



SPIEKBRIEFJE BIJ OVERPRIKKELING

DE EERSTE STAP IS ONTDEKKEN: WAAR KOMT JE OVERPRIKKELING VANDAAN

Voor hoogsensitieve mensen werkt het net even iets anders en daarom is een van de belangrijkste dingen om te leren: ont-prikkelen. Daarna kun je andere dingen gaan leren maar dat gaat niet als je overprikkeld bent. Dan past er niks meer bij.

Wat zijn prikkels? Alles wat er om je heen is zijn **externe prikkels** zoals geluiden, wat je ziet en voelt, ruikt en proeft. En alles wat er in jezelf gebeurt, zoals pijn, maar de sterkste **interne prikkels** zijn gedachten en overtuigingen. Stress.

Om te weten wat je kunt doen om beter in je vel te zitten is het belangrijk om te herkennen: waar komt mijn overprikkeling vandaan.

Om daarachter te kunnen komen is het handig jezelf deze vragen te stellen:

- Zit de overprikkeling in mezelf?
 - Ben ik aan het piekeren? Heb ik stress? Dit zijn interne prikkels. Heb ik ergens pijn? Heb ik last van externe prikkels (geluid, licht, geur etc.)
- Zit het in je relatie?
 - In je gezin, in je familie? Zijn daar sterke prikkels? Is er gedoe in mijn gezin? ook?
- Of zit het in de omgeving, in het grotere geheel?
 - Speelt er iets op je werk, collega's, op school, vrienden, sport, sociale omgeving of in jullie omgeving van het huis zoals nieuwe vliegroutes, verbouwingen etc.

Het bovenstaande jezelf afvragen gaat niet rennend, echt even stil staan, ademen en voelen: is het waar wat ik denk? Wat als het niet waar is? Echt uitzoomen en observeren: wat gebeurt hier nou eigenlijk? Dan kunnen vragen helpen om daar inzicht in te krijgen.



OVERPRIKKELING

HERKENNEN:

- Wat doe ik?
- Wat zeg ik?
- Wat doe ik non-verbaal?
- Wat zeg ik tegen mezelf?
- Wat zijn mijn gedachten? En is het waar wat ik denk?
- Welke invloed hebben de mensen om me heen en at kan ik daar zelf aan veranderen? Waar heb ik invloed op?
- Welke invloed heeft mijn omgeving?



ONTPRIKKELLEN IS EEN KEUZE

Wat kun je nou precies doen als je in overprikkeling hangt, om te ont-prikkelen? Als eerste: ***ik kan het niet voor je doen.***

Ik heb wel superveel ervaring en ik weet hoe het werkt. Als je goed luistert en ook daadwerkelijk tot actie komt, kun je supersnel leren ont-prikkelen. Maar jij moet het doen. En dat is een keuze.





Wat je wil doen en wat je gaat helpen, daar moet je over nadenken op het moment dat je relaxed ben. Want dan kun je actief iets doen op het moment dat je overprikkeld bent.

KIES EN GA HET DOEN

Ok actie: pak je agenda.

Kijk naar je dag indeling en plan iedere dag een aantal momenten in je agenda in. Al is het maar 5 minuten per dag. Doordat je het inplant hoef je niet met jezelf te onderhandelen, dat verhoogt de haalbaarheid enorm.

Dat is meer dan dat je nu doet. Het liefst iedere dag, 3x 5 minuutjes, 10 minuutjes, dat is effectiever dan 1 x een uur.

Als je je eigen overprikkeling al herkent dan ben ik al heel blij. En ga dan vervolgens daar een actie aan koppelen.

WAT KUN JE DOEN?

INZICHT IN JE EIGEN SYSTEEM

Wat heb je nodig? Wat kun je doen? Dat ligt heel erg aan waar je overprikkeling vandaan komt, (wil je daar meer over leren schrijf je dan in voor de masterclass rust in de tent en volg de hele masterclass over ont-prikkelen).

En wat voor mij helpt kan heel goed voor jou niet helpen. Dat ontdek je alleen maar door te doen. En dat begint met kleine korte momentjes op de dag pakken voor jezelf.

VOORBEELDEN OM TE DOEN:

- Wandelen, alleen. In stilte. Vertraag. Voel je lijf en hoe het gaat.
- Muziek luisteren.
- Op de bank liggen
- In bad gaan met magnesium
- In de tuin prutsen, lopen, kijken
- Boek lezen (geen vakliteratuur)
- Teken - schilderen
- Mediteren, begin met 3 minuten focus
- Bewust ademhalen
- Strijken vind ik heel relaxt
- Opruimen (met tijdslimiet)
- Dansen
- Koken, bakken



Alles wat een ritme heeft werkt ont-prikkelend. De herhalende beweging zorgt ervoor dat prikkels sneller verwerkt en geïntegreerd worden.

Mediteren helpt maar hoe begin je en wat is dat dan mediteren. Het lijkt soms als je overprikkeld bent niet te doen maar het heeft vooral te maken met het verleggen van je aandacht. Dat kun je doen door je aandacht te leggen op je ademhaling of op je handen, je voeten of gewoon door aan een taartje te denken, aan de smaak, de kleur, de geur, de situatie. Vooral focus op momenten dat je blij en gelukkig was en dat gevoel enorm versterken helpt om te ont-prikkelen.

BEWAAK JE GRENZEN

Tot slot nog even dit: bewaak je grenzen.

JA = JA
NEE = NEE
AFSPRAAK = AFSPRAAK

En dat geldt ook voor jezelf. Als je met jezelf hebt afgesproken dat je een half uur gaat wandelen, dan ga je dat doen. Want dat is de afspraak. Ja? Echt, ben hier super secuur in.

Zorg goed voor jezelf. Want op het moment dat jij goed voor jezelf zorgt heeft dat per direct impact op je omgeving. Op je relaties met je partner, en misschien wel met je familie. En zeker ook in het grotere geheel.

Heel veel succes en plezier, en laat me even weten wat het jou heeft opgeleverd. Dat vind ik leuk.

Groetjes
Floor

PS wil je meer ondersteuning dan is het slim om je aan te melden voor het maandabonnement rust in de tent. Het is een abonnement maar je zit nergens aan vast. Je kunt per maand opzeggen en ik heb een fijne masterclass gemaakt over dit onderwerp omdat het voor HSP zo belangrijk is om dit goed toe te passen.