

CURSUS WERKBOEK



Zelfzorg



Module

Zelfzorg

|

*care
about
me*

Inhoudsopgave

ZELFZORG

Inleiding

Les 1 :

Wat is zelfzorg en wat werkt voor jou?

Les 2:

Hoe ga je om met overprikkeling?

Les 3:

Hoe zorg je zelf voor een hoge energiefrequentie?

Les 4:

Welke mensen zijn goed voor je en welke niet?

Inleiding ZELFZORG



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.

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 hoog sensitief persoon (*HSP-er*) gewoon anders en omvat het meer.



We ervaren alles in ons én om ons heen meer intens dan iemand die niet hooggevoelig is. Naast ons coping mechanisme komen stemmingen en emoties van anderen 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.

Jezelf ontmoeten en toegeven waar zelfzorg nodig is, is de eerste stap. Inmiddels heb je de tweede stap genomen om deze training aan te schaffen en hier actief mee bezig te zijn.

In deze module ga je hier verder mee aan de slag.

Liefs,
Marian

A background image of dried cotton flowers with soft, white, fluffy petals and brown stems, set against a light beige background.

Les 1: Wat is zelfzorg en wat werkt voor jou?

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. Deze overtuigingen maken dat jij aan jezelf voorbij gaat. Dat maakt je ongelukkig want ieder mens heeft zorg en aandacht nodig.

Zelfzorg is luisteren naar je innerlijke ware zelf en jezelf geven wat je nodig hebt. Zelfzorg is jezelf de ruimte geven om te voelen en te denken wat jij wilt. Zelfzorg is jezelf en je emoties serieus nemen.

Het is belangrijk om te weten hoe jij voor jezelf kunt zorgen. Dat is namelijk heel persoonlijk.



[Bekijk de video](#)



Les 1

OEFENINGEN

1 Op welke manier zorg jij nu voor jezelf?

.....

.....

.....

.....

2 Op welke manier(en) doe jij jezelf tekort?

.....

.....

.....

.....

3 Welke overtuiging zorgt ervoor dat jij onvoldoende voor jezelf zorgt?

.....

.....

.....

.....

4 Waar ben je bang voor als jij naar je innerlijke stem luistert?

5 Wie heeft jou wijsgemaakt dat jij het niet waard bent om goed voor te zorgen?

6 Voor wie of wiens welbevinden voel jij je allemaal verantwoordelijk?



7 Wat heb jij nodig en hoe kun jij dit in momenten en acties gaan creëren?

8 Welke kleine stap kun je vandaag al zetten?

*Selfcare
is not
selfish*





Les 2: Hoe ga je om met overprikkeling?

Een verandering begint met gevoel en gedachten toelaten en heel eerlijk zijn naar jezelf. Dat betekent niet dat je gelijk actie moet ondernemen. Belangrijke stappen zijn vaak een proces.

Jij kunt de actie pas nemen als je er klaar voor bent. Door eerlijk te zijn zet je wel de beweging in gang.

En heel eerlijk...op de manier waarop je nu bezig bent kun je niet doorgaan.

Kijk om te beginnen eens kritisch naar je agenda, je planning, het aantal uren wat je werkt. Laat je gedachten eens gaan over je woon- en werkplek. Is het echt allemaal nodig? Zou het ook anders kunnen? Denk in mogelijkheden en niet in beperkingen.

Les 2

OEFENINGEN



- 1 Welke interne prikkels zorgen bij jou voor overprikkeling? Hoe kun je daar meer op anticiperen?

.....

.....

.....

- 2 Welke externe prikkels zorgen bij jou voor overprikkeling? Welk stapje kun je vanaf nu zetten? Om de overprikkeling te reduceren? Om meer en beter te ontprikkelen?
Bedenk hierbij: Voorkomen is altijd beter dan genezen.

.....

.....

.....

3 Soms ben je zo van jezelf verwijderd dat je bijna niet meer weet wat je blij maakt. Onderstaande vragen helpen je hierbij om daar achter te komen.

- Wat deed je als kind graag?
(en doe je nu niet meer?)

.....

.....

.....

- Waarbij vergeet jij de tijd?

.....

.....

.....

- Wat tovert een glimlach op jouw gezicht?

.....

.....

.....

- Wat ontspant jou?

.....

.....

- Wat doe je graag?

.....

.....

- Wat maakt je blij?

.....

.....

- Waarvan worden jouw gedachten rustiger en positief?

.....

.....

- Wie is jouw voorbeeld?

.....

.....

- Op wie ben je jaloers?

.....

.....

Jaloezie

Jaloezie heeft een negatieve lading omdat de uiting ervan meestal negatief is. Echter, dat jij jaloers bent op iemand is omdat jij een onvervulde behoefte voelt. Vaak heeft of doet de persoon waar jij jaloers op bent, iets wat jij mist, of graag ook zou willen. Jaloezie legt jouw verlangen bloot en geeft dus een mooie aanwijzing.

Wat heeft of doet de persoon op wie jij jaloers bent?

