

NASLAGWERK



Zelfzorg



Module

Zelfzorg

|

*care
about
me*

Inleiding

Welkom bij de module Zelfzorg.

Wat mooi dat je wilt investeren in het goed zorgen voor jezelf. Waarschijnlijk zorg je vooral heel goed voor anderen en schiet je er zelf bij in. Je weet ergens wel dat je beter voor jezelf zou moeten zorgen maar het ontbreekt je aan tijd. Misschien voel je je wel schuldig als je tijd voor jezelf claimt en voor jezelf kiest. Het kan dat je zo overspoelt wordt door prikkels en het leven, dat je voortdurend als een kameleon meebeweegt en niet meer weet **HOE** je voor jezelf moet zorgen. Mogelijk ben je als hooggevoelig kindje al zo in de zorgmodus of aanpassingsmodus terecht gekomen, dat je niet hebt geleerd om voor jezelf te zorgen.

Zelfzorg is essentieel maar wat voor veel mensen goed werkt, werkt voor veel hooggevoelige mensen minder goed. Iemand die hooggevoelig is heeft meer en vaak anderen interventies nodig om tot rust te komen. Speelt er vaak meer op diepere lagen en rondom onze drijfveren wat aandacht vraagt. Zelfzorg werkt voor ons als HSP gewoon anders en omvat het meer.

We ervaren alles in ons én om ons heen meer intens dan iemand die niet hooggevoelig is. We zijn daardoor sneller moe, ons hoofd is eerder vol, de batterij is eerder leeg en het kost tijd om wat we hebben binnen gekregen met ons brein te verwerken. Ervaringen uit onze jeugd hebben gezorgd voor bepaalde coping waardoor we onszelf wegcijferen.

Maar er is meer, want ook stemmingen en emoties van anderen komen ons systeem binnen. Ze vermengen zich vaak met onze binnen wereld waardoor we de connectie met onze innerlijke zelf verliezen. Daardoor is zelfzorg voor ons extra belangrijk en ook een punt om steeds bewust bij stil te staan.



Zelfzorg is een breed begrip waar veel aandacht aan wordt besteed. Waarom is zelfzorg nu zo belangrijk? Wat is zelfzorg niet en wat houdt het wel in? Hoe zorg je écht goed voor jezelf?

Deze hele module ga je hiermee aan de slag.

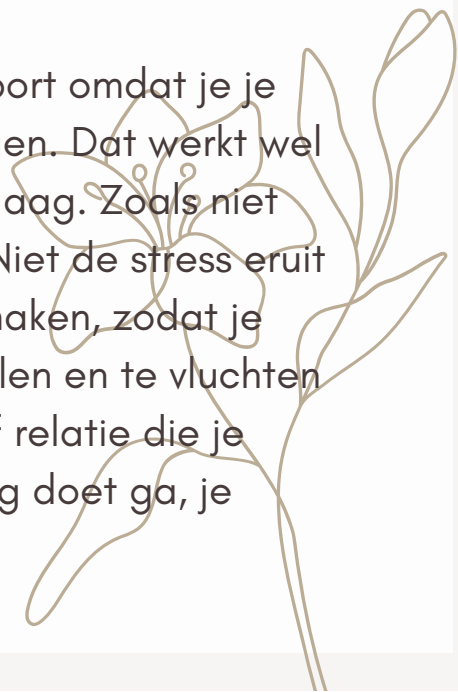
Wat is zelfzorg?

Het is niet alleen goed om te weten wat zelfzorg is maar ook wat het beslist niet is. Zelfzorg is niet jezelf afleiden met ongezond eten, je verdoven met alcohol, roken om een pauze te hebben of blowen om rustig te worden. Zelfzorg is ook niet mediteren om weg te vluchten van de realiteit of mee te bewegen met- en toegeven aan de ander omwille van de lieve vrede.

