

Radicale acceptatie

van hoogsensitiviteit

Om ellende
te voorkomen

Chungmei Cheng



Inhoudsopgave

	Inleiding: De Ellende Voorkomen pagina 3
1	Wat is hoogsensitiviteit? pagina 7 1.1 Wat is hoogsensitiviteit? 1.2 Wat hsp'ers met elkaar gemeen hebben 1.3 Hoogsensitiviteit en introversie 1.4 Neurodiversiteit 1.5 Overprikkeling herkennen
2	Voldoening en plezier in je werk pagina 13 2.1 De hoogsensitieve professional 2.2 Goed en nauwkeurig willen zijn 2.3 Regelmatig pauzes nemen 2.4 Bescherm je zintuigen 2.5 "Nee" zeggen om misbruik te voorkomen 2.6 Hoger op de carrièreladder? 2.7 Veel werk verzetten in korte tijd 2.8 Intrinsieke motivatie door betekenisvol werk
3	Genieten van sport pagina 17 3.1 Teamsport of individuele sporten 3.2 Tijdstip van sport 3.3 Recreatief bewegen 3.4 Bewegen in combinatie met expressie 3.5 Bewegen om overvloedige energie te kanaliseren 3.6 Balans tussen werk en beweging
4	Creativiteit & expressie pagina 20 4.1 Extracurriculaire activiteiten 4.2 Experimenteer met expressie 4.3 Laat de leraar in jou opstaan 4.4 Zingeving & betrokkenheid
5	Bewust ouderschap pagina 23 5.1 Bewust ouderschap in de praktijk 5.2 Sociale situaties, rust en contact 5.3 Voorbereiding en tijd 5.4 Sport en activiteiten op maat 5.5 Ontdekkingsreis van ouders
6	Vakantie vieren op jouw manier pagina 25 6.1 Type vakantie en de organisatie ervan 6.2 Voeding: uit eten gaan of zelf koken? 6.3 Balans tussen activiteit en rust 6.4 Kiezen voor sociaal contact 6.5 Voorkeur voor transport 6.6 Spirituele groei 6.7 Thuis vakantie vieren
7	In relaties jezelf zijn én blijven pagina 28 7.1 Goede nachtrust 7.2 Luisterend oor zijn 7.3 Zintuiglijke wensen en behoeften 7.4 Samen eten & voedingsvoorkeuren 7.5 Sociale balans plannen 7.6 Organiseren van Me-Time 7.7 Gedeelde verantwoordelijkheden 7.8 Vragen om liefde en aandacht
8	3 Extra gouden tips pagina 34 - Nawoord pagina 35 - Over de auteur pagina 36 - Bijlage pagina 37 - Bronnen pagina 38

Inleiding: De ellende voorkomen

Hi lieve lezer,

Wat leuk en geweldig dat je dit boek hebt opgepakt. Ik ben namelijk van mening dat het de hoogste tijd is voor Radicale Acceptatie van Hoogsensitiviteit (HSP). Wat vind jij? Ik vind het heel verdrietig dat er nog vele hoogsensitieve personen (hsp'ers) rondlopen die zich verloren voelen. Zich nergens thuis voelen, zich anders, niet begrepen en geaccepteerd voelen door hun omgeving.

In dit boek wordt wel duidelijk dat hoewel je "anders" bent, je niet alleen bent. 20% van de wereldbevolking is hoogsensitief. Alleen merk je het wellicht niet in je directe omgeving waardoor je steeds tegen de lamp loopt. Met andere woorden: dat je in herhaling valt over hoe overprikkeld je bent, het gevoel hebt jezelf uit te moeten leggen en geïrriteerd raakt door de reacties van dierbaren, vrienden en collega's. En gewoon moe in het algemeen, omdat de wereld niet is ingericht op hsp'ers.

En waar je in dit geheel van "tegen de lamp lopen" niet onderuit komt: acceptatie begint bij jezelf. Zodra jij jezelf accepteert en geeft wat je nodig hebt, zullen anderen je accepteren.

