



Helderzichtop!

HSP & gevoelig HB

LOES OOSTERVELD
E-BOOK

**NEEM CONTACT
OP MET LOES**

Locatie

Raalte

Website

www.loesoosterveld.nl

E-mailadres

info@loesoosterveld.nl

Telefoonnummer

06 25253957

Hooggevoelig & gevoelig hoogbegaafd

Ik heb dit e-book geschreven voor jou. Als je vermoedens hebt van een verhoogde sensitiviteit en alertheid of omdat je in jouw vakgebied te maken hebt met deze doelgroep. Dit boek start met een aantal tests zodat jij je bewust wordt of jij hsp en/of gevoelig hb bent. Deze vragen kunnen ook inzichten geven en/of je bewuster maken wat hooggevoeligheid en gevoelig hoogbegaafdheid kan inhouden.

Dit e-book kan je leven veranderen of op de kop zetten. Net zoals dat bij mij gebeurde, nadat ik een kinderboek las over hooggevoeligheid. Vanaf dat moment las ik wat ik als kind al wist. Maar waar mijn ouders niet bekend mee waren. Hierdoor voelde ik mij altijd anders dan anderen, alsof ik van een andere planeet kwam.

Er is eigenlijk maar 1 oplossing om als hooggevoelige of gevoelig hoogbegaafde volledig in je kracht te komen en dat is dat jij de keus maakt om allereerst jezelf te begrijpen om daarna de wereld om je heen te begrijpen. Zo kun je met zachtheid en liefde voor het leven, jezelf helen.

Het is een persoonlijke keuze om bewustzijn te ontwikkelen en jezelf serieus te nemen. Dan pas leer jij je grenzen vriendelijk en duidelijk aan te geven, je intensiteit te uiten op de juiste plaats en bij de juiste mensen. En kun je een way of life te ontwikkelen waarbij jij van kwetsbaarheid naar kracht kan bewegen. Je betekenis aan je leven kan gaan geven, zodat jij je gaven kunt inzetten voor jezelf en anderen.

Je gaven zijn je gegeven door moeder natuur. Hiermee kan jij de wereld een beetje mooier, bewuster en kleurrijker te maken door gewoon jezelf te zijn!

Helder zicht op: ben jij hooggevoelig?

- Winkelen in de stad lijkt voor mij vermoeiender te zijn dan voor anderen
- Geweldscenes in de bioscoop of op de televisie lijken bij mij harder aan te komen
- Bij sociaal onrecht voel ik mij persoonlijk geraakt
- Ik schrik duidelijk eerder dan anderen
- Als ik in een winkel ben, word ik overweldigd door alle indrukken en heb ik meer tijd nodig dan anderen om me te oriënteren
- Ik reageer gevoeliger op geluiden dan andere mensen. Lawaai veroorzaakt lichamelijk onbehagen bij mij
- Reizen schijnt mij meer te vermoeien dan anderen
- Contact met andere mensen put mij soms uit
- Vaak blijf ik over kleine dingen tobben die anderen of ik hebben gezegd
- Soms heb ik het gevoel dat ik ook onuitgesproken woorden van anderen hoor
- Vaak blijf ik tobben over wat ik heb nagelaten of niet goed heb gedaan
- Ik voel mij vaak verkeerd begrepen omdat ik meer en andere dingen opmerk dan anderen soms voel ik mij daardoor ook heel eenzaam
- Grote mensenmassa's ontloop ik liever
- Als kind raakte ik van streekwanneer de meester een klasgenoot aansprak. Het was alsof ik aangesproken werd, hoewel ik er helemaal buiten stond
- Wanneer er conflicten zijn, ervaar ik dat bijna lijfelijk
- De stemmingen van anderen belasten mij sterker dan goed voor mij is
- Conflicten ga ik het liefst uit de weg. Wanneer ik voet bij stuk zou moeten houden geef ik liever toe, hoewel ik mij dat vervolgens kwalijk neem
- Ik kan beter voor andermans rechten opkomen dan voor mijn persoonlijke behoeften
- Ik kan goed luisteren, me in anderen verplaatsen en hen een hart onder de riem steken

Helder zicht op: ben jij hoogbegaafd?

