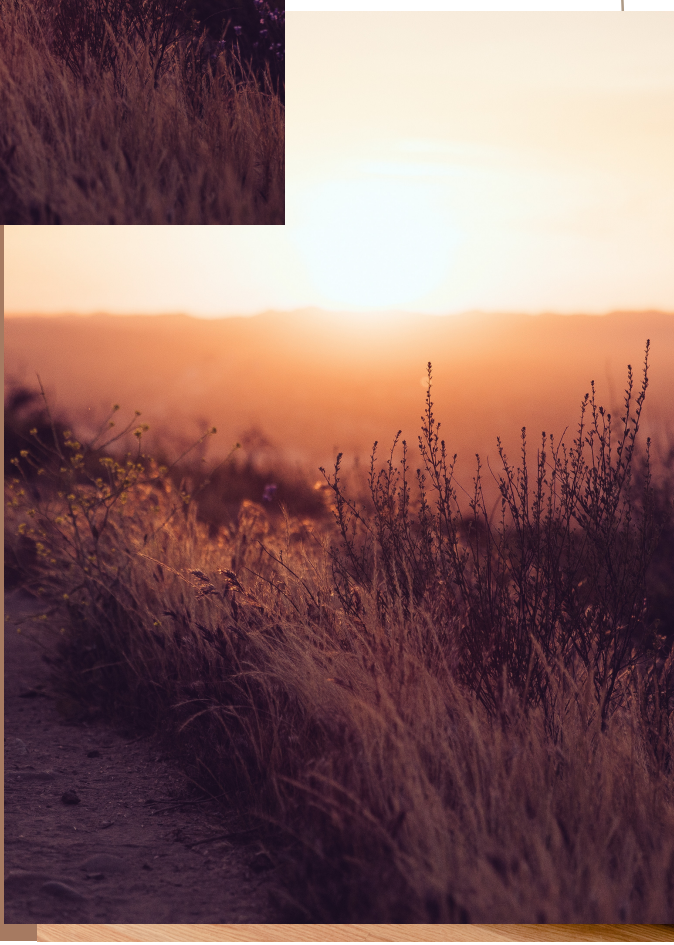
Schrijf op waar jij energie van krijgt:

De balans houden tussen rust nemen,
activiteiten die jouw energie kosten
en activiteiten die jouw energie geven,
is van groot belang



Dit was enkele informatie over hooggevoeligheid

Ik hoop dat jij geholpen bent door de informatie en tips!



Heb jij behoefte aan verdere begeleiding,hoe om te gaan met jouw hooggevoelige kant, worstel jij met je identiteit?
Neem dan gerust contact met mij op voor een Vrijblijvende kennismaking in mijn praktijk of online!

Bij afname van een traject van 10 sessies ontvang je 10%korting

onder vermelding van "de week van de HSP"

Coachprakijk Doelgericht Leven
www.doelgerichtleven.nl
info@doelgerichtleven.nl
06 83 78 30 31