



10 tips voor hoog sensitieve vrouwen

Saskia Tiemens

1. Aarden / gronden

Wanneer je goed gegrond bent, betekent dit dat je letterlijk en figuurlijk met twee benen op de grond staat. Energetisch ben je dan goed met de aarde verbonden, waardoor overtollige energie goed kan worden afgevoerd.

Gronding zorgt ervoor dat je aanwezig bent in je lichaam, aanwezig in het hier en nu; je hebt dan een stevige basis om rust te ervaren en je voelt je lekker in je vel zitten.

Wanneer je niet gegrond bent, kun je van alles laten vallen, je voelt je onrustig, je waait met alle winden mee en je bent gauw van je stuk als er iets gebeurt.

Alle energie komt ook ongefilterd bij je binnen, waardoor je uit balans raakt en je heel moe wordt.

Hoe kun je je gronden?

- Door met je aandacht naar binnen te gaan in je lichaam om goed contact te hebben met je lijf, dit is om weer aanwezig te zijn in je lichaam.
- Voel je ergens spanning in je lichaam, ga er met je aandacht heen, adem 4 tellen diep in door je neus en adem uit via je mond en laat de spanning los. Observeer je lichaam en wat je voelt.

- Ga met je aandacht naar je voeten en visualiseer (intentie) dat er vanuit je beide voeten, wortels of een koord in de kern van de aarde gaat. Zo maak je een verbinding met je lichaam en de aarde. Dit doe je hetzelfde vanuit je basischakra (locatie is het perineum, gedeelte tussen je anus en geslachtsdeel), waardoor je stevig verbonden bent met de aarde via deze 3 punten. Voel hoe de zachte, rode aarde energie via de 3 koorden naar boven stroomt, je lichaam en je energieveld in. Visualiseer dan een koord naar boven vanuit je kruin naar de Bron/ je Hogere zelf. Wit regenbooglicht stroomt via de koord naar beneden, door je kruin je lichaam in. Het witte regenbooglicht en de rode aarde energie komen bij elkaar en vormen een bol om je heen, die je heelt, beschermt, schoonmaakt, verwarmt en uitlijnt.

Je kunt hier 's-morgens mee beginnen en de intentie zetten voor je gronding. Ook gedurende de dag, kun je de grondingsoefening doen om weer helemaal in je lichaam te zitten.

2. Wees in het nu

Onze hersenen draaien volle toeren in het dagelijkse leven. Onze gedachten komen af en aan, waarbij we zijn gaan denken dat we ook onze gedachten zijn. Niets is minder waar. Probeer eens om met je aandacht naar jezelf te gaan en er gewoon te zijn; laat de gedachten die komen, gewoon langs gaan, observeer dat die gedachten er zijn, maar ga er niet in mee, je stapt als het ware uit je gedachten. Observeer waar je bent, zie de mensen, objecten, hoor de geluiden, zonder hier iets over te denken, wees alleen maar in het nu, alsof je als een pasgeborene rond kijkt en luistert.

Dit geeft ruimte in jezelf en in je hoofd. Als je dit een paar minuten doet per dag, zul je merken dat het steeds makkelijk gaat om te observeren zonder te denken en komt er rust, waardoor je een gevoel van vrede gaat ervaren in jezelf.

Zelfs als je een drukke baan hebt, kun je dit toepassen. Je zult een gevoel van vrede gaan ervaren, zelfs in een omgeving waar veel prikkels zijn.

Succes!

3. Spiegel

Van onszelf houden is niet altijd even gemakkelijk, jezelf te accepteren precies zoals je bent, te houden van je ware Ik, je innerlijke essentie.

Heb je wel eens afgevraagd waar jij blij van wordt? En volg je dan je hart? Soms is het niet altijd meteen mogelijk om je wens na te leven, maar belangrijk is dan om je behoefte niet weg te duwen. maar in het Hier en Nu

te blijven en het 'nu' te accepteren zoals het nu is. Er zal dan op een gegeven moment een verandering plaatsvinden gebaseerd op jouw wens.

Dit kunnen eenvoudige dingen zijn, zoals dat je meer rust wilt op dat moment, of dat je zin hebt om naar muziek te luisteren. Het kan van alles zijn.

Als je verbinding maakt met je behoefte, ga je verbinding maken met jezelf .

- Een oefening om meer bij jezelf te komen en van jezelf te houden, is om iedere morgen en avond wanneer je in de spiegel kijkt, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen, in je ogen kijkt en tegen jezelf zegt:

“Ik hou van jou” en “ik waardeer jou“

Misschien voelt dit eerst nog onwennig, of voel je weerstand opkomen. Dat mag, alles is oké, aanvaard het en laat het los, ga er niet op in. Wanneer je verdrietig wordt, of een andere emotie hebt, houdt het niet tegen, laat het gewoon komen. Dan komt er ruimte in jezelf.

Doe dit een week lang.

- Nog een mooie oefening:

Wanneer je in de spiegel kijkt en zegt “ik hou van jou“: zeg dan daarna: ‘Waar word je blij van“?

Luister naar wat er in je opkomt, dit is je behoefte van dat moment.

Wanneer je dit iedere morgen doet, jezelf aandacht geven, zul je bemerken dat er gaandeweg een verschuiving van energie in jezelf plaats gaat vinden. Je leert jezelf beter kennen en te waarderen, je leert te luisteren naar wat belangrijk is voor jou.

4. Zoek balans in rust en activiteit

Door drukte van alledag en de vele prikkels om je heen, kun je je heel erg moe voelen.

Belangrijk is om regelmatig tijd voor jezelf vrij te maken om rust te nemen. Voor ieder kan dit anders zijn; een dutje doen, een boek lezen, gedichten schrijven, een wandeling maken of naar muziek luisteren.