Ik ben benieuwd hoe je er nu bij zit. Voel je je goed, energiek en fit of juist moe, lichtelijk in de put en heb je een duwtje in de juiste richting nodig? Of een schouderklopje en een dikke knuffel? Hoe je er ook bij zit, het lijkt me geweldig als je tijdens het lezen jouw persoonlijke aha-momentjes ervaart, inzichten en inspiratie opdoet, maar vooral dat je voelt dat je er mag zijn, precies zoals je bent.

Tijdens het schrijven zie ik de hsp'ers voor me in 1-op-1 sessies, workshops en lezingen. Door deze ervaringen leerde ik wat hsp'ers nodig hebben om te floreren. Ondertussen zag ik hoe lichaamshoudingen en gezichtsuitdrukkingen veranderden wanneer zij zichzelf herkenden in de gedeelde verhalen en zich bevestigd voelden in hun hoogsensitiviteit. Er ontstond meer openheid en ontspanning. Mijn intentie is dat je er ook zo bij komt te zitten.

Schrijf met me mee. Pak een notitieboek erbij en noteer wat je herkent of de tips die je wilt gaan toepassen. Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: het niet accepteren van je hoogsensitieve zelf leidt alleen maar tot ellende.

Voor een groot deel is de ellende in je leven te herleiden naar jeugdtrauma's: de negatieve ervaringen die je hebt meegemaakt. In die tijd was je veelal niet bezig met wel of niet accepteren van je hoogsensitieve zelf. Je zou het geluk moeten hebben gehad dat je opvoeders jou ontvingen voor wie je bent. Je voorzagen in jouw specifieke wensen en behoeften, naast rust, reinheid en regelmaat, zodat je later op jongvolwassen leeftijd bijvoorbeeld kunt zeggen: 'Ik ben hoogsensitief en hoogbegaafd' (met een glimlach).

De hoogsensitieve cliënten die ik begeleid, groeiden op in een gezinsdynamiek waarin ze niet werden gezien voor wie ze zijn. Het ontbrak hen aan de emotionele begeleiding die ze nodig hadden. We werken aan het emotionele stuk in relatie tot gemis, rouw en zelf-acceptatie. Tijdens dit proces wordt duidelijk welke stappen kunnen worden genomen om de hoogsensitieve zelf volledig tot zijn recht te laten komen. Dit kunnen kleine aanpassingen in je leven zijn, die leiden tot de ervaring van meer ruimte, verbinding en plezier. Dit kunnen ook grote veranderingen zijn zoals het verbreken van een liefdesrelatie, afscheid nemen van bepaalde vriendschappen en kennissen of starten met een nieuwe functie.

In dit boek lees je over wat kenmerkend is voor hsp'ers in diverse levensgebieden en de stappen die ze hebben genomen. Een opmerking die veelvuldig met me werd gedeeld, was dat cliënten pas op latere leeftijd ontdekten dat ze hoogsensitief zijn. Dit komt doordat hoogsensitiviteit een vrij jonge term is in de psychologie. Dr. Elaine N. Aron, een Amerikaanse psychologe, deed hier onderzoek naar en kwam ermee naar buiten in 1997.

Met terugwerkende kracht vielen sociale interacties met ouders, opvoeders in de vorm van familieleden, docenten, kinderleidsters en vrienden op hun plek. Alsof de puzzelstukjes lang verstopt lagen in de doos van een andere puzzel, je deze vindt en eindelijk in staat bent om het hele plaatje te bekijken. In het eerste hoofdstuk lees je meer over wat hoogsensitiviteit is en hoe het tot uiting komt.

Het was het jaar 2000 toen het boek 'Het hoogsensitieve kind' van Elaine Aron op mijn pad kwam. Een complete eyeopener. Voor het eerst at ik letterlijk letters - hongerig verslond ik elke alinea, gretig elk inzicht verterend dat kwam bovendrijven. Na het uitlezen legde ik het boek én de inhoud bewust terzijde. Ik was 22, jong en soms onbezonnen. Hoogsensitief zijn? Daar was ik niet mee bezig. Andere zaken vroegen mijn aandacht: studeren, studeren en nog eens studeren. Van fitness- en aerobic diploma's tot HBO communicatie en talloze coachingsopleidingen.