Welk verlangen van jou ligt eronder?

Hoe kun jij op een authentieke manier daaraan tegemoet komen?





Les 3: Hoe zorg je zelf voor een hoge energiefrequentie?

Alles is energie, jouw gedachten, verlangens en gevoelens zijn energie. Er bestaan twee stromingen namelijk, positieve energie en negatieve energie.

De kwaliteit van je gedachten en de energiefrequentie waarop jij bevindt weerspiegelt in jouw dagelijkse leven. Het universum antwoord namelijk op je meest diepe leidende overtuigingen. Deze gaan nog verder dan woorden.

Door het bewust worden van jouw gedachten, verlangens en gevoelens zet je al een grote stap in het zorgen voor jezelf.

Bij deze les staan er enkele vragen en oefeningen voor je klaar hoe je ervoor kan zorgen dat jouw energiefrequentie hoog is.



Les 3

OEFENINGEN

1 Wat speelt zich af op de diepere laag?

- Hoe ziet jouw leven er nu uit?

- Wat bevat je wel en wat niet?

- Welke onderliggende overtuigingen zorgen voor een lage energiefrequentie waardoor je krijgt wat je niet wilt?

- Wat manifesteer jij in je dagelijks leven waar je mogelijk een ander de schuld van geeft, maar als je heel eerlijk naar jezelf bent, je er zelf verkeerde of onhandige keuzes in maakt?

2 Richt je op wat je wel wilt.

Wat er in je realiteit is heb je al gemanifesteerd. Dat is oud nieuws. Blijf met je gedachten niet hangen in de vicieuze cirkel van de realiteit. Richt je met bewuste gedachten op wat je wel wilt.

Niet: Ik heb pijn, ik voel me moe.

Wel: Ik wil pijnvrij zijn, me vrij kunnen bewegen, energie hebben voor leuke dingen.

- Wat wil jij?

- Waar wil je naartoe met je leven en energie?

- Hoe wil jij je voelen?

3 Sluit iedere avond en begin iedere ochtend met bewuste gedachten.

Schrijf iedere avond voor je gaat slapen in een mooi schriftje 3 dingen op waarvoor je dankbaar bent. Houdt dit tenminste 3 weken vol, zodat het een routine wordt.

Start iedere ochtend met de vraag:

- Hoe wil ik mij vandaag voelen?
- Wat gaat me daarbij helpen?

Welke vraag (of vragen) wil jij nog meer aan jezelf stellen in de ochtend?



*When you
let go of
adjustment*

*You can be
who you are*

4 Doe dingen waar je blij van wordt!

De makkelijkste manier om je energiefrequentie te verhogen is doen waar je blij van wordt.

Tegelijkertijd is dat mogelijk voor jou een grote uitdaging. Maar daarom volg je ook deze training.

Plan iedere dag iets een paar fijne dingen voor jezelf. Dat hoeft niet groot te zijn. Een half uur lezen in een boek, een bos bloemen kopen, een oude hobby oppakken...

Dit is het begin.

Hoe meer je gaat luisteren naar wat voor jou goed voelt, des te meer ga je merken dat je er meer van wilt en dat het makkelijker gaat. Dat komt omdat je energiefrequentie stijgt.

- Wat ben jij van plan om te doen?



Les 4: Welke mensen zijn goed voor je en welke niet

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. *Ze laten uitvergroot gedrag zien wat jij meer mag toelaten bij jezelf: zelfzorg en jezelf op nummer 1 zetten.*

Echter zijn er ook mensen die je beter kunt mijden zoals de types 'de haler', 'de manipulator' en 'de emotioneel onvolwassene'.

Besef je dat jij mag kiezen met wie je omgaat en met wie niet. Jouw mening doet ertoe en het is jouw leven. Zoek mensen op met wie je mooie gesprekken kunt voeren, die jou op waarde schatten en waarin je delen van jezelf herkent.

Les 4

OEFENINGEN



1 Inventariseer de mensen die je om je heen hebt.

Maak gebruik van een A4 papier en maak 3 cirkels of gebruik het voorbeeld, die te vinden is op de volgende pagina

Stel jezelf vragen als:

Van wie krijg ik energie en wie zuigt me leeg?

Wie lift mij en wie houdt me klein?

Zo breng je heel duidelijk in kaart of je de juiste mensen om je heen hebt en ook aan wat voor mensen je behoefte hebt om in je binnen cirkel te hebben.



Extra uitleg

Een kleine binnen cirkel, een wat ruimere eromheen en dan nog een grotere cirkel daaromheen. In de kleine cirkel zet je de mensen die jou het meest na staan en waar je het meest mee omgaat. Meestal is dit je gezin, je familie, je beste vriend(in) en soms een collega.

In de cirkel daarbuiten zet je relaties als: collega's, kennissen, vrienden, familie die je wat minder ziet, buren waar je goed contact mee hebt.

In de buitenste cirkel komen mensen waar je oppervlakkig of af en toe mee te maken hebt.