Zelfzorg is meer dan een warm bad, een massage, sporten, een bezoek aan de schoonheidsspecialist of een dagje sauna. Deze dingen zijn zonder meer heel goed voor je maar echte zelfzorg is nog meer.

Heel vaak wordt de zelfzorg op gedragsniveau ingezet als symptoombestrijding. Je denkt dat je voor jezelf zorgt maar je omzeilt het belangrijkste.

Daarmee bedoel ik bijvoorbeeld dat je iedere dag sport omdat je je lichaam afkeurt of om de stress uit je lichaam te krijgen. Dat werkt wel even maar de werkelijke zelfzorg zit op een diepere laag. Zoals niet langer je lichaam afkeuren maar jezelf accepteren. Niet de stress eruit sporten maar je grenzen aangeven, andere keuzes maken, zodat je minder stress hebt. Je mediteert veel om te ontprikkelen en te vluchten maar je blijft ondertussen wel hangen in een baan of relatie die je ongelukkig maakt. Zolang je aan symptoombestrijding doet ga, je voorbij aan echte zelfzorg.



Wat is zelfzorg dan wel?

- Zelfzorg is luisteren naar je innerlijke ware zelf, en vanuit die innerlijke zelf, jezelf geven wat je nodig hebt.
- Jezelf de ruimte geven om te voelen, te denken en te voelen wat jij wilt.
- Zelfzorg is jezelf op nummer 1 zetten.
- Zelfzorg is leven vanuit alignment, verbonden met je innerlijke wereld en van daaruit met de wereld om je heen.
- Zelfzorg is jezelf en je emoties serieus nemen.
- Zelfzorg is je verlangen en je inner being volgen.

Aan het niet voor jezelf zorgen liggen meestal diepere overtuigingen ten grondslag zoals dat het egoïstisch is om voor jezelf te zorgen of dat jij het niet waard bent. Dat anderen belangrijker zijn dan jij of dat jij verantwoordelijk bent voor het geluk van de ander.

Deze overtuigingen maken dat jij aan jezelf voorbij gaat. Dat maakt je ongelukkig want ieder mens heeft zorg en aandacht nodig. Een veel voorkomende beweging is dat je het gaat halen bij de ander. "Ik sta altijd voor de ander klaar. Nu vraag ik een keer wat en heeft hij/zij geen tijd. "

Maar hoe kun je verwachten dat een ander rekening met jou houdt zolang jij voortdurend aan jezelf voorbij gaat? Zelfzorg is geen luxe maar noodzaak.



Wat werkt voor jou?

Het is belangrijk om te weten hoe jij voor jezelf kunt zorgen. Dat is namelijk heel persoonlijk. Sporten werkt bijvoorbeeld voor mij niet. Ik weet dat wandelen goed voor me is maar er is hier zo vaak wind waardoor ik juist overprikkeld raak. Een boek lezen of plaatjes plakken werkt voor mij weer heel goed.

Als ik me heel moe voel, cancel ik een afspraak of eten we brood in plaats van dat ik nog de supermarkt in ga. Dit zijn makkelijke manieren om voor mezelf te zorgen.

Echter... Soms zijn keuzes die je te maken hebt heel drastisch. Dit kan de reden zijn dat je doorgaat en je innerlijke stem negeert. Want wat als je luistert en de stem zegt dat je baan niet de juiste is? Of je relatie niet klopt? Dan heeft het toegeven aan wat goed voor je is veel consequenties. Je zult van baan of werkgever moeten veranderen, anders in je relatie gaan staan of bijvoorbeeld relatietherapie bespreekbaar moeten maken. Dan praat je over zelfzorg op een ander level. Toch is dit soms nodig.

In mijn geval was het nodig om te stoppen binnen het onderwijs. Met mijn hooggevoeligheid en persoonlijkheidsstructuur past een baan als specialist beter. Als ik was blijven doen wat ik deed was ik steeds weer vast gelopen. Natuurlijk is dit een proces en hoef je met zulke belangrijke onderwerpen niet gelijk in actie te komen.

