

15 Anti-stresstips voor hoogsensitieve personen

Als hoogsensitief persoon ligt jouw aandacht het vaakst bij de ander.
"Zorgen voor" is belangrijk voor je. Vaak zorg je té veel voor anderen en té weinig voor jezelf!

Maar JIJ hebt ook veel zorg nodig !!! Zorg dus eerst en vooral goed voor jezelf!!!

Dus WAT WIL JIJ NU? Met de klemtoon op elk woord.

WAT wil je nu?

Wat **WIL** je nu?

Wat wil **JIJ** nu?

Wat wil jij **NU**?

Hier alvast **15 anti-stresstips** om beter voor jezelf te zorgen.

Pas wanneer je goed voor jezelf zorgt, kan je er ook zijn voor anderen!

Voel je je opgejaagd wanneer je veel moet doen in een korte tijd?

Voel je je niet op je gemak bij harde geluiden, sirenes, muziek, drukke plaatsen,...?

Word je sterk en snel beïnvloed door de stemming van andere personen rondom je?

Dan behoor je wellicht tot de 20% van de mensen die zich hoogsensitief kunnen noemen.

Jij bent belangrijk!

ZORG EERST GOED VOOR JEZELF



www.orthomolculair-therapeut.be
pascale@orthomolculair-therapeut.be

Pascale Van den Heede
0476/450792

WAT WIL JIJ?

1 Structureer jouw dagen, met niet teveel variatie.

Het is belangrijk om elke dag te weten wat jij wenst te doen, met tijd voor werk en ontspanning. Maak de dag voordien een lijst met prioriteiten en zet er ook jezelf en jouw ontspanning bij!

2 Wandel of beweeg regelmatig, zonder prestatiedrang.

Elke dag of minstens 4x per week een wandeling van minimum 30 minuten in de natuur helpt je te ontladen en te ontspannen. De natuur werkt helend!

3 Eet op vaste tijden.

Vaak hebben hoogsensitieve mensen last van schommelende bloedsuikerspiegels, met soms trillende handen of beverig en draaiierig worden als gevolg. Door te eten op vaste tijden kan je jouw bloedsuikerspiegel meer stabiliseren. Ook de juiste voeding en tussendoortjes kunnen daarbij helpen.

4 Neem een middagdutje of wandelpauze.

Neem de tijd om even op adem te komen tussen de middag. Dat kan door wat te rusten. Ook een middagwandeling kan helpen indien rusten niet mogelijk is. Je doet dit best zonder te praten en in je eentje.

5 Houd vaste dagdelen vrij voor eigen bezigheden.

Plan me-time in. Dit is de tijd die je reserveert om dingen te doen voor jezelf, voor die zaken die jou energie geven! Daarvoor is het ook belangrijk dat je even nadenkt wat en wie jou energie geeft!



WAT WIL JIJ?

6 Houd alle sociale activiteiten relatief kort.

Hoogsensitieve mensen zijn wel sociaal, maar kunnen erg moe worden van een teveel aan prikkels door te lang durende sociale contacten, zoals feestjes of late etentjes, of cinema gecombineerd met nog iets gaan drinken nadien. Kies voor iets kort maar leuks en vertrek op tijd naar huis.

7 Zet de telefoon af tijdens jouw eigen tijd, tijdens jouw dutje of voor het slapen gaan.

Niemand is onmisbaar, je moet niet de hele tijd bereikbaar zijn. Zorg voor jezelf en zet die GSM uit!

8 Stop voor jouw energie op is.

Wanneer hoogsensitieve mensen veel energie hebben, zijn ze vaak blij en overmoedig en blijven ze doorgaan. Ook omdat ze zo plichtsbewust zijn, werken ze verder, zelfs al zijn ze moe. Wees je bewust van jouw grenzen en neem de tijd om even een drankje te drinken, te mediteren, relaxatie-oefeningen te doen, een kort wandelingetje te maken.

9 Zet malende gedachten stop door jezelf af te leiden of te ontspannen.

Hoogsensitieve mensen zitten vaak in hun hoofd. Door beweging, mindfulness, relaxatie, massage, sauna, ... kan je dit doorbreken. Zoek wat voor jou het beste werkt.

10 Neem de tijd om ergens van te genieten.

Hol niet de ganse dag door. Gebruik jouw zintuigen om even stil te staan bij de dingen en ervan te genieten. Wat zie ik NU, wat voel ik NU, wat ruik ik NU, kan je helpen om zowel jouw gedachtengang te stoppen als om te genieten van wat er is, op dit moment!



WAT WIL JIJ?

11 Doe iedere dag iets leuks voor jezelf.

Stel niet meer uit, bel nu die vriendin, ga nu naar die winkel of naar die film. Maak het leven aangenaam voor jezelf en wacht niet op toestemming van ouders, partner of andere mensen rondom jou. Jij bepaalt wat jij wil en jij zorgt dus goed voor jezelf!

12 Wees niet streng voor jezelf, be- of ver-oordeel jezelf niet.

Vaak zijn we zo streng voor onszelf, alsof er een interne ouder zegt: "Dit is niet goed genoeg; wat heb je nu weer gezegd?; dit kan beter, vlugger,..." of ook "Wat denken ze wel van mij?" Aanvaard jezelf en oordeel niet over jezelf of over jouw gedachten. Je bent niet jouw gedachten!

13 Ontspan door middel van dans, massage, yoga, tai chi of pilates,....

Zoek wat voor jou de meeste ontspanning biedt. Ook de leraar is van belang. Om te weten of het echt iets voor jou is, moet je ook de leraar de kans geven. Indien het na 3x niet klikt, zoek dan een andere leraar of een andere ontspanning.

14 Ga op tijd naar bed, steeds rond hetzelfde uur.

Op die manier werk je samen met jouw bioritme en val je het makkelijkst in slaap. Probeer ten laatste om 22u30 naar bed te gaan en neem de tijd om vooraf een relaxatie-oefening, meditatie te doen of een tekst te lezen die voedend is. Ook positieve affirmaties helpen. Bedenk elke avond waarvoor je dankbaar bent in jouw leven en wees je daarvan bewust!

15 En vooral: NOOIT HAASTEN.

We hollen en hollen en waarom? Sta daar even bij stil ;-) en kijk naar jouw leven als vanuit een helicopter! Zie je jezelf rondhollen als een kip zonder kop? Is dit nodig, is dit wenselijk? Hoe kan je dit anders doen? Zoek naar oplossingen en geniet van het moment!