Kijk dan naar de eigenschappen en kenmerken die de mensen in de diverse cirkels hebben. En onderzoek vooral de invloed die ze op jou hebben en hoe ze met je omgaan.

2 Scherm je aura af en blijf in je eigen energie.
Beluister de audio in de online omgeving.

3 Los het van binnen op, dan lost het zich
vanzelf buiten op.

Als jij je onrustig, verdrietig of geïrriteerd voelt, wil je het liefst dat een ander zich anders gedraagt zodat jij je beter voelt. Dit is niet de oplossing.

Als jij gaat luisteren naar je behoefte, en die gaat volgen dan leer je ook om andere keuzes te maken. Keuzes die goed zijn voor jou. Jij bent de meeste geschikte persoon om jezelf te geven wat je nodig hebt. Maak je niet afhankelijk van de ander om je goed te voelen.

Je kunt dit als volgt oefenen:

De eerst volgende keer dat je je aan iemand ergert, bijvoorbeeld een vriendin of partner, doe dan niet wat je altijd doet maar zoek een rustige plek op.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke gedachte heb ik nu over de ander?
- En over mijzelf?
- Welke emotie ervaar ik nu?
- Hoe komt het dat ik nu deze emotie ervaar?
(Waarschijnlijk is je eerste reactie: omdat de ander.... Vraag dan wat dieper door.)
- Is het 100% waar dat de ander dit voor jou moet oplossen?
- Welke behoefte zit eronder?
- Wat wil je eigenlijk?

Laat het gevoel toe. Wat bereik je voor jezelf als de ander nu zou doen wat jij wilt? Hoe kun jij dat jezelf geven?

Pas als je dit hebt uitgewerkt kun je reageren naar de ander. De kans is groot dat dat niet meer nodig is of dat je een heel andere reactie is dan 15 tot 30 minuten geleden.



Gevoeligheid
vraagt om
zachte
zelfzorg

4 Leer jezelf beschermen tegen manipulators en mensen die emotioneel onvolwassen zijn.

Je kunt jezelf leren beschermen tegen emotionele overname. Het is namelijk belangrijk dat jij de regie over je eigen leven behoudt en niet dingen gaat doen of laten vanuit een schuldgevoel of aanpassing.

De volgende strategieën kun je daarbij helpen.

1. Gun jezelf tijd.

Als mensen jou voor hun karretje wilt spannen willen ze vaak gelijk antwoord of actie. Leer jezelf aan om hier niet in mee te gaan. Zeg dat je er even over moet denken, neem eerst wat te drinken, zeg dat je erop terug komt. Zo geef je jezelf de tijd om bij jezelf te blijven en te voelen wat jij wilt. Je kunt checken of het klopt wat zij beweren en of hun verzoek reëel is.

2. Als je een besluit hebt genomen blijf hier dan bij.

Herhaal kort en krachtig telkens je antwoord zonder uitleg. Je kunt best hierin mild zijn door te zeggen: "Ik begrijp dat dit moeilijk voor je is maar...". Geef echter niet toe.

3. Stop met redden

Realiseer je vanaf nu dat het niet jouw verantwoordelijkheid is hoe een ander zich voelt en voor zijn of haar leven. Jij bent verantwoordelijk voor jouw keuzes en hoe je iets brengt. Ik ga ervan uit dat dat respectvol doet. Hoe de ander dit ontvangt, wat diegene hierover denkt is niet jouw verantwoordelijkheid.

Stop met het redden want daarmee houd je juist de situatie in stand. Mogelijk heb je ook steeds anderen gered omdat jij onderliggend naar waardering en erkenning hunkert. *In dat geval heb jij daarin werk te doen en is de module Zelfliefde en Zelfvertrouwen een aanrader.*

4. Houdt afstand en zorg voor ruimte.

Als je hebt afgesproken met iemand die manipuleert of emotioneel onvolwassen is, bedenk dan vooraf escapes. Ga tussendoor even uit de ruimte, zorg dat je tijdig weg moet voor een andere afspraak of je gezin, visualiseer dat je in een afgesloten bubbel zit waar alleen jouw energie voelbaar is. Je geeft jezelf ook ruimte als je zelf vooraf bedenkt waar je over wilt praten. Als iemand dan dramt kun je diegene verrassen door ineens ergens heel anders over te beginnen of een vraag te stellen over een heel ander onderwerp.

5. Ga weg als het te gortig wordt.

Waarschijnlijk heb je als klein kind geleerd dat jij niet degene mag zijn die interactie beëindigt of ergens bij weg gaat. Je moest aan tafel blijven tot iedereen klaar was, luisteren tot je ouder klaar was met praten, huiswerk afmaken voordat je weg mocht. Nu je volwassen bent mag jij zelf bepalen waar je grens is en wanneer je ergens klaar mee bent. Is het contact te aangenaam of gaat iemand teveel over je grens? Ga dan gewoon weg.

*Make
selfcare
a priority,
not a luxury.*