Jezelf ontmoeten en toegeven waar zelfzorg nodig is, is de eerste stap.

- Wat heb jij nodig?
- Wat vertelt jouw innerlijke stem?
- Wat kun jij nu al doen?



Hoe ga je om met overprikkeling?

Om iets aan je overprikkeling te kunnen doen is het belangrijk te weten voor welke prikkels jij het meest gevoelig bent en waarvan jij overprikkeld raakt. Er zijn interne en externe prikkels. Externe prikkels komen van buitenaf, interne prikkels vinden binnen in jou plaats. De meeste aandacht gaat over het algemeen naar de externe prikkels terwijl de interne prikkels juist ook ontzettend veel energie kunnen kosten.

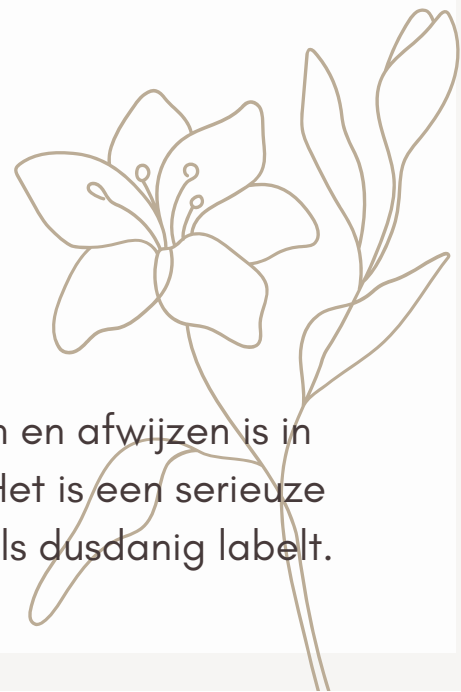
Externe prikkels zijn:

- Alle zintuiglijke waarnemingen die van buitenaf komen zoals licht, geluid, geur, smaak, tast.
- Stemming emoties en energie van anderen, sfeer.

Interne prikkels zijn:

- Pijn en lichamelijke prikkels
- Jouw temperatuur
- Innerlijke onrust en onbehagen
- Emoties
- Honger
- Stemming en gedachten
- Je eigen energiefrequentie
- Hormonen
- Stress

Het niet luisteren naar je behoefte en jezelf negeren en afwijzen is in mijn ogen de grootste oorzaak van overprikkeling. Het is een serieuze interne prikkel die je negeert en waarschijnlijk niet als dusdanig labelt.



Wanneer je jezelf niet serieus neemt en niet goed voor jezelf zorgt ontstaat er een stil verdriet van binnen. Een voortdurend sluimerend gevoel van 'ik doe er niet toe.' Doordat de afwijzing van jezelf in jou is, wordt het vaak vervolgens door je omgeving bevestigd, wat je ook weer teleur stelt en verdrietig maakt. Dit kost je veel energie, maakt je somber en prikkelbaar. Je kunt dan veel minder hebben en bovenop je hoogsensitiviteit ontstaat er een extra gevoeligheid voor externe prikkels.

Ook de andere interne prikkels zorgen vaak voor overprikkeling omdat je er niet bij stil staat of je er niet van bewust bent. Je vraagt je dan af waarom je zo moe of prikkelbaar bent. Waarom je wilt huilen terwijl er 'niets' aan de hand is. Zelfzorg is ook nodig om interne overprikkeling te voorkomen.

