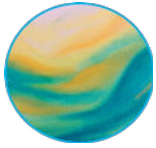


Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning



Verkennen van Overprikkeling

Als ik dingen lees over hoog sensitiviteit en overprikkeling of mensen erover hoor praten, dan lijkt het alsof het vanzelfsprekend is dat overprikkeling erbij hoort als je hoog sensitief bent.

Er is een aanname dat we als HSPs niet goed in staat zijn om veel prikkels te verwerken, dat we snel overweldigd zijn door veel informatie.

Ik geloof niet in deze manier van kijken.

Volgens mij is er iets anders aan de hand en ik ga je meenemen in mijn visie op overprikkeling.

Het spectrum van overprikkeling en diepe ontspanning

Overprikkeling en diepe ontspanning zijn twee uitersten van een spectrum. Net zoals zwart en wit dat zijn, met allerlei grijstonen daartussen.

Hoe meer stress en spanning je creëert in jezelf, hoe meer je beweegt in de richting van overprikkeling. En hoe langer je dat volhoudt in de tijd, hoe minder gemakkelijk je in de richting van de diepe ontspanning kunt bewegen.

De overprikkeling krijgt op die manier momentum. Het bouwt op. Het wordt een steeds groter deel van je energiemix.

Scherp waarnemingsvermogen

HSPs hebben een scherp en nauwkeurig waarnemingsvermogen. We zien, horen, ruiken, voelen op een subtieler niveau dan de andere 80% van de bevolking. We merken kleinere veranderingen, verschillen en nuances op en kunnen als het ware onder de oppervlakte waarnemen.

Informatie, bijvoorbeeld een geur, die wij wel waarnemen, kan iemand die niet hoogsensitief is, compleet ontgaan.

Hoe je vervolgens met deze informatie omgaat, bepaalt of je in de richting van overprikkeling beweegt of in de richting van ontspanning, stroming en geborgenheid.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

Aanpassen en weerstand creëren

We leren vaak al van jongs af aan om onze eigen waarnemingen aan de kant te schuiven. Om er overheen te stappen of ze te negeren. Er wordt ons geleerd dat de volwassenen om ons heen het beter weten en dat we daar naar moeten luisteren.

“Stel je niet zo aan”, “Heb je haar weer”, “Kruidje-roer-me-niet”, “Dat is toch niet zo erg?”
“Wat heb jij een gevoelige neus”.

Dit soort zinnnetjes of varianten daarop heb je zelf ook vast wel eens gehoord.

We leren ons aanpassen aan onze omgeving, die dus voor 80% bestaat uit mensen die niet zo'n scherp waarnemingsvermogen hebben. Zij kunnen daardoor ook moeilijk begrijpen wat wij wél waarnemen.

We passen ons aan, omdat we erbij willen horen, geen andere mogelijkheden zien, geen spelbreker willen zijn. En zo zijn er nog talloze varianten van redenen.

Wat we dus vaak oefenen, is het creëren van innerlijke weerstand, omdat we ons eigen gevoel, ons innerlijke kompas niet volgen. We oefenen het negeren van onze eigen waarnemingen, die ons juist vertellen wat wel en niet bij ons past.

De waarnemingen die ons laten weten wat wél en niet goed voelt. Welke weg voor ons die van de minste weerstand is en de weg die ons brengt naar het vervullen van onze dromen en verlangens.

Overprikkeld-en-weer-bijkomen-cyclus

Door het negeren van onze waarnemingen, raken we meer en meer gestrest en dat uit zich op een gegeven moment in wat we overprikkeling noemen.

Overprikkeling is opgebouwde innerlijke spanning, waar op den duur niets meer bij kan. Op dat moment kun je niet nóg meer informatie verwerken of negeren. Op dát moment zegt ons lichaam STOP en moeten we uitrusten. Soms dagenlang.

Omdat we mentaal vaak beresterk zijn en heel lang door kunnen op wilskracht, ontwikkelen we patronen waardoor we in een Overprikkeld-en-weer-Bijkomen-cyclus terecht komen.

Zo kunnen we ook allerlei bijkomende kwalen ontwikkelen en weten we op den duur helemaal niet meer hoe het voelt om écht diep ontspannen te zijn.

Deze cyclus van overprikkeling en bijkomen is een overlevingsmechanisme. Een constructie met allerlei verhalen over waarom het zo gaat en waarom we er maar mee om moeten leren gaan.

Verhalen die voorbij gaan aan wat je diep van binnen verlangt én wat je nodig hebt om als HSP te kunnen bloeien in het leven.

Van Overprikkeling naar diepe Ontspanning

Opnieuw verbinden met je innerlijke natuur

Om een gezond en bloeiend leven op te bouwen als HSP, zul je uit deze destructieve cyclus moeten stappen en je opnieuw leren verbinden met jouw natuurlijke stroom en innerlijke wijsheid.

Dat vraagt liefdevolle aandacht, oefening en heel veel zachtheid.

De harde wilskrachtige energie, die je steeds weer naar de overprikkeling brengt “omdat het wel weer gaat” en “omdat het er nu eenmaal bij hoort”, mag je helemaal leren loslaten.

Stel je eens voor hoe het voelt

Stel je maar eens voor hoe het voelt als je 's morgens fris en uitgerust wakker wordt. Tot in de diepste vezels van je lichaam.

Hoe het voelt als je op je gemak en ontspannen door je dag beweegt.

Hoe het voelt als je geen moeite meer hoeft te doen om kleine dingen gedaan te krijgen. En hoe het voelt als je niet meer bang hoeft te zijn, dat je morgen geen energie meer hebt.

Stel je maar eens voor hoe het voelt als alles lekker stroomt, dat je intuïtief en intens tevreden leeft en dat je datgene doet waar je hart van zingt. Dat wat werkelijk bij jou past.

En dat overprikkeling tot het verleden behoort.

Dat je hebt leren navigeren op je innerlijke kompas en dat overprikkeling helemaal geen issue meer is.

Om die weg op te gaan, zul je een eerste stap moeten zetten, een eerste beweging maken in een nieuwe richting. De richting van diepe ontspanning.

De eerste stap

In het tweede deel van deze serie neem ik je graag mee in deze eerste stap naar diepe ontspanning en geborgenheid.