

NIEUWSBRIEF

HOLISTISCH THERAPEUT GERDA

Nr. 21, Augustus 2016



HOOGGEVOELIGHEID

Hooggevoelige mensen nemen meer prikkels waar en nemen meer informatie op uit hun omgeving dan anderen. Zij voelen de emoties en gedachten van anderen aan zonder dat ze zich daar bewust van zijn, waardoor zij zich naar en onbestemd kunnen voelen. Ze zijn geneigd snel klaar te staan voor anderen en zichzelf daarbij te vergeten. Voor veel dingen zijn ze (over)gevoelig. Zie de zelftest op pagina 3.

Concentreren gaat vaak lastig en wisselende stemmingen en emoties zijn meer regel dan uitzondering. Hoog Sensitieve Personen (HSP) ervaren bijvoorbeeld dat ze snel onzeker of onrustig zijn, geen grip hebben op hun leven, angstig en somber kunnen zijn en onrustig of slecht slapen.

Voor Hoog Sensitieve Personen is het heel belangrijk om onderscheid te maken in hetgeen van hen zelf is of van de ander. Pas dan kunnen ze iets bij de ander laten. Om zich weerbaarder te maken, zijn grondings-, ademhalingsoefeningen en afscherming van hun persoonlijke, energetische ruimte, goede hulpmiddelen. Andermans energieën komen dan niet of minder in hun eigen energieveld (aura).

Het is van belang, dat Hoog Sensitieve Personen goed voor zichzelf zorgen, grenzen aangeven, voor zichzelf opkomen, gaan staan voor wat zij zijn en willen, tijdig rust nemen, en aan energiebeheer doen, zodat ze bij zichzelf kunnen blijven, de ander niet bij hen 'binnenkomt' en zij geen speelbal worden van de gevoelens, het gedrag of de uitstraling van de ander.

DE INHOUD

- Thema: Hooggevoeligheid
- Uitspraak van een cursist
- Boekentip
- Komende evenementen
- Psychologisch Inzichtkaartje
- Meditatie: Adem aandachtsoefening
- Zelftest: Ben jij hoog sensitief?

UITSpraak CURSIST

Erg bedankt voor de bezielende workshop. Ik vond het een hele fijne en leerzame bijeenkomst, vooral ook door jouw manier van overbrengen en omgaan met deze spirituele materie en jouw manier van communiceren met ons als cursisten.

BOEKENTIP

- Hoog sensitieve personen
Auteur: Elaine Aron
- Aandachtig leven met hooggevoeligheid
Auteur: Susan Marletta Hart

KOMENDE EVENEMENTEN

- 15 sept.: Medium Healing Cirkel
- 20 sept.: Start Cursus Spiritueel Bewustzijn

INSPIRATIE

Ik leef in een genadig universum. Alles wat mij overkomt, is bedoeld om mij dichterbij mijzelf te brengen.



WARME GROET
GERDA

MEDITATIE: ADEM AANDACHTSOEFENING

1. Ga op een stoel zitten, rechtop, met dit blaadje voor je en je beide voeten plat op de grond.
2. Ontspan je spieren en steun op je ruggengraat.
3. Wees met je aandacht in het heden, richt je 'naar binnen' met de vraag:
 - ♥ Wat ervaar ik nu?
 - ♥ Welke gevoelens zijn er?
 - ♥ Welke gedachten zijn er?
 - ♥ Welke gewaarwording heb ik in mijn lichaam?Merk alles op, wat het ook is, aangenaam, onaangenaam of neutraal.
4. Breng nu je aandacht naar je ademhaling; word je bewust van elke inademing en uitademing.
5. Ademen doe je het best door in te ademen door je neus, de adem even in je lijf vast te houden, en langzaam uit te ademen door je mond, en de adem weer even vast te houden:
 - ♥ Adem bijvoorbeeld 4 à 5 tellen (of zo lang mogelijk) heel rustig in via je neus.
 - ♥ Pauzeer een paar tellen, om de adem even in je lijf vast te houden. Visualiseer daarbij, dat de zuurstof die je inademt zich tijdens het vasthouden van je adem, door je hele lichaam verspreidt.
 - ♥ Adem bijvoorbeeld 6 à 7 tellen (of zo lang mogelijk) heel rustig uit via je mond.
 - ♥ Pauzeer dan weer een aantal tellen, voordat je weer rustig inademt via je neus.
6. Het geeft niet als er allerlei gedachten door je heen gaan. Constateer dit alleen en let vervolgens weer op je ademhaling.
7. Merk op, dat je je na een paar ademhalingen heerlijk ontspannen, vredig en opgeladen voelt.
8. Blijf op deze manier ademen maar concentreer je nu tevens op de bewegingen van je buik:
 - ♥ Haal diep adem via je buik, zodat deze uitzet bij de inademing.
 - ♥ Laat alle lucht weer uit je buik stromen bij de uitademing, zodat deze plat wordt.Herhaal deze diepe buikademhaling minimaal 3x.
9. Haal dan weer op natuurlijke wijze adem.
10. Je inademing is een zachte golf liefdevolle energie, die jou meeneemt naar een kalm plekje in jezelf.
11. Je uitademing is ook een zachte golf, die onderweg al je gedachten en gevoelens wegblaast.
12. Als je je moeilijk op je ademhaling kunt concentreren, tel je ademhalingen dan van 1 tot 10. Blijf dit doen tot je geest kalmeert. Stop dan met tellen en volg alleen je ademhaling.
13. Blijf je bewust van:
 - ♥ De in- en uitademingen.
 - ♥ Dat je langzamer naar je buik gaat ademen.
 - ♥ Dat je zenuwstelsel/ je geest steeds rustiger wordt.
 - ♥ Dat je direct contact maakt met je lichaam en je zintuigen.
 - ♥ Dat je lichaam en je geest steeds meer samensmelten.
 - ♥ Dat je een buitengewone vredigheid voelt.
 - ♥ Dat je steeds meer in de ZIJN-modus komt.
14. Je bent nu afgedaald naar de kalme plek in jezelf, waar JIJ huist.
15. Je bent één met de scheppende, Universele Energie en je ervaart je wezenskern.
16. Je ervaart, dat de bron van diepe innerlijke rust en vrede, in jezelf ligt.