"Je bent niet alleen, maar zo voelt het vaak wel."

De burn-out die me op mijn 23e overviel dwong me weliswaar tot rust, maar mijn innerlijke drive bleef onverminderd. Het kantelpunt kwam in 2011, een jaar na de geboorte van mijn eerste kind, mijn dochter. Toen ik eindelijk mijn hoogsensitieve zelf volledig accepteerde, transformeerde mijn coachingspraktijk naar een veilige haven voor hsp'ers. Met deze omslag kwam ik in een flow die tot op de dag van vandaag voortduurt. Tot ik deze aarde verlaat voel ik diep vanbinnen de noodzaak om alles wat met hoogsensitiviteit, persoonlijke ontwikkeling en traumaverwerking te maken heeft te blijven delen. Want alleen als we ons hoogsensitieve zelf volledig omarmen, kunnen we leven vanuit wie we werkelijk zijn, met al onze aangeboren en aangeleerde talenten en kwaliteiten.

In 2004 startte ik met mijn praktijk Orchid of Life. In de beginjaren richtte ik me op het geven van trainingen over positieve communicatie in relaties, professioneel netwerken en effectief gebruiken van LinkedIn. Tijdens de 1-op-1 sessies werkten we aan het transformeren van belemmerende gedachten- en gedragspatronen, hand in hand met emotionele groei; het loslaten van emoties die je niet dienen, maar juist tegenhouden.

Vanaf 2015 werd ademwerk een essentieel onderdeel van mijn begeleiding. Leonard Orr, grondlegger van rebirthing, heeft mijn benadering van ademwerk diepgaand beïnvloed. De krachtige resultaten van het ademwerk leidden me naar het levenswerk van Peter Levine, grondlegger van de Somatic Experience methode. Beide methoden brengen positieve veranderingen teweeg op mentaal, fysiek, emotioneel en energetisch vlak. Dit bracht me ertoe om me te verdiepen in het werk van Anodea Judith via het Handboek Chakra Psychologie, en chakra healing te leren van Suzanne Powell. Het gedachtegoed van deze vier inspirerende mensen vormden de basis voor mijn holistische benadering van gezondheid op alle niveaus. In bijlage 1 lees je meer over de methoden die ik toepas.

Hier deel ik de belangrijkste thema's waarbij ik hsp'ers begeleid:

Herstellen van burn-out

Als hoogsensitief persoon kunnen jeugdtrauma's je leiden naar een werkomgeving die niet bij je past. Je kunt het werk wel aan - je hebt de kennis en vaardigheden - maar het put je langzaam uit. Deze zorgzame houding neem je ook mee naar je persoonlijke leven: je bent er altijd voor anderen, maar vergeet jezelf. Herstel betekent jezelf opnieuw leren kennen en ontdekken wat je werkelijk nodig hebt. Dit botst vaak met je oude leefpatronen en verwachtingen.

Een burn-out overwinnen is meer dan even uitrusten om daarna weer vol gas te geven. Met die instelling komt de burn-out later gewoon terug, net zo vaak tot je echt het roer omgooit. Herstel vraagt om het transformeren van niet-werkende overtuigingen en het verwerken van trauma's. Je lichaam moet opnieuw leren wat spanning en ontspanning is. Het is een kunst op zich - de kunst van rustig aan doen en stap voor stap je uitdagingen aangaan. Want ook al ligt je lichaam er nu uit, je geest wordt nog steeds gevoed door overlevingsdrang.

Transformeren van de Innerlijke Criticus

Hoogsensitieve personen hebben een groot hart voor anderen - voor mensen, natuur, dieren en kinderen. Ik geloof dat iedereen geboren wordt met unieke talenten. Of deze tot bloei komen, hangt af van je omgeving en de kansen die je krijgt of grijpt. In mijn praktijk ontmoet ik veel multi-getalenteerde hsp'ers met creatieve blokkades. Hun energetische lichaam is van nature een open kanaal voor het verwerken en transformeren van prikkels en informatie.

