



Bewust-er-zijn Coaching

voetreflex en belevingstuin

Sensitieve conditie analyse

Ben je je al bewust van je (hoog) sensitiviteit?

De Amerikaanse psycholoog Elaine Aron heeft de term 'high sensitive person' introduceert. En sindsdien zijn er veel mensen die zich hierin herkennen.

In deze tijd verandert de maatschappij ontzettend snel. Steeds meer mensen kiezen voor een bewuster leven voor zichzelf, hun omgeving en onze planeet de aarde. Ze voelen zich meer verbonden met al wat leeft.

Herken je jezelf in onderstaande kenmerken:

- je bent graag behulpzaam
- je voelt stemmingen van anderen aan
- in de natuur laad je jezelf op
- je trekt je regelmatig terug
- elk mens is voor jou van evenveel waard
- je handelt gewetensvol
- je voelt de sfeer in een groep aan
- je weet of voelt vaak wat je nodig hebt
- je houdt van harmonie in jezelf en om je heen
- je reageert sterk op geluiden en geuren
- je voelt liefde voor alles wat leeft

Jezelf soms onveilig voelen in je omgeving:

Veel van (hoog)sensitieve / (hoog) gevoelige mensen voelen zich niet zo thuis op deze planeet. Veelal omdat hun zenuwstelsel (bewezen) veel gevoeliger werkt waardoor vele extra prikkels binnenkomen en de huidige maatschappij op hen hard en soms zelfs meedogenloos overkomt. Kijk maar naar het nieuws, veelal gebaseerd op wat er niet goed gaat in de wereld. Alles wat zich in het groot (macro niveau) afspeelt, speelt zich ook in ons dagelijkse leven af (micro niveau) en dit geeft hooggevoelige mensen in de basis vaak een onveilig gevoel waardoor ze in zichzelf keren. En daardoor overprikkeld raken. *(Dit geldt overigens ook voor mensen die niet (hoog) sensitief zijn. Maar door de 'over'prikkeling weg te halen of te verminderen kan men weer 'normaal' functioneren. Voor een HSP-er blijft de prikkeling altijd aanwezig.)*

Misschien herken je het volgende in jezelf wel:

- je voelt je regelmatig uitgeput of leeg
- je gaat conflicten liever uit de weg
- je durft niet goed je grenzen te stellen
- je vraagt je af wat andere mensen van je denken
- je staat zoveel klaar voor anderen dat je jezelf vergeet
- je ervaart de emotie of pijn van de ander als eigen last
- je voelt je al snel overprikkeld in mensenmassa's
- je hebt liever één op één contact in plaats van met groepen

Conclusie:

Hoogbewust is in mijn visie een meer passende benaming voor mensen die ook wel 'hooggevoelig' of 'hoogsensitief' worden genoemd. 'Bewust' betekent volgens het dikke van Dale woordenboek: een besef van iets hebben. Je neemt waar via een innerlijk voelen, horen, zien of weten. Dit kan ook een combinatie van meer of alle manieren van waarnemen zijn.

Hierbij horen de volgende waarnemingen:

- Voelen de sfeer in een groep aan
- Horen de gemoedstoestand van anderen in de intonatie van de stem ongeacht of dat letterlijk verteld wordt
- Zien de integriteit of het gebrek eraan bij anderen
- Weten intuïtief wat nodig is voor het lichaam, een specifieke situatie of hun levenspad.

Hoogbewuste mensen die zich overvallen voelen door teveel informatie kunnen emotioneel en (over)gevoelig reageren. Maar dat betekent niet dat je dat ook daadwerkelijk, zoals het woordenboek de woorden 'gevoelig' en 'sensitief' omschrijft, emotioneel en overgevoelig bent!

Bewust-er-zijn:

Toch is waarnemen niet altijd even simpel. In feite sta je heel erg open voor allerlei soorten informatie tegelijk en de grens tussen jou en de ander/buitenwereld kan behoorlijk vervagen. Hierdoor kan de informatie vertroebeld raken met je eigen levensverhaal en lopen dingen al snel door elkaar.

Zorg er daarom voor dat je in 1^e plaats vooral bewust bent van jezelf:

- Weet waar je valkuilen liggen en wat jouw talenten zijn
- Verwerk je (oude) negatieve ervaringen en maak nieuwe positieve ervaringen
- train jezelf door dagelijks te oefenen om bij jezelf te blijven
- Leef vanuit je liefdevolle hart!

(Hoog) bewust-er zijn houdt dus ook in dat je je daadwerkelijk bewust bent van jezelf, het verschil tussen jou en de ander kent en je waarnemingen los kunt koppelen van je eigen ervaringen.

Herken je jezelf hierin en kun je wel wat ondersteuning gebruiken?

Vaak raken we namelijk uit balans door diverse omgevingsfactoren. En zetten we onszelf op de laatste plaats. Praktijk bewust-er-zijn biedt trainingen, workshops, tips & tools aan. Om mensen verder te begeleiden op hun pad en hun bewustzijnsproces en zo dichterbij zichzelf te komen en te blijven, door bewuster-te-zijn.

Een warme omhelzing,

Wendy Smits – van de Ven