



"Huilebalk!"

"Angsthaas!"

"Spelbreker!"

Roept dat herinneringen op?

Wat dacht je dan van deze goedbedoelde vermaning:
"Doe niet zo overgevoelig."

Als je net zo was als ik heb je dat heel wat keren
gehoord, waardoor je het gevoel kreeg dat je heel
anders was dan de rest. Ik was ervan overtuigd dat ik
een ernstig gebrek had dat ik verborgen moest houden.

Ik dacht dat er iets grondig mis was met mij!

Citaat 'Elaine N. Aron'



Overgevoelig?

Prikkelbaar?

Heb je twijfels

bij je plaats in de maatschappij?

Misschien
ben jij wel

Hooggevoelig

Highly Sensitive Person

www.hspvlaanderen.be

Vereniging HSP Vlaanderen

Meer weten over HSP, lidmaatschap en nieuwsbrief :

www.hspvlaanderen.be

info@hspvlaanderen.be

0473/33.96.33

Praatgroep/forum :

<http://groups.yahoo.com/group/hspvlaanderen/>

Velen onder ons stellen zich vragen
bij wie of wat ze zijn,
bij de zoektocht naar hun identiteit
en de zin van het leven.



Hooggevoelig ?

“Gevoeligheid wordt niet altijd gewaardeerd. Daar kunnen de mensen die extreem gevoelig zijn voor drukte, geluid, stress en energieën van anderen over meepraten. Vaak ervaren zij die gevoeligheid zelf als een last en door hun omgeving worden ze nogal eens voor zeurpiet of softie versleten.”

Citaat ‘Marjan Van den Beuken’

Wat is hooggevoeligheid?

Welke functie heeft het in de maatschappij?

Welke belangrijke kwaliteiten bezitten hooggevoelige mensen?

Hoe leer je omgaan met de last die het met zich meebrengt?

Hoe leer je ermee leven in onze huidige maatschappij?

Hoe bescherm je je tegen ongewenste invloeden?

Hoe vind je je innerlijke evenwicht en rust?

Deze onderwerpen en veel meer komen ruim aan bod in de activiteiten van HSP Vlaanderen. Zie “agenda” op de website www.hspvlaanderen.be.

Doe de zelftest!

Ben jij hoog sensitief?

Kun jij je in meer dan de helft van deze kenmerken herkennen, dan is de kans groot dat je een hooggevoelig persoon bent. Als je slechts 1 of 2 kenmerken herkent maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan kan je je wellicht ook hooggevoelig noemen.

- Ik heb oog voor detail en subtiele signalen.
- Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde geluiden verdraag ik slecht.
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- Ik ben gewetensvol.
- Ik schrik makkelijk.
- Ik raak vlug geïrriteerd.
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik heb een hekel aan drukte.
- Honger heeft een sterke invloed op mijn concentratievermogen en/of mijn humeur.
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- Kunst en muziek kunnen mij diep ontroeren.
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Ik heb humeurschommelingen die niet rationeel te verklaren zijn.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Gebaseerd op de zelftest door Elaine N. Aron

Deze folder werd u aangeboden door :

Boeken

Hoog Sensitieve Personen

Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt

by Elaine N. Aron

Psycholoog/psychotherapeut Elaine Aron is zelf een HSP. In dit boek legt zij uit wat het is en hoe je er mee om kunt gaan. Dit is geschreven na jaren van onderzoek en uit eigen ervaring, makkelijk te lezen. Een must voor iedere HSP!

Het Hoog Sensitieve Kind

by Elaine N. Aron

Hoog Sensitieve Personen in de Liefde

by Elaine N. Aron

Hooggevoeligheid - van opgave naar gave

by Susan Marletta-Hart

Susan Marletta-Hart borduurt op haar manier voort op de theorieën van Aron.

Hooggevoeligheid als uitdaging

Door Marjan van den Beuken

Hooggevoeligheid als levenskunst

door Marian van den Beuken

Alle boeken zijn te bestellen in de betere boekhandel. Soms vind je ze ook in de bib terug. Je kan jouw bibliotheek eventueel ook vragen het boek aan te kopen.

Dit is een greep uit het aanbod. Op onze website vind je nog meer literatuur.

Let wel!

In de Amerikaanse literatuur wordt hier en daar wat ver gegaan in statements rond HSP. “Op z’n Amerikaans”, zeg maar. Aanvaard niet zomaar alle gegevens maar laat je gezond verstand spreken om er voor jou uit te halen wat toepasbaar is!