- Ik ben breed geïnteresseerd en vind veel dingen leuk en interessant. Ook al verlies ik in de meeste dingen weer snel mijn interesse. Bijvoorbeeld begrijp hoe het zit of het in de vingers heb.
- Ik hecht veel waarde aan rechtvaardigheid. Als zaken oneerlijk of oneerlijk verlopen kan ik mij daar heel boos en druk om maken. Soms ontstaan daardoor conflicten met anderen. Zeker als zij de onrechtvaardigheid niet erkennen.
- Ik heb het gevoel de aansluiting met de meeste mensen om mij heen net niet te kunnen maken. Ik zie en doe dingen echt anders en voel mij daardoor de vreemde eend in de bijt.
- Ik merk dat ik (denk)stappen voorloop op de mensen om mij heen. Er wordt mij dan gevraagd wat ik bedoel en of ik langzamer wil gaan. In mijn beleving ga ik helemaal niet te snel.
- Ik wordt door anderen een beetje 'te' genoemd. Zoals te druk, te intens, te gevoelig, te perfectionistisch, te snel, te moeilijk of dromerig.
- Ik raak overprikkeld in drukke omgevingen en heb het gevoel dat mijn zintuigen intensiever werken. Daardoor heb ik moeite met hard geluid en/of labels in mijn shirt en/of scherp licht.
- Ik heb moeite met routinematige werkzaamheden en kan mijzelf moeilijk aanzetten tot simpele activiteiten of taken, zeker als ik er het nut niet van inzie.
- Ik ben perfectionistisch ingesteld en stel hoge eisen aan mijzelf en aan wat ik doe. Soms zo hoog dat het moeilijk is er aan te voldoen.
- In mijn ontwikkeling liep ik voor op klasgenoten in de vorm van al eerder lezen, schrijven, lopen of praten.
- In de beginjaren op school heb ik mij regelmatig verveeld in de klas en heb ik mij verbaasd over de traagheid waarmee andere kinderen dingen deden en leerden.

Helderheid over: fijngevoeligheid/uitdagingen

Hieronder de positieve kanten van hooggevoeligheid en ook de minder positieve kanten. Als je wil kun je deze opsomming aanvullen met jouw specifieke fijngevoeligheden en jouw zijnskenmerken. Zo krijg je jouw uitdagingen helder en kun je stappen maken naar een leven met meer energie, focus en beweeg je van frustratie naar positieve actie.

FIJN-GEVOELIGHEID	UIT-DAGINGEN
Invoelend	Neemt energieën over van anderen
Houdt altijd rekening met een ander	Kan eigen grenzen niet voelen/bewaken
Heeft een groot hart, iedereen is welkom	Kan eigen hartsverlangen niet voelen
Voelt aan wanneer een situatie onveilig is	Kan onrealistische angsten ontwikkelen
Nieuwsgierigheid en leergierigheid	Het focussen op 1 onderwerp of actie
Voelt heel goed wanneer iemand de waarheid spreekt of niet	Omgeving is vaak niet helemaal eerlijk, hierdoor ontstaan teleurstelling en twijfel
Weten hoe je iemand goed kan helpen	Ongevraagd advies en hulp geven
Zeer opmerkzaam zijn, alles zien/horen	Weinig focus op eigen gevoel en lichaam
Ruimdenkend, veel overzicht, wetend, snelle gedachtegangen, licht en kracht	‘Verslaafd’ raken aan eigen gedachten en emoties, het verleden los laten, boosheid

Anders zijn - Authentiek zijn

Een van de grootste hordes die je als hooggevoelige moet nemen, is de moed tonen om in het anders zijn jezelf te erkennen en deze dan naar buiten uit te dragen. Wat een quantum sprong zou het zijn, als de meerderheid van de mensen gewoon zichzelf werd.

We kunnen het ook anders gaan zien: om onze moed te bewijzen hebben generaties voor ons al heel wat voorwerk gedaan. De veel bekritiseerde individualisering heeft een positief effect die zich langzaam onthult: er ontstaat ruimte voor mensen met een afwijkend positief standpunt, mensen die er iets toe willen doen op een heel eigen, unieke manier. Onder hen scharen zich momenteel steeds meer hooggevoelige en gevoelig hoogbegaafden.

Helemaal authentiek worden betekent een omgeving vinden die om je heen past als een wollen deken. Een omgeving vinden die past, betekent een omgeving **creëren** met jouw eigen creatiekracht.

Dat begint met **zelfliefde** voelen en hiervoor je hart openen. Misschien helpt de quote op de volgende pagina jou om in te zien dat jij misschien wel anders bent, maar dat juist die diversiteit, mogelijkheden geven tot groei. Voor jou en ook voor de ander.

Want elke uitdaging die jij overwint maakt je een completer mens. Een gelukkiger versie van degene die jij nu al bent. En dat leef jij dan weer voor aan alle anderen die jouw pad kruisen.

En zonder dat jij dat doorhebt, zijn deze mensen/kinderen je dankbaar. Want wat jij laat 'zien' en 'horen', is wat de ander bewust dan wel onbewust oppakt/voelt.

OPEN YOUR HEART

No matter where you came from

No matter where you live

No matter what you believe in

No matter who you love

No matter the colour of your eyes

No matter the colour of your skin

No matter our differences

We all have the same beating heart

Open your hart

Praktische tips - 1

Deze praktische tips kunnen je helpen hooggevoeligheid en gevoelig hoogbegaafdheid beter te verwoorden naar anderen. Het is irreëel om te verwachten dat anderen je begrijpen als jij je hierover niet uitspreekt. Het kan ook helpend zijn in de verwachtingen die je misschien hebt aangenomen. Verwachtingen kloppen vaak niet. Daar ben je vast al wel achter gekomen, door schade en schande, waarschijnlijk.

