

Emotionele stabiliteit / grenzen stellen

Omgaan met HSP is een karwei dat nooit af is. Het vergt voortdurende aandacht op verschillende aspecten zoals:

- Overprikkeling
- Herstel
- Pro activiteit: opletten voor piekeren en focus houden op wat je kunt veranderen en wat je wel kunt controleren
- Zingeving
- Verbondenheid/relaties
- Zelfzorg (beweging, slaap en voeding)

Steeds terugkerende uitdagingen zijn:

- Jezelf verliezen
- Grenzen stellen
- Communicatie
- Leren vissen in plaats van vis te geven/krijgen

OEFENING: GRENZEN STELLEN



WAT KAN JE DOEN?

1. Mild zijn voor jezelf
Dit wil zeggen op een niet veroordelende manier naar jezelf durven kijken als je het moeilijk hebt, als je faalt of als iets aan jezelf je niet bevalt. Zeg tegen jezelf: “Dit is iets waar ik het moeilijk mee heb. Hoe kan ik dit op dit moment het beste voor mezelf zorgen? “
OEFENING: Noteer eens een situatie die fout is gegaan. Wat is er juist gebeurd? Laat dit nu lezen door de andere deelnemers en luister naar hun feedback.
2. Anticiperen op afwijzing
HSP'ers hebben nogal de neiging om alles op zichzelf te betrekken. Uit onderzoek blijkt dat HSP'ers gaan anticiperen op afwijzing. Zij leven in een constant verhoogde waakzaamheid en is voortdurend op zoek naar bewijs van een mogelijke toekomstige afwijzing van welke aard ook. Dit is doodvermoeiend en heeft een groot effect op hoe we de wereld rondom ons interpreteren. Men bekijkt de wereld vanuit het stressbrein en we weten allemaal: angst is een slechte raadgever.
3. Leren uit feedback
Om feedback te kunnen verwerken gebruiken we onze prefrontale cortex. Om dit te

kunnen doen is het natuurlijk nodig dat deze zone optimaal werkt want niet het geval is bij overprikkeling. Daarom is het nodig om voldoende hersteltijd in te lassen.

4. Leren relativeren

Zoals gezegd hebben we hiervoor de prefrontale cortex nodig. Het is dus belangrijk dat je niet overprikkeld bent maar ook dat je jezelf goed traint in het bedenken van positieve gedachten.

5. Leren communiceren

Er is maar 1 manier om efficiënt te communiceren en dat is verbindende communicatie. Hierbij volg je specifieke stappen om je waarnemingen, gevoelens en behoeftes te uiten en een verzoek te doen zonder te oordelen of veroordelen.

TIPS OM JEZELF TE BLIJVEN

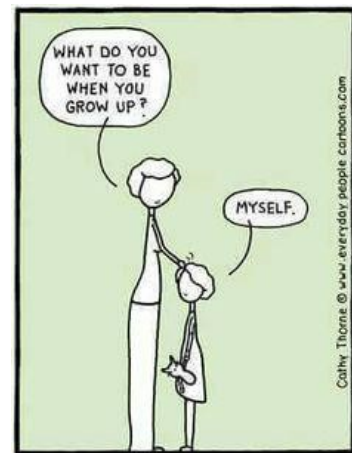
Tips om jezelf te verliezen

- Probeer steeds uw best te doen
- Alles voor de lieve vrede
- Volg uw verlangens
- Geef toe aan uw angsten
- Doe steeds alles samen
- Stel uzelf op de 2^e plaats
- Wees perfect
- Volg het advies van anderen
- Doe alles om erbij te horen
- Twijfel regelmatig aan jezelf



Tips om uzelf te blijven

- Je bent goed zoals je bent
- Volg uw eigen pad
- Angsten en verlangens beheers je
- Stel tijdig je grenzen
- Sta op je eigen voeten
- Wees niet bang voor een foutje
- Advies van anderen is maar advies van anderen, luister naar jouw innerlijke stem
- Zie jezelf graag
- Neem tijd voor jezelf
- Vul jouw noden eerst in



PRAKTISCHE TIPS VOOR EMOTIONELE STABILITEIT

- Blijf in het hier en nu, gronden en centeren (OEF stapmeditatie)
- Val terug op je ademhaling als je in de emoties verstrikt geraakt
- Meditatie => leg even de focus op gevoel/lichaam ipv gedachten (vb GEL, ademfocus, kaars,...)
- Als je voelt dat je vast loopt, begin te bewegen, trillen, wandelen,... voeten in koud water, koud flesje vast nemen, koude douche, blote voeten wandelen
- Denk terug aan de boom als metafoor. De boom beweegt mee met de wind en blijft neutraal wat er ook gebeurt onder de boom

- Vul regelmatig jezelf met jezelf
- Neem verantwoordelijkheid alleen voor jouw emoties (welke emoties zijn van jou en welke niet?)
- Ontwikkel je eigen waarde, zodat schuldgevoel geen vat heeft op jou, loop rond met je eigen waarde
- Reinig jezelf regelmatig van andermans emoties door bv meditatie
- Leer omgaan met angsten en verlangens, breng ze in kaart en probeer preventieve reactiepatronen te bedenken om op terug te vallen
- Kies elke maand 1 themapunt om aan te werken, doe dit grondig
- Je gevoelens onder de mat vegen is sparen op onbewust niveau. Leer je spaarpot regelmatig bewust leeg te maken, zodat er geen ontploffingen moeten komen.

