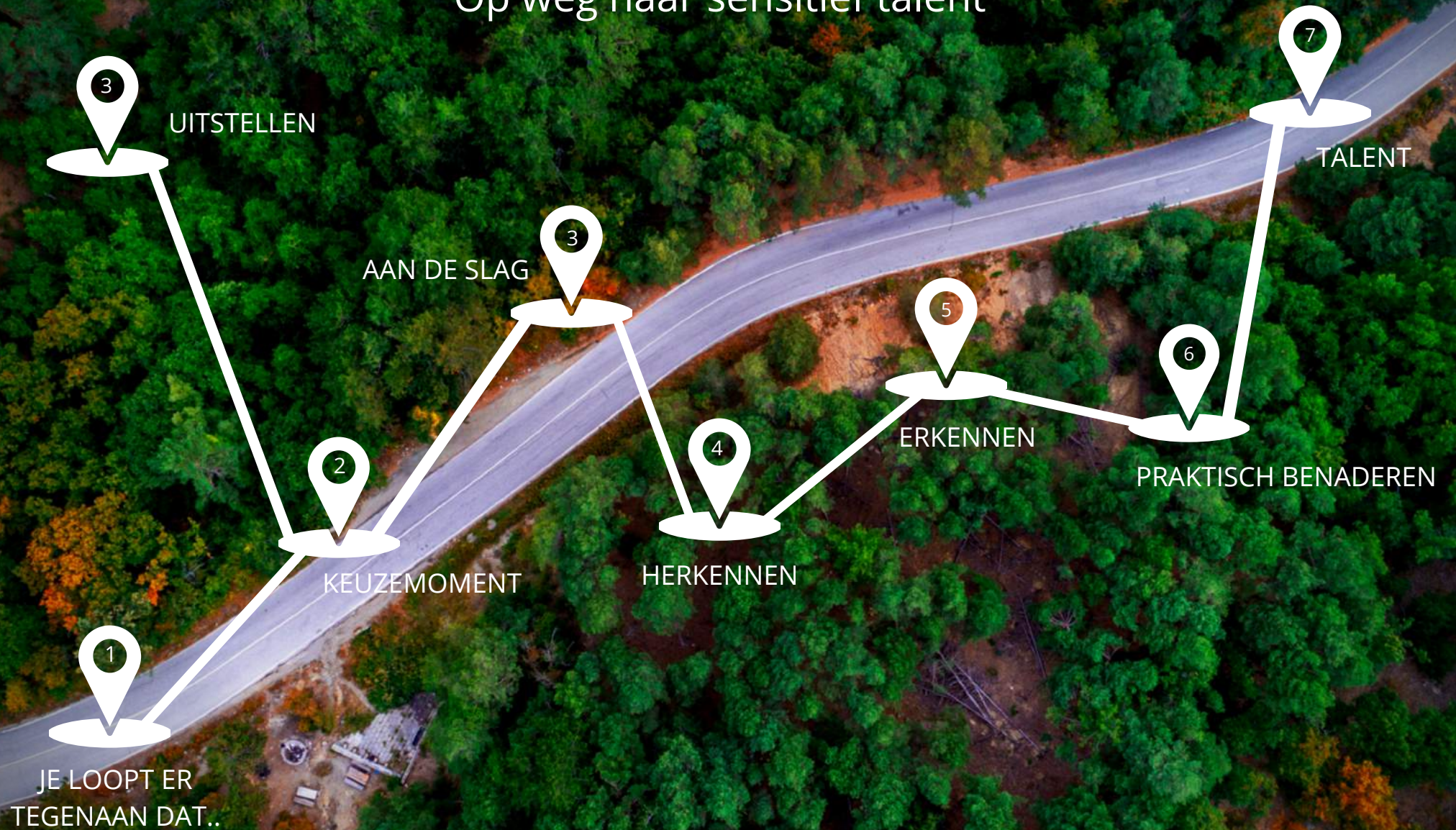




Op weg naar sensitief talent



1 JE LOOPT ER TEGENAAN DAT..

Je merkt dat je minder aan kan, vaker moe bent en je afvraagt: Hoe doen anderen dit? Je piekert en hebt het gevoel dat er meer in je zit dan je er nu uithaalt. Je wilt graag genieten en minder moe en gespannen zijn.

2 KEUZEMOMENT

Je bent het zat om moe te zijn, klachten te hebben. Er moet toch meer mogelijk zijn dan dit? Dat is er, als je het aangaat en de keuze maakt om niet meer de prijs te betalen. Kies hier voor jezelf en zet een andere koers in. Kijk vooral vast vooruit naar wat je te wachten staat en wat voor winst je gaat behalen!

3 AAN DE SLAG OF UITSTELLEN

Je hebt besloten aan de slag te gaan voor jezelf. Op dit besluit kun je terugvallen. Hier zet je je mijlpaal. Het gaat de ene keer beter dan de andere keer, maar verder terugvallen dan dit punt gebeurt niet meer. Hier ervaar je kracht en hoop en groeit het vertrouwen dat je op de goede weg bent. Je nieuwsgierigheid naar hooggevoeligheid wordt steeds groter.

Kies je ervoor om door te gaan op je oude manier, dan zijn meer en hevige klachten onvermijdelijk. Hier ga je de prijs betalen. Meestal in de vorm van: spanningsklachten, hoofdpijn, pijn in je nek, schouders of rug, buikpijn, vermoeidheid, burn-out, bore-out, angsten, depressiviteit, overspannenheid, chronische stress of prikkelbaarheid.

4 HERKENNEN

De ontdekking van hooggevoeligheid, de eigenschap die bij 1 op de 5 mensen voorkomt, wetenschappelijk aangetoond is en waardoor je simpelweg meer en dieper informatie verwerkt. De kennis over hooggevoeligheid verklaart wat je altijd hebt gemerkt en gevoeld. Je leest boeken die over jou gaan. Je bent niet gek, er is niets vreemds en je bent niet alleen.

5 ERKENNEN

Het ene aspect van hooggevoeligheid herken je meer dan het andere. Je ontdekt hoe deze eigenschap kleur geeft en hoe het voor jou werkt. Je begrijpt waardoor je leegloopt, en wat je helpt herstellen en opladen. Je kunt daarmee keuzes maken die goed zijn voor jezelf.

6 PRAKTISCH BENADEREN

Weten wat hooggevoeligheid is en wat dat voor jou betekent is belangrijk. Maar de praktische slag is net zo essentieel. Met alleen weten richt je je leven nog niet anders in. Invloed uitoefenen op je (werk) omgeving is makkelijker als je praktische tips en tools in handen hebt en inzet. Een aantal tips: (1) Ontspan vaak kort i.p.v. soms lang, (2) Verminder en vertraag, (3) Kies je ontspan momenten met mensen om je heen, maar óók alleen.

7 TALENT

Je bent nu aangekomen bij de stap waarin je je talent hebt ontdekt. Het is nu tijd om dit verder te ontwikkelen, zowel privé als in je werk. Creativiteit, empathie, snel voelen of iets klopt of niet, out-of-the-box denken. Je bent eraan toe om je sensitieve talent in te zetten zodat iedereen kan profiteren van deze mooie eigenschap!