

Judith Orloff

8 strategieën voor hooggevoelige mensen.



“Uit: Leven met Hooggevoeligheid- Tips voor de empathische persoonlijkheid

Judith Orloff, 2018

Hooggevoelige mensen weten vaak niet hoe ze zichzelf moeten ondersteunen als ze overprikkeld zijn of een heftige gebeurtenis hebben meegemaakt. Zoals veel kinderen heb jij misschien ouders gehad die je in die situatie niet getroost of vastgepakt hebben om je te laten weten en voelen dat alles weer goed zou komen. Als je ouders zelf gestrest waren, hebben ze hun stress misschien op jou overgebracht. Hooggevoelige kinderen kunnen hier last van hebben en kunnen later als volwassene zonder het te beseffen met stress blijven rondlopen.

Om verantwoordelijkheid te nemen voor je emoties, kun je onderstaande technieken gebruiken en daarmee voorkomen dat je overprikkeld raakt door de stress van de wereld of door de stress die je vanbinnen met je meedraagt. Met deze strategieën uit *Leven met hooggevoeligheid* van Judith Orloff kun je jezelf iedere dag helpen om rustig te worden en goed bij jezelf te blijven.

1. Bewust ademen

Zodra de stress toeslaat, haal je een paar keer diep en langzaam adem. Ademen helpt om de stress af te voeren en voorkomt dat die zich vastzet in je lichaam.

2. Praat positief tegen jezelf

Zeg tegen jezelf: 'Dit gaat weer voorbij. Ik zal een manier vinden om hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Alles komt goed.' Laat negatieve stemmetjes en angst je niet verhinderen om jezelf te troosten met vriendelijke woorden.

3. Ontwikkel de getuige in jezelf

Je bent meer dan je angst en meer dan de stress waar je last van hebt. Als je merkt dat je gespannen bent of overweldigd wordt, zeg dan tegen jezelf: 'Ik ben deze emoties niet. Ik kan bij mezelf blijven. Ik kan mijzelf liefdevol losmaken van de emoties die me overweldigen en getuige zijn van mijn gevoelens.' Het besef dat je meer bent dan wat je voelt zorgt ervoor dat je rustig wordt en geeft je een andere kijk op de dingen.

4. Jij bent niet verantwoordelijk voor het karma van anderen

Blijf jezelf eraan herinneren dat iedereen het respect verdient om zijn of haar eigen weg te gaan. Dat zal je helpen je ten onrechte verantwoordelijk te voelen voor wat anderen doormaken.

5. Verbeelding

Stel je voor dat er door je kruin goddelijk wit licht straalt en vanuit je voetzolen duisternis naar buiten verdwijnt. Zo ga je overweldiging tegen, want de energie in je lichaam blijft stromen.

6. Gebruik essentiële lavendelolie

Snuif de geur van essentiële lavendelolie op of doe een paar druppels tussen je wenkbrauwen, om jezelf tot rust te brengen.

7. Leg je hand op je hart

Zoals een moeder haar kind troost door zachtjes op de borst van het kind te kloppen, kun jij je hand op je hart leggen om jezelf te kalmeren. Het gebied van het hart, midden op de borstkas, is het centrum van onvoorwaardelijke liefde. Als je jezelf hier aanraakt, wordt de liefde geactiveerd en beginnen er goed-gevoelhormonen (endorfinen) door je lichaam te stromen.

8. Heb compassie met jezelf

Wat je denkt doet ertoe. Wees aardig voor jezelf en geef jezelf niet op je kop. Denk eraan compassie met jezelf te hebben als je je gestrest voelt of emotioneel van slag bent. Als je negatieve gedachten vervangt door positieve, voel je je beter.

Naast deze technieken kun je spelen met je huisdieren of ermee knuffelen. Je kunt ook met een boek onder de dekens kruipen of een lekker kop thee of soep voor jezelf maken. Er zijn vele manieren om het voor jezelf prettig te maken. Kies hiervoor manieren die voor jou goed werken.

Als empaat of hooggevoelige persoon heb je zorg voor anderen en dat maakt je vatbaar voor allerlei gevoelens. Als je liefde en blijdschap ervaart, voel je je goed, maar als je negatieve emoties van anderen oppikt, dan kun je nerveus worden of gestrest raken. Goed voor jezelf zorgen helpt je dan om zo kalm mogelijk te blijven. Met de technieken die ik heb besproken zorg je voor meer gelijkmoedigheid en rust in je leven.

Uit: Leven met Hooggevoeligheid- Tips voor de empathische persoonlijkheid van Judith Orloff. Uitgeverij Samsara, 2018.

Schrijf u op
www.samsarabooks.com in
op de nieuwsbrief en ontvang
GRATIS een exemplaar van het
tijdschrift Inzicht!

Bovendien worden er in de
nieuwsbrief regelmatig boeken
verloot.