

# Kenmerken hooggevoelige personen

Hooggevoelige personen:

- Zijn erg gevoelig voor prikkels vanuit hun omgeving, zoals geluiden, fel licht en sterke geuren.
- Hebben meer tijd nodig om indrukken te verwerken.
- Voelen sferen en stemmingen aan en worden hierdoor beïnvloed.
- Zijn vaak zorgzaam en spelen in op de behoeften van anderen.
- Hebben moeite om grenzen aan te geven.
- Worden vaak erg geraakt door natuur, kunst en muziek.
- Zijn vaak plichtsgetrouw en perfectionistisch.
- Hebben een diep en rijk innerlijk gevoelsleven.
- Hebben sneller last van stress, spanning, stemmingswisselingen, depressie, angsten en fysieke klachten, zoals hoofdpijn, allergieën, maag/darmklachten, chronische vermoeidheid.
- Zijn slechter gegrond en verliezen daardoor sneller het contact met hun lichaam.
- Hebben moeite om gevoelens van zichzelf en anderen van elkaar te kunnen onderscheiden.
- Vervloeien snel (energetisch) met een ander.
- Zijn zeer goed in het verzorgen van anderen, omdat ze de ander snel "aanvoelen". Ze vergeten echter vaak zichzelf.
- Hebben een sterke intuïtie.
- Worden soms als verlegen gezien (al is dit lang niet voor iedere HSP het geval!).

## Praktische tips

Hieronder volgen een aantal praktische tips die je kunnen helpen de overprikkeling in het leven van alle dag te beperken:

### Mindfulness en meditatie

De bodyscan is een oefening die ervoor zorgt dat je je bewust wordt van je lichaam en die zorgt dat je tot jezelf komt. Hierbij "scan" je het lichaam van top tot teen. Door meditatie ontstaat een diepere en langzamere ademhaling, meer ontspanning, daling van de bloeddruk. Het heeft een positieve invloed op de hersenen.

### De natuur ingaan

De natuur (bos of strand) kan een hulp zijn om in balans te komen. De energie die in de natuur voorhanden is, kan helpen om je weer op te laden. Heb je in de dagelijkse beslommingen niet de tijd om de natuur in te gaan, maak dan een kortere wandeling, ga een blokje om of ga wandelen met de hond.

### Een massage(therapie)

Aanraaktherapie zoals een massage kan een middel zijn om trauma's en blokkades in het lichaam op te sporen. In deze vorm van therapie staat het bewust (leren) voelen van het lichaam centraal. Hierdoor kun je je (weer) bewust worden van emoties en oude pijn(en) die liggen opgeslagen in het lichaam. Omdat HSP-ers neigen om in het hoofd te gaan zitten is een massage een hulpmiddel om meer rust en balans te ervaren. Verder is massage een uitstekende methode om de natuurlijke grenzen beter te leren voelen. Omdat hooggevoelige mensen snel buiten hun lichaam gaan, omdat de zintuigen gericht zijn op de wereld om hun heen, kan de HSP-er door middel van lichaamsgerichte therapieën die grens, die de huid vormt, beter voelen en respecteren.