



Don't go whit the flow

But find Your own flow!



Petra Koppelaar
TENSONA

Ben jij écht zo gevoelig -of Gewoon briljant afgestemd?

Een luchtige en liefdevolle gids over hoog-sensitiviteit in een niet-gevoelige wereld

Inleiding

Soms voel je meer dan je kunt uitleggen. Soms raak je overprikkeld door iets wat anderen niet eens opmerken. En soms weet je dingen gewoon, zonder dat je ze kunt verklaren. Dat is geen zwakte. Dat is afstemming.

Wat is HSP eigenlijk?

Een Hoog-Sensitief Persoon (HSP) is iemand met een gevoeliger zenuwstelsel. Je neemt subtiele signalen sneller waar, verwerkt dieper en voelt intenser. Dat betekent niet dat je 'te veel' bent – het betekent dat jij afgesteld bent op een hogere resolutie.

- Je voelt stemmingen en energieën van anderen haarscherp aan
- Je raakt snel ontroerd door kunst, muziek of natuur
- Je hebt meer tijd nodig om indrukken te verwerken
- Je hebt een diepe innerlijke wereld vol fantasie, beelden en ideeën
- Je kunt overweldigd raken in drukte of bij veel prikkels tegelijk

HSP of High Sensation Seeker?

Niet alle HSP's zijn rustzoekers. Zo'n 30% is juist óók avontuurlijk en op zoek naar nieuwe ervaringen. Dat heet een HSS'er. Zij leven alsof ze tegelijk gas geven en remmen. Vermoeiend? Soms. Verrijkend? Absoluut.

Conceptueel denken

Veel HSP's denken in beelden, associaties en concepten. Ze zijn gevoelig én sneldenkend. Dat kan krachtig zijn – maar ook een uitdaging.

- Je denkt sneller dan je kunt verwoorden
- Je bent creatief en intuïtief
- Je hebt moeite met routines of oppervlakkigheid
- Je hebt een sterk rechtvaardigheidsgevoel

Ben jij écht zo gevoelig -of Gewoon briljant afgestemd?

Wat HSP niet is

- Het is geen stoornis of aandoening
- Het betekent niet dat je zwak, verlegen of instabiel bent
- Het is geen reden om jezelf te verstoppen
- Je hoeft niet 'normaal' te worden. Je mag jezelf worden.

Gevoeligheid = spirituele intelligentie

HSP zijn betekent dat je afstemt op subtiele lagen. Dat je leeft met open zintuigen, een luisterend hart en een ziel die fluistert. Jouw gevoeligheid is geen probleem, het is een portaal.

Tips voor een gevoelig maar krachtig leven

- Bouw pauzemomenten in, ook als je denkt dat je ze niet nodig hebt
- Bescherm je energie – niet alles is van jou
- Leer je prikkeldrempel kennen en respecteren
- Verzacht in plaats van verharden
- Verbind je met mensen die je aanvoelen i.p.v. uitleg vragen

Tot slot

Jij bent niet te gevoelig. Jij **bént** gevoelig. En dat is iets om te vieren. Jouw gevoeligheid is jouw kracht, je kompas en je bijdrage aan een wereld die zachtheid hard nodig heeft.

Meer ontdekken met begeleiding?

www.tensona.nl