Wanneer je dit nl niet doet, loop je jezelf voorbij. Wanneer je hooggevoelig bent, kan dit extra moeilijk zijn, omdat je je heel erg aanpast aan de ander, je speelt in op de behoefte van de ander, maar je vergeet steeds jezelf daarbij. Wat je aan jezelf kunt vragen is: wat voel ik? en wat wil ik? wat is mijn behoefte op dit moment?

Soms is het niet meteen mogelijk, maar zoek dan naar een mogelijkheid om het later op de dag in te passen. Wees creatief, ook op je werk kun je bijvoorbeeld, naast je pauze ,even naar buiten gaan, frisse neus halen en ontspannen.

5. Communiceren

Heb je last van een schuldgevoel als je nee zegt of nee zou willen zeggen? Of denk je dat als je voor jezelf kiest, dat je de ander daarmee te kort doet?

Veel mensen waaronder hoog gevoelige mensen, vinden het zeer moeilijk om assertief te zijn of hebben het niet geleerd in hun opvoeding.

Belangrijk is, om te denken dat assertief zijn egoïstisch is, om dat los te laten. Sterker nog, assertief zijn betekent juist dat je goed voor jezelf zorgt. Als je je laat regeren door je schuldgevoel, ga je energie verliezen en snijd je jezelf van je levenslust.

Het is daarom essentieel om je eigen waarheid te spreken, je te uiten. Dit kun je leren om vanuit rust te doen.

Dit voelt misschien kwetsbaar voor jou, maar dit is juist heel krachtig. Hoeveel mensen hebben niet een muur om zich heen gebouwd, leven niet volgens hun innerlijke waarheid?

Wees niet bang voor afwijzing van de ander wanneer je een afspraak afzegt of wijzigt of als je op je vrije dag niet wilt werken, als dat wordt gevraagd.

Wanneer je je steeds blijft aanpassen aan anderen om aan de verwachtingen te willen voldoen, ga je je heel erg moe voelen en verlies je jezelf.

Met een open blik naar de behoefte van jezelf te kijken en naar de behoefte van de ander, kom je veel verder en doe je jezelf niet te kort.

Emoties en gevoelens die je ervaart, wijzen naar je behoefte, luister ernaar. Wees jezelf, jouw authentieke ik.

6. Sporten, bewegen en water

Wanneer je doet waar je blij van wordt, krijg je veel energie. Dit geldt ook voor beweging. Als je sport beoefent die je leuk vindt, voel je je energiek en voer je overtollige energie af. Ook sta je in contact met je lichaam.

Je voelt je heel goed.

Dit kan natuurlijk ook wandelen zijn of door yoga of Tai Chi te doen, of andere vormen van beweging die bij je passen.

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water, water drinken is dan ook heel belangrijk; er komt meer zuurstof in je cellen, opgehoopte afvalstoffen worden afgevoerd, je nieren worden goed gefilterd, hierdoor ga je je ook veel fitter en energieker voelen.

7. Lachen is gezond!

'Lachen is gezond' dit is een bekend gezegde. Wanneer je je in een lastige situatie voelt zitten, probeer dan eens te glimlachen of erom te lachen. Lachen heeft een positief effect op je hersenen. Je voelt dan een ontlading en meer ontspanning komen in jezelf.

Ook door een afbeelding/ foto die je leuk, mooi of lief vindt, in jezelf op te roepen, doorbreekt de spanning.

Zelf heb ik een breed lachende smiley in mijn kamer hangen. Het helpt echt! Je komt dan uit je automatische patroon en daardoor kun je op een andere manier naar dingen kijken en oplossingen vinden.



8. Dansen

Wanneer je alleen bent, doe dan eens de gordijnen dicht en zet je favoriete muziek op. Door te dansen ga je gronden, de energie in jou gaat stromen en ben je met je lichaam en gevoel in contact.

Ga heerlijk dansen op de muziek en geniet ervan!

9. Creatief bezig zijn

Tijd nemen voor ontspanning is belangrijk om stress tegen te gaan. Je hebt deze ontlading nodig. Misschien ben je wel heel creatief, maar heb je er geen tijd voor. Probeer toch tijd te maken voor je eigen creativiteit.

Dit is ook een vorm van uiten en tijd voor jezelf nemen.

Creativiteit is in vele vormen: schrijven, schilderen, boetseren, tekenen, zingen en nog veel meer!

Wat is jouw creatieve hobby?

10. Dankbaarheid

Wanneer je in je leven echt dankbaarheid kunt voelen en dit ook uit, zul je je gelukkiger gaan voelen en word je leven een stuk mooier.

Oprecht dankbaar zijn, is een krachtige energie, waardoor je meer geluk gaat ervaren in je leven. Ook doelen en wensen die je hebt, worden werkelijkheid, omdat je door dankbaarheid te tonen, je gelooft dat het mogelijk is.

Schrijf elke dag in een speciaal schriftje, **7** dingen op waar je dankbaar voor bent. Dit kunnen grote en kleine dingen zijn. Kleine dingen zoals de goed gelukte soep die je die dag hebt gemaakt.



Sta dagelijks stil bij waar je dankbaar voor bent



Contactgegevens

Saskia Tiemens
Leersum, Utrechtse Heuvelrug

Tel. 06-85057673

www.welzijnvoordierenmens.nl

saskia@welzijnvoordierenmens.nl

K.v.K. nr: 65464893

Btw nummer: NL002115900B13

Bankrekeningnr: NL45 KNAB 0255 8614 27



Welzijn voor Dier & Mens
Holistisch Praktijk