Dit kanaal stroomt echter niet vrij wanneer er een sterke innerlijke criticus aanwezig is. Die stem die over je schouder meekijkt of in je hoofd spreekt. Een stem met een scherp oordeel die je dwingt tot perfectionisme. Door deze criticus blijf je piekeren en tobben, gevangen op denkniveau. In je gedrag uit zich dit in aarzeling of vertraging.

Je innerlijke criticus kan een afspiegeling zijn van dominante ouderstemmen of andere belangrijke personen uit je leven. Soms heb je deze stem zelf gecreëerd als houvast in een onrustige jeugd. Ik help hsp'ers om deze kritische stem om te vormen naar een liefdevolle begeleider, en de zachte stem die al in je leeft meer ruimte te geven.

Toewerken naar een Positief Zelfbeeld

Een dominante innerlijke criticus kleurt je zelfbeeld negatief. Als hsp'er vind je het vaak makkelijk om van anderen te houden, attent te zijn en waardering te tonen. Je weet precies hoe je anderen kunt laten voelen dat ze gezien en gewaardeerd worden, soms zelfs zonder woorden.

Maar van jezelf houden is een grotere uitdaging. Je ervaart tijdgebrek, moet altijd door, vindt rust nemen lui. Je spiegelbeeld roept vooral kritiek op. Zelfzorg en quality time met vrienden gun je jezelf nauwelijks. Wat houdt je tegen om jezelf te zien en accepteren zoals je bent? Vaak is het een dikke muur van faalangst, perfectionisme, zelfkritiek en zelfafwijzing.

Deze muur hoeft niet met geweld doorbroken te worden. Het vraagt om zelfliefde en zelfcompassie om jezelf echt te leren zien. Om in de spiegel te kijken met een glimlach die dieper gaat dan woorden als 'ontvangen', 'acceptatie' en 'zelfliefde'. Naast deze kernthema's begeleid ik ook bij rouwverwerking, intergenerationeel trauma en energiemangement.

In mijn praktijk ontmoet ik hsp'ers die hun psyche intellectueel goed begrijpen. Maar ondanks hun sterke gevoeligheid missen ze vaak een echte gevoelsmatige verbinding met zichzelf - die innerlijke stem die zegt: "Je bent goed zoals je bent."

Met dit boek wil ik een brug slaan tussen "weten dat je hoogsensitief bent" en "accepteren dat je hoogsensitief bent". Herkenning in de verhalen van anderen kan helpen bij deze acceptatie, omdat het je op gevoelsniveau raakt. Wanneer je je hoogsensitiviteit werkelijk accepteert, kun je bewust je eigen koers bepalen. Dan ontdek je hoe je met gemak, plezier en energie door het leven kunt gaan.

Laten we beginnen.

Met de ellende die je voorkomt wanneer je Radicale Acceptatie toepast.

Laten we onszelf als hoogsensitieve personen radicaal accepteren voor wie we zijn, waar we voor staan en wat we uit het leven willen halen. Wat we uit het leven willen halen wordt nog veel te vaak belemmerd door hoe we over onszelf denken: "ik ben zwak, te gevoelig, saai, ik kan niks aan, raak snel overweldigd door te veel prikkels, moet veel rust nemen, raak snel afgeleid" en ga zo maar door. Dit zijn gedachten over het hoogsensitief zijn die jou in de weg kunnen zitten.

De belemmerende gedachten over hoogsensitief zijn, hebben invloed op én hebben een sterke relatie met belemmerende gedachten op identiteitsniveau:

"Ik ben zwak"
"Ik ben traag"
"Ik ben dom"
"Ik ben niet goed genoeg"

Overprikkeling herkennen

Stel dat je al behoorlijk op weg bent naar de persoon die je bent. Dan ga ik ervan uit dat je tijd en energie hebt geïnvesteerd in zelfonderzoek. Dat je hebt gereflecteerd op de manier waarop je communiceert en je gedraagt, waar je vandaan komt en uit welke familiedynamieken je hebt ontworsteld om terug te gaan naar jouw plek in het systeem. Of anders gezegd: jouw ruimte in te nemen.

Is dit voor jou herkenbaar? Zo ja, dan kun je nog steeds last hebben van thema's zoals:

Balans tussen geven en ontvangen;
Jezelf op nummer 1 zetten;
Je grenzen bewaken.