Enkele tips zijn:

Zorg dat je het behaaglijk warm hebt

Een tandje lager in de versnelling als je menstrueert

Zorg voor 8 uur slaap in de nacht en als dat niet lukt, gun jezelf op de dag een powernap

Neem je emoties serieus

Eet regelmatig

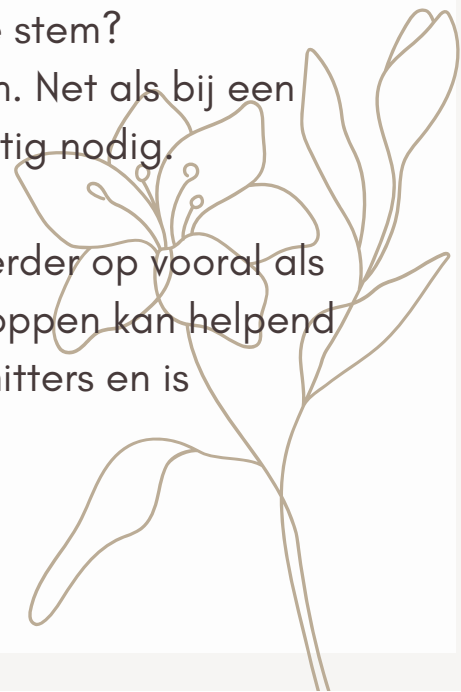
Wees je bewust van je gedachtenpatroon

Wat vertelt je onrust?

Waar ga je met je gedachten voorbij aan je innerlijke stem?

Gun jezelf ontspanning. Je kunt niet steeds aan staan. Net als bij een smartphone is het opladen van jouw batterij regelmatig nodig.

Externe prikkels vallen over het algemeen meer en eerder op vooral als ze zichtbaar en hoorbaar zijn. Een zonnebril of oordoppen kan helpend zijn. Een heerlijk geurkaarsje werkt op je neurotransmitters en is rustgevend, evenals muziek.



Fysieke afstand van anderhalve meter of meer helpt om in je eigen energie te blijven. Zorg ook dat je steeds goed gegrond bent. Loop even weg uit een situatie als je eigen energie teveel vermengt met die van een ander. Naar de toilet gaan, naar de grond ademen en in je lichaam zakken kan al voldoende zijn.

Een grote oorzaak van overprikkeling door externe prikkels is een te volle agenda zonder rustmomenten erin. Rennen van hot naar her, van de ene meeting in de andere vallen, van de ene klant gelijk naar de volgende, uit het werk gelijk thuis vol in de zorg-actiestand... Daarmee werk je overprikkeling in de hand. Wat een niet hooggevoelig persoon doet, kan voor jou een mega uitdaging zijn. Je ontvangt veel meer prikkels, je hebt daardoor veel meer data tot je beschikking wat verwerkt moet worden.

Hoe zorg je zelf voor een hoge energiefrequentie?

Jouw energiefrequentie is essentieel en het zorgen voor een hoge energiefrequentie is een belangrijk deel van zelfzorg. Toch staat het weinig op to do lijstjes en wordt het bewust ermee bezig zijn vaak overgeslagen.

Laat ik eerst uitleggen wat ik ermee bedoel. Alles is energie. Jouw gedachten, verlangens, gevoelens zijn energie. Er is positieve en negatieve energie. Negatieve energie zoals negatieve gedachten, angst, woede, wraak, depressie, wantrouwen bevinden zich op een hele lage frequentie. Blijdschap, vertrouwen, liefde, positieve gedachten, hoop, dankbaarheid hebben een hoge frequentie. De frequentie waarop jij uitzendt is bepalend voor het antwoord wat je krijgt.



Zo kan uit een negatieve gedachte geen heel positief resultaat ontstaan. Zelfs wanneer je zegt: Het lukt me toch niet' en het lukt wel, is het gevoel veel gematigder dan wanneer je vertrouwen hebt dat je goed zal slagen. Ten eerste zal het veel moeitelozer gaan, ten 2e beleef je er meer plezier aan en ten derde is je blijdschap en trots veel meer aanwezig. Waarschijnlijk weet je dit. Maar ben je er ook bewust mee bezig? Weet jij waar jij je bevindt op de emotieladder en wat jouw punt van aantrekking is?