Mocht je last hebben van astma of hyperventilatie, dan kan het lastig zijn om je op je ademhaling te concentreren. Richt je aandacht dan op bijvoorbeeld je hartgebied, je 3^e oog, je voeten op de vloer, je handpalmen, een woord of mantra.

BEN JIJ HOOG SENSITIEF?

Een zelftest:

- ♥ Als een ander zich naar voelt, ga ik pleasen.
- ♥ Als ik op mijn vingers word gekeken, word ik nerveus of gespannen en presteer ik minder.
- ♥ Als kind werd ik gevoelig of verlegen gevonden.
- ♥ Als mensen in mijn omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen. Ik voel/wéét wat zij nodig hebben.
- ♥ Ik 'zit' veel in m'n hoofd, waardoor ik geneigd ben het contact met de wekelijkheid kwijt te raken.
- ♥ Ik ben erg gevoelig voor fel licht, sterke geuren, harde geluiden en grove weefsels.
- ♥ Ik ben erg nauwkeurig.
- ♥ Ik ben gevoelig voor pijn.
- ♥ Ik ben gewetensvol.
- ♥ Ik ben me sterk bewust van subtiele signalen, stemmingen en gevoelens in mijn omgeving.
- ♥ Ik ben snel onzeker, angstig, somber en slaap onrustig of slecht.
- ♥ Ik ben vaak druk met/voor anderen in plaats van tijd te besteden aan mezelf.
- ♥ Ik blijf langer op m'n werk terwijl ik voel dat m'n grens bereikt is.
- ♥ Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- ♥ Ik ervaar sterk wisselende temperatuurverschillen, van erg koud tot het bloedheet hebben.
- ♥ Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel.
- ♥ Ik heb een rijke innerlijke belevingswereld.
- ♥ Ik heb geen grip op mijn leven.
- ♥ Ik heb mediamieke talenten, zonder dat ik me daar bewust van ben/was.
- ♥ Ik heb snel last van emoties.
- ♥ Ik heb veel tijd alleen nodig.
- ♥ Ik kan me lastig concentreren.
- ♥ Ik kan niet tegen gewelddadige films.
- ♥ Ik kan niet tegen onrecht en kom geregeld voor anderen op (ten koste van mezelf).
- ♥ Ik laat heel veel creativiteit, inzicht, passie en zorgzaamheid zien.
- ♥ Ik loop door de stad en ben dodelijk vermoeid als ik thuiskom.
- ♥ Ik reageer sterk op cafeïne, suiker en alcohol.
- ♥ Ik schrik snel.
- ♥ Ik vang veel prikkels op die vaak intens binnenkomen.
- ♥ Ik vlucht in m'n hoofd om te ontsnappen aan het voelen van drukte en emoties.
- ♥ Ik voel energieën van entiteiten, mensen die al overleden zijn.
- ♥ Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurd.
- ♥ Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- ♥ Ik voel sfeer onmiddellijk aan en wil harmonie scheppen.
- ♥ Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- ♥ Soms ben ik met iemand in gesprek en voel ik me binnen twee minuten 'leeg getrokken'.
- ♥ Tijdens drukte heb ik de behoefte om me terug te trekken.
- ♥ Veranderingen in m'n leven brengen me van mijn stuk.

We worden steeds bewuster en deze bewustzijnsverruiming gaat hand in hand met een verhoging van gevoeligheid. Als je je niet bewust bent van je hooggevoeligheid, kan je het als een (zware) last ervaren in plaats van als talentvolle vaardigheden. Weet, dat je actie kunt ondernemen om er beter mee om te gaan:

- ♥ Breng je ademhaling tot rust.
- ♥ Drink water om de stress weg te spoelen.
- ♥ Ga naar buiten.
- ♥ Kom in beweging.
- ♥ Neem geregeld pauze.
- ♥ Neem tijd om na te denken en te dagdromen.
- ♥ Ontvlucht (voor even) de situatie.
- ♥ Plan je agenda niet te vol.
- ♥ Plan tijd in voor stilte/mindfulness.
- ♥ Sluit je ogen om stimulatie buiten te sluiten.