Hooggevoeligheid bij hoogbegaafdheid is hetzelfde, alleen het stuk hoogbegaafdheid geeft een extra dimensie aan je zijn. Het denken is snel, dominant en vaak complex, zodat jij meer weet en bijna altijd gelijk hebt, als het om issues gaat die anderen nog lang niet snappen of door hebben. Hierdoor raak je vaker teleurgesteld en meer onzeker.

Vanuit spiritueel perspectief hebben hsp-ers en gevoelig hb-ers een uitdagender leven (moeten) kiezen. Dit om een zo groot mogelijke 'winst' te behalen en zo een 'levenspad' te belopen van vallen en opstaan. Dit om een bewustzijnssprong te kunnen maken en om de weg vrij te maken voor aankomende generaties.

Je wordt de schilder van je eigen levenskunststuk of je kiest een andere route. Hierin ben je vrij. Het is geen kwestie van goed of fout. Het mag. Jij mag. Hierin wordt je ondersteunt door het gehele Universum, de natuur en een deel van je familiesysteem en meer. Je hoeft het niet alleen te doen. Als jij ja zegt, antwoordt het Universum altijd.

Niemand is perfect en iedereen is anders. Dus waarom zoveel energie steken om jezelf te voegen naar de norm?

Praktische tips - 2

Bij de tandarts/dokter/specialist/leerkracht, ik ben hoog sensitief en dat betekent dat mijn zenuwstelsel 25 tot 125 keer gevoeliger is dan bij anderen. Hierdoor heb ik een andere pijnbeleving en komen prikkels zoals pijn, licht, geluid en emoties 'harder' binnen. Voor mij zou het geruststellend zijn, als u hier rekening mee houdt. 1 op de 5 mensen/dieren is hooggevoelig en dit heeft een functie. Het zorgt ervoor dat de soort overleeft.

Drink 'veel' zuiver water, om jezelf schoon te houden om ervoor te zorgen dat jouw organen goed blijven functioneren. Doe dit 4x per dag en drink per keer minimaal 2 grote glazen.

Lach wat vaker om jezelf, het diepe invoelen maakt dat je alles misschien een beetje te serieus neemt. Hierdoor wordt het leven onnodig 'zwaar'.

Cultiveer compassie/medeleven, je hoogste goed in je leven zijn vriendelijkheid, zachtheid en tolerantie ten aanzien van jezelf, je gevoelens, je lichaam en anderen.

Ontwikkel jezelf, ontdoe je van emoties die je ergens hebt opgepikt of hebt gecreëerd. Neem de tijd om je dagelijks te voeden met kennis, wijsheid en licht en besteed aandacht aan je fysiek. Zo kom je in balans. Neem ook de tijd om alleen te zijn, zo voel je beter hoe het nu met je is en kun je daar acties op zetten als dat nodig is.

Je sensitiviteit, je creativiteit, je opmerkzaamheid, je snelheid zijn je gegeven door moeder natuur. Hiermee kan jij de wereld mooier en kleurrijker maken! Beweeg van frustratie naar positieve actie en schakel zo nodig hulp in.

Een energetisch cadeautje voor jou!

Dankjewel voor het lezen van mijn e-book HELDERZICHTOP!

Om je nog verder op weg te helpen en als dank dat je mijn e-book gelezen hebt, wil ik je een energetisch cadeautje geven. Hoe werkt het?

Je mag 1 vraag stellen en binnen 3 dagen krijg je van mij een korte reading met een antwoord op jouw vraag. Je kunt de vraag via de mail sturen.

Mijn ervaring is, dat er maar 1 oplossing is om als hooggevoelige of gevoelig hoogbegaafde volledig in je kracht te komen, en dat is dat jij de keus maakt om allereerst jezelf te begrijpen om daarna de wereld om je heen te begrijpen. Zo kun je met zachtheid en liefde voor het leven, jezelf helen.

Elke uitdaging die jij overwint maakt jou een completer mens. Een gelukkiger versie van degene die jij nu al bent. En dat 'leef jij voor' aan alle anderen die jouw pad kruisen. En zonder dat jij dat doorhebt, zijn deze mensen/kinderen je dankbaar. Want wat jij laat 'zien' en 'horen' is wat de ander bewust dan wel onbewust oppakt/voelt.

Loes Oosterveld
Healing Coach
Heel je Leven!



Helderzichtop!

HSP & gevoelig HB

LOES OOSTERVELD
E-BOOK

**NEEM CONTACT
OP MET LOES**

Locatie

Raalte

Website

www.loesoosterveld.nl

E-mailadres

info@loesoosterveld.nl

Telefoonnummer

06 25253957