Zie het als een radio zender waarop je afstemt. Als je skyradio wilt maar je blijft afstemmen op de frequentie van radio 2, blijf je radio 2 ontvangen. Hoe hoger jouw energiefrequentie is, des te meer je ook positieve dingen op je pad krijgt én hoe beter jij kunt omgaan met tegenslag. Je overwegende **staat van zijn** is namelijk liefde, vertrouwen, dankbaarheid en hoop. Negatieve gedachten veroorzaken altijd een negatief gevoel en neerwaartse beweging. Hoop meer je bewust werkt aan een hoge frequentie, des te beter jij je voelt, ongeacht omstandigheden, ondanks lage energie of angst van anderen.

Ik maak regelmatig mee dat iemand in de veronderstelling is positief te zijn maar de uitspraken van die persoon zijn negatief en de berichten op social media gaan over ellende en narigheid. Woorden zeggen veel over je frequentie. Laat je ook niet beïnvloeden door negativiteit van anderen. Skip het journaal, verwijder mensen die op social media zeuren.

In '**Ik ga het proberen**' klinkt twijfel en de optie dat het niet lukt is al ingecalculeerd.

'**Het is lastig**' mist de wilskracht.

Bij '**Ik ben benieuwd of het gaat werken**' ontbreekt vertrouwen.

Dit soort uitspraken geven al aan dat je je bevindt op de frequentie onzekerheid, twijfel, aarzeling, ambivalent denken.



De kwaliteit van je gedachten en de energiefrequentie waarop jij je bevindt weerspiegelt in je dagelijks leven. Het universum antwoord namelijk op je meest diepe leidende overtuigingen. Deze gaan nog verder dan woorden. Als jij uitspreekt: "Ik kan het" maar diep van binnen geloof jij het niet zul je daarop het antwoord krijgen.

Wanneer er in jou telkens een stem jou vertelt dat je niet goed genoeg bent, zullen mensen je makkelijk misbruik van je maken en over je grens gaan. Als je ontevreden bent of overprikkeld doordat je jezelf tekort doet, is het contact met andere mensen ook minder fijn. Je hebt een korter lontje of je trekt je terug. Zorg daarom dat je energiefrequentie hoog is. Bij deze les zijn een aantal vragen en oefeningen hoe je dit gaat doen.

Welke mensen zijn goed voor je en welke niet?

Doordat je hooggevoelig bent, zijn je spiegelneuronen actiever dan bij niet hooggevoelige mensen. Er zijn ook steeds meer aanwijzingen dat onze spiegelneuronen meer kunnen dan spiegelen en dat ze ook een voorspelbaar vermogen hebben. Je kunt dus vooraf en tegelijkertijd met de ander al voelen wat iets met een ander doet als jij bijvoorbeeld je grens aan geeft.

Die spiegelneuronen zorgen er dus voor dat je makkelijk op de ander afstemt en met je aandacht en gevoel bij de ander bent. Dit doe je al vanaf je geboorte en het vergroot je overlevingskans. Op zich is het dus een natuurlijk iets. Je bent gemaakt om je te verbinden.



Je hebt een heel groot inlevingsvermogen. De energie van anderen komt daardoor ook gemakkelijk bij je binnen en voor je het goed en wel doorhebt, wordt je meegezogen in de energie van de ander. Jouw energie vermengt zich.