Deze thema's gaan hand in hand.

We hebben hier moeite mee, omdat we handelen vanuit onze blinde vlekken. We willen gezien worden, nodig en nuttig zijn. Of we ervaren onszelf alleen via de ander. We voelen ons schuldig als we kiezen voor onszelf.

Leer jezelf op nummer 1 te zetten. De grootste ellende die je hiermee voorkomt is: 'uit het niets' door je benen zakken door een gebrek aan energie. Als jij niet lekker in je vel zit door negatieve gedachten en emoties, beschik je over minder energie om te doen waar je rust, voldoening en plezier uit haalt. Als je niet op je plek bent wat betreft werk, sport, hobby's, vakantie en relaties, vreet dat energie.

Om je in diverse levensgebieden handvatten aan te reiken is dit boek ingedeeld in zeven hoofdstukken:

Wat is hoogsensitiviteit?
Voldoening en plezier in je werk
Genieten van sport
Creativiteit & expressie
Bewust ouderschap
Vakantie vieren op jouw manier
In relaties jezelf zijn én blijven

Dit boek behandelt het erkennen van de diepste behoeften en wensen van hoogsensitieve personen. Hierdoor ontstaat er ruimte voor acceptatie van hoe jij bent en hoe jij functioneert in plaats van het ellendige afwijzen en neerhalen van jezelf. De invulling van jouw behoeften en wensen leidt tot het innemen van jouw plek in alle levensgebieden. Hierbij helpt het om efficiënte communicatie in te zetten en helpend gedrag te vertonen. Van de vele persoonlijke verhalen en praktijkervaringen die worden gedeeld zijn de namen gefingeerd.

Regelmatig komt er een focuspunt of vraag voorbij. Ik wil je uitnodigen om hierop te reflecteren en mee te schrijven. Hiermee stel jij jouw specifieke HSP-handleiding samen, zodat je er altijd op terug kunt grijpen wanneer je het nodig hebt.

Met Com-Passie,
Chungmei



Denise:

"Mezelf telkens weer opnieuw ontmoeten zoals ik ben is mooi en bijzonder én confronterend. Ik voel steeds beter wat ik wel en niet prettig vind en wat mij wel en geen voldoening geeft."

Emma:

"Er is iets in werking gezet. Ik ben nog steeds mezelf, maar nu in een andere vorm, in een andere energie. Dit is niet alleen nieuw voor mij, maar ook nieuw voor anderen, voor de mensen om mij heen. Waar ik met mijn oude energie een evenwicht heb gevormd met mijn omgeving, is deze omgeving nu uit balans door nieuwe impulsen, door nieuwe ideeën, ondersteund door een sterker zelfvertrouwen. Ik beweeg niet alleen, alles beweegt."

Carola:

"Ik wil voelen dat je van me houdt en me steunt in mijn keuzes. De keuzes om mezelf op mijn manier te ontwikkelen. Ik wil ook voelen dat jij je redt als ik niet meer verantwoordelijk voor je ben."

Joyce:

"Ik ben meer op mezelf gaan vertrouwen en het gevolg is dat ik minder bevestiging van anderen nodig heb. Hierdoor ga ik veel minder over mijn grenzen heen. Wat een bevrijding."

Radicale Acceptatie van Hoogsensitiviteit

Dit boek is voor jou die zich altijd 'anders' heeft gevoeld. Die constant uitgeput raakt, je moet verantwoorden of je maakt je zorgen over je gevoeligheid.

Ontdek de kracht van jezelf. Dit boek is een kompas dat je helpt je unieke eigenschappen te omarmen, je energie te beschermen en een leven te leiden dat bij jou past. Leer hoe radicale acceptatie de sleutel is tot persoonlijke groei, zelfvertrouwen en een leven vol energie.

Gebaseerd op ruim 20 jaar praktijkervaring met honderden hoogsensitieve cliënten deelt Chungmei Cheng niet alleen theorie, maar bewezen transformatiestrategieën. Ontdek hoe anderen hun pad naar zelfacceptatie hebben gevonden, en hoe jij dat ook kunt.

