

Praktische tips - HSP-HSS van Chantal Veldt

Tip 1: Lees je in, vergaar kennis over HSP-HSS

Om te begrijpen hoe het werkt, is kennis ontzettend belangrijk. Dan valt alles op z'n plek, kan je het voor jezelf een plekje geven en ook relativeren.

Tip 2: Doe onderzoek naar jouw eigenschappen, krachten en uitdagingen

Iedere HSP is uniek! Hoe werkt het bij jou, waar kan je rekening mee houden en waarvan meer profiteren? Krijg zelfinzicht!

Tip 3: Erkenning en acceptatie

Omdat het anders werkt bij jou, wil niet zeggen dat het fout is! Je bent wie je bent en HSP-HSS heeft je ook mooie dingen gebracht. Het wordt misschien nu overschaduwd door het negatieve. Kom tot rust, leer jezelf kennen en zie de positieve eigenschappen! Heerlijk!

Tip 4: Prikkel heb je nodig

Als HSP-HSS heb je een sterk verlangen naar uitdaging, afwisseling, vernieuwing én ben je snel uitgekeken. Je hebt die prikkels dan ook nodig. Het onderdrukken van je behoeften kan leiden tot enorme verveling, zelfs een bore-out of kleine en mega onrustige explosies van uitdaging. In een goede mix met rust en herstel zit je heerlijk in je flow. We gaan dan ook snel door naar tip 5.

Tip 5: Ontdek jouw flow

Houd een dagboekje bij met activiteiten, omgevingen en mensen. Wat geeft je energie en waar loop je op leeg? Wat zijn jouw randvoorwaarden? Wat zijn jouw behoeften, wat zit erachter?

Tip 6: Krijg inzicht in jouw tegenstrijdigheden

Eerst AAN en dan weet UIT. Veiligheid & risico, impulsief & overdenken. Welke tegenstrijdigheden ken jij? Het werkt zo verhelderend!

Tip 7: Ik kom er bij je op terug

Vaak neemt je enthousiasme, sterke plichtsbesef of misschien wel onzekerheid de overhand en beland je al snel in extra projecten. Spring niet direct in het avontuur, maar 'kom er op terug'. Het geeft je ruimte om na te denken of je er wel tijd en de energie voor hebt. Doe je dit voor jezelf of voor een ander? Is het echt leuk?

Tip 8: Verwar onderprikkeling niet met overprikkeling

Met onderprikkeling kan je je ook moe voelen of kan je ook een kort lontje hebben. Het kan dezelfde symptomen hebben als overprikkeling en het onderscheid is dan lastig. Ga na, ben je verveeld of overprikkeld?

Tip 9: Check bij jezelf in

In al je enthousiasme en passie kan je jezelf gemakkelijk wat kwijt raken. Geen probleem, maar check soms even bij jezelf in. Hoe gaat het met je? Tijd om even afstand te nemen? Voel je je oké of zijn er kleine signaaltjes? Herinner jezelf door een stickertje op je beeldscherm of telefoon of bijvoorbeeld met een wekkertje.

Tip 10: Praat erover

Deel je angst, geef aan waar je moeite mee hebt, vraag om hulp, praat erover. Soms kan het voelen alsof je er alleen voor staat, maar niets is minder waar! Je bent niet alleen! Praten geeft verbinding en het lucht zo op! En de ander kan het in een ander perspectief plaatsen of zelfs de oplossing bieden!

Tip 11: Bekijk het positief!

HSP-HSS heeft vele waardevolle kwaliteiten! Je bent onder andere creatief, vernieuwend, hebt een fantastisch denkvermogen, bent een echte zelfstarter, inspirerend en je bent absoluut een mooi en lief mens. Als je in overprikkeling zit, ervaar je veelal de lasten. Kom tot rust, krijg inzicht in jezelf en ervaar daarmee de positieve kanten!