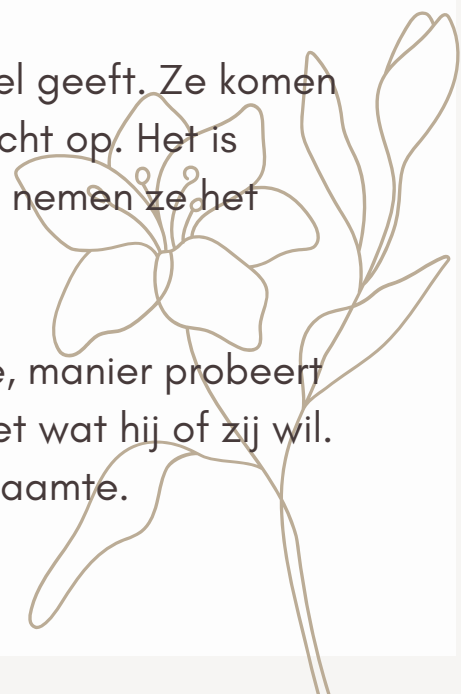
Je merkt dit doordat je stemming of humeur ineens verandert bij aanwezigheid van een ander. Je ineens in een flow komt of je plotseling zonder aanwijsbare reden down voelt tijdens een gesprek. Het kan dat je tijdens een overleg heel enthousiast bent over een idee van een collega en als je thuis tot rust komt je beseft dat je er anders over denkt. Of je denkt: "Waar heb ik nu weer JA op gezegd."

Omdat het inleven en meebewegen voor jou zo natuurlijk en normaal is ga je ervan uit dat iedereen dit heeft. Dat is niet zo. Wanneer jouw empathie jouw referentiekader is zul je vaak te hoge verwachtingen hebben en teleurgesteld raken in anderen. Veel mensen zijn voornamelijk met zichzelf bezig. Alhoewel je je mogelijk aan dit soort personen ergert, kun je ook veel van hen leren. Ze laten uitvergroten gedrag zijn wat jij wat meer mag toelaten bij jezelf: Zelfzorg en jezelf op nummer 1 zetten.

Er zijn echter ook mensen die je beter kunt mijden of waartegen je je mag leren vanwege hun energie en onderliggende onzuivere motivaties. Ik noem de drie belangrijkste types:

De **healer**: Mensen die bij jou komen omdat jij zoveel geeft. Ze komen met hun verhalen, hun problemen en eisen je aandacht op. Het is echter niet wederzijds. Wanneer jij iets wilt vertellen nemen ze het gesprek weer over en draait het weer om hen.

De **manipulator**: Op een dwingende, vaak verkapte, manier probeert een manipulator het voor elkaar te krijgen dat jij doet wat hij of zij wil. Ze zijn erg goed in het aanpraten van schuld en schaamte.



Ze praten in termen als: "Ik ben zo teleurgesteld in je, je doet me hier zo'n verdriet mee..." waardoor jij meebeweegt vanuit een schuldgevoel.

De emotioneel onvolwassene: Een emotioneel volwassen persoon stelt zichzelf altijd centraal en voorop. Hij of zij is niet in staat zich in te leven in een ander en op een diep niveau emoties te ervaren of hierover te spreken. Ze kunnen van iets kleins of een normale opmerking van jou een drama maken. De schuld ligt bij een ander en de valkuil is dat jij voor hun karretje wordt gespannen om hen te 'redden'. Jij moet zorgen dat zij zich goed voelen.

Door je hooggevoeligheid ben je mogelijk gaan denken dat je altijd hard moet werken om erbij te horen, goed genoeg te zijn. Je bent je keer op keer gaan aanpassen. Dit hoeft niet langer nu je volwassen bent.

Besef je dat jij mag kiezen met wie je om gaat en met wie niet. Jouw mening doet ertoe en het is jouw leven. Je mag ook afscheid van mensen nemen als je niets toevoegen aan je leven of slechts negativiteit brengen. Het is niet de bedoeling dat jij tegen contact op ziet. Kies mensen waar je blij van wordt, die energie geven en bij wie het contact vanzelf gaat.

Mensen met wie je mooie gesprekken kunt voeren, die jou op waarde schatten en waarin je delen van jezelf herkent.

*Wat mooi dat je het naslagwerk
van deze module doorlopen hebt.*

*Liefs,
Marian*



*Make
selfcare
a priority,
not a luxury.*

