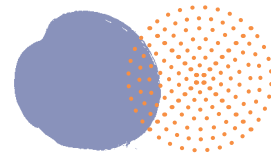
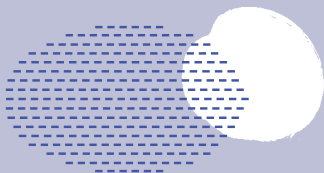


Sannie
Abblas-Smit

hoog sensitief





Wat goed dat je deze kaartenset in handen hebt. Dit kan betekenen dat je bewuster om wilt gaan met je hoogsensitiviteit. En dat is een belangrijke eerste stap!

Regelmatig vragen cliënten mij of ik een snelle en makkelijke oplossing heb zodat ze beter kunnen omgaan met hun hoogsensitiviteit. Vaak zijn ze op zoek naar een oplossing buiten zichzelf. De echte oplossing zit echter in jezelf. Door jezelf de juiste vragen te stellen krijg je inzicht in je hoogsensitiviteit én jezelf – en word je je bewuster van je behoeften. Ik wil je motiveren om goed voor jezelf te zorgen en zo sterker te worden. Als jij je vanbinnen krachtig voelt, kun je als hoogsensitief persoon (hsp) de hele wereld aan.

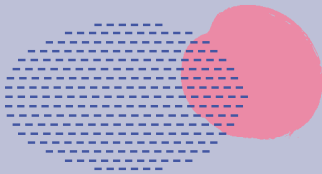
Het allerbelangrijkste wat je kunt doen als je hoogsensitief bent, is jezelf én je hoogsensitiviteit accepteren. Dat kun je bereiken door jezelf te begrijpen.

Een marathon lopen doe je niet van de ene op de andere dag. Je gaat dan eerst trainen, dat snapt iedereen. Je begint met één kilometer en na maanden van training komt er een dag dat je die felbegeerde 42 kilometer loopt. Dan weet je waarvoor je het allemaal gedaan hebt.

Je kunt ook je hersenen trainen om positiever en bewuster in het leven te staan. Als je hoogsensitief bent, is persoonlijke ontwikkeling iets wat je hele leven terug blijft komen. Maar blijf vertrouwen op wie jij bent, vertrouw op jezelf. Door te leren om goed voor jezelf te zorgen, je grenzen aan te geven en te gaan leven naar wie jij werkelijk bent, zul je zien dat je jouw gevoeligheid steeds makkelijker kunt accepteren.

Omgaan met hoogsensitiviteit is liefdevol omgaan met jezelf. Ik hoop dat ik je met deze kaartenset daarmee kan helpen en inspireren.

Warme groet,
Sannie Alblas-Smit



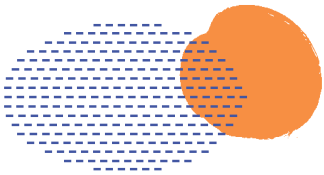
WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?

Doe eens normaal, stel je niet zo aan, zó erg is het toch niet? Maak het toch niet zo ingewikkeld! Jij reageert altijd zo overdreven! Jij wilt ook altijd iets anders! Opmerkingen die je vast wel eens gehoord hebt. Lig het aan jou... of is er misschien iets wat jouw gevoeligheid zou kunnen verklaren?

Een hoogsensitief persoon (hsp) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en scherper waarneemt dan gemiddeld. Het is niet zo dat je zintuigen beter zijn, maar je verwerkt de informatie die via je zintuigen binnenkomt 'uitgebreider'. Dat wil zeggen dat er naast die scherpere waarneming ook een diepere verwerking plaatsvindt. Als je hoogsensitief bent, kost het je dus meer tijd om alles wat je waarneemt te verwerken. Tijd die in de huidige maatschappij zeer kostbaar is. Alles moet tegenwoordig direct en snel. We moeten altijd bereikbaar zijn, we staan altijd 'aan'. Vandaar dat je de term hsp steeds vaker hoort. In onze huidige tijd krijgen we meer prikkels te verwerken dan voorheen. En hsp'ers zijn de eerste personen die daar hinder van ondervinden.

Door die diepere verwerking ervaar je als hsp'er emoties ook intenser. Je kunt het gevoel hebben dat je emotioneler reageert of meer door emoties wordt overweldigd dan iemand die niet hoogsensitief is. Vaak hebben we onbewust een oordeel over onze gevoelens en emoties. We vinden het lastig om deze volledig toe te laten. Daardoor kunnen emoties zich opstapelen, waardoor we ze als nog intenser ervaren.

Daarnaast ben je als hsp'er erg gevoelig voor je sociale omgeving. Jouw brein denkt bij alle prikkels die het opvangt van naasten, maar ook van onbekenden: wat kan ik doen, wat wordt er van mij verwacht? Hsp'ers denken van nature eerst aan de ander en daarna pas aan zichzelf.



HOE GEBRUIK JE DEZE KAARTENSET?

Deze kaartenset is gemaakt om je op een positieve, speelse en motiverende manier te leren omgaan met je hoogsensitiviteit. Alle kaarten zijn genummerd. In dit boekje vind je tekst en uitleg bij de vragen op de kaarten.

Trek elke week een kaart en zet die op een plek neer waar je hem dagelijks ziet. Richt je de hele week op de vraag en het daarbij behorende thema van die kaart. Neem elke dag de tijd om je antwoorden bij de vraag te bedenken of te voelen. Gebruik bijvoorbeeld een mooi notitieboekje waar je je inzichten en antwoorden in op kunt schrijven. Op die manier ben je dagelijks bezig om je hoogsensitiviteit opnieuw te leren ontdekken.

Er zitten vier soorten kaarten in de set:

12 GEVOELSKAARTEN: deze kaarten zijn bedoeld om je weer contact te laten maken met je gevoel, met je hart. Het is belangrijk dat hoofd en hart met elkaar in balans zijn.

12 OPDRACHTKAARTEN: de opdrachtkaarten zijn er om je te leren hoe je in het dagelijks leven met je hoogsensitiviteit om kunt gaan. Het zijn simpele, korte opdrachten die je makkelijk in de praktijk kunt toepassen.

16 ZELFKENNISKAARTEN: deze kaarten helpen je om de kennis die er bestaat over hoogsensitiviteit te vertalen naar zelfkennis. Door je (zelf)kennis over hoogsensitiviteit te vergroten, zul je jezelf en je hoogsensitiviteit beter gaan begrijpen en daardoor makkelijker accepteren. Daarmee zullen deze kaarten je ondersteunen in het dagelijks leven.

12 BEWUSTZIJNSKAARTEN: met deze kaarten word je geprikkeld om op een andere, meer liefdevolle manier naar jezelf te kijken. Hoe bewust ben je je werkelijk van jezelf en de dingen die je doet?



2.

Wat heb jij
nú nodig?





3.

Wat heb jij
nodig om voor
jezelf te kiezen?





20.

Waarvoor kom je
's ochtends
je bed uit?





21.

Hoeveel inzicht
heb jij in je
overprikkeling?



zelfkennis kaarten



40.

Waarom verleg
je je grenzen
steeds?



bewustzijns kaarten



41.

Wanneer
ben jij goed
genoeg?

