



te hulp bij overprikkeling

Voel jij je ook wel eens zoals op de tekening hierboven?

Heb jij ook vaak 100.000 en 1 ideeën en gedachten?! En wat heeft dan prioriteit? En wat als ik dit doe wat heeft dat dan voor invloed op dat etc. Tsja ik weet hoe het is om de dingen heel groot te maken en allerlei (doem)scenario's te bedenken. Maar gelukkig al heel veel minder dan vroeger. Ik kan er nu meer met een afstandje naar kijken en weten dat wat mijn hoofd allemaal zegt en denkt maar zelden klopt. Het gaat uiteindelijk om je gevoel. Wat voel je? Maakt iets je blij? Of krijg je een knoop in je maag? Maar ja als je hoofd zo druk is, is het moeilijk om bij je gevoel te komen. Dus maak je hoofd wat rustiger te krijgen. Hoe doe je dat dan ?

1. Maak een lijstje

Pak pen en papier en ga schrijven. Schrijven is een goede manier om uiting te geven aan wat er in je leeft. Ik gebruik 2 manieren van schrijven.

1. Schrijf alles wat er in je opkomt op. Geloof me daarna voel je je een stuk lichter. Soms doe ik dit 1 of 2 weken elke ochtend. ik schrijf dan als ik net wakker ben 3 pagina's vol. Gewoon alles wat er in me opkomt, alsof je even je hart lucht bij een goede vriendin of psycholoog :)
2. Schrijf stapsgewijs op wat je allemaal nog wilt / moet doen. Begin met iets kleins, dan kun je het lekker makkelijk afstrepen en dat geeft weer een serotonine boost.

2. Haal adem

Is het lijstje klaar? Haal dan een paar keer diep adem. Adem in door je neus en blaas uit door je mond. Soms ga ik er even bij liggen of loop ik een paar x in het rond. Je kan ook de ademhaling een paar tellen inhouden. Bijvoorbeeld 4 tellen inademen door je neus, 4 tellen vasthouden en 8 tellen uitademen door de mond. Vooral die lekkere lange uitademing gaat je helpen. En die mag ook langer dan 8 tellen.

3. Bewegen

Voel je je gestrest of angstig door al die gedachten omdat je misschien graag een antwoord wilt en dat antwoord komt maar niet. Weet dan dat als je hoofd vol is je absoluut geen antwoorden gaat vinden door nog meer te denken. Geloof me ik weet het uit ervaring. Het beste is om het even te laten. Ga even iets anders doen. Bijvoorbeeld wandelen. Of in ieder geval bewegen. Waarom? Omdat je de angst / stress dus adrenaline moet verbranden. Daarna kun je wellicht als je zin hebt gaan mediteren maar eerst wil je die adrenaline kwijt. Dus maak een wandeling in het park, bos of gewoon een blokje om kan ook al werken. Of even 10 minuten dansen op leuke muziek werkt ook !

4. Voelen

Voelen..... Heb je een vol hoofd dan is het vooral ook belangrijk dat je weer contact maakt met je lichaam. Dus voel even waar maakt je lichaam op dat moment contact mee? Voel even de stoel waar je in zit of de grond waar je op staat. En hoe voelt dat dan? Hard, zacht, koud, warm? Of let eens op je ademhaling. Waar zit deze? Hoog in je borst of laag in je buik? Probeer dan eens je adem naar je buik te brengen. Of beter nog naar je bekken en adem eens 10x in en uit naar je bekken. Wat voel je daar als je je daar op concentreert. Je bekken is namelijk de plek waar emoties worden opgeslagen. Vaak als ik daar naar ademhaal komen de emoties los. Moet ik soms even huilen en is daarna de stress ook weer voorbij. Ja huilen is heerlijk ! Alleen hebben we er vaak zo'n schaamte over. Maar echt huilen helpt, het reinigt je systeem ! Emoties die we niet uiten gaan etteren en kunnen als je het maar lang genoeg wegstopt vast komen te zitten in je systeem en zich manifesteren als ziektes. En dat wil je natuurlijk al helemaal niet. Dus lekker janken !!!

Zit er een stukje angst voel dat dan ook. Welke emotie er ook zit voel het! Hoe meer je er tegen verzet hoe krachtiger het wordt. Vindt je het eng om de angst te voelen vraag dan aan je partner of een goede vriend/ vriendin om je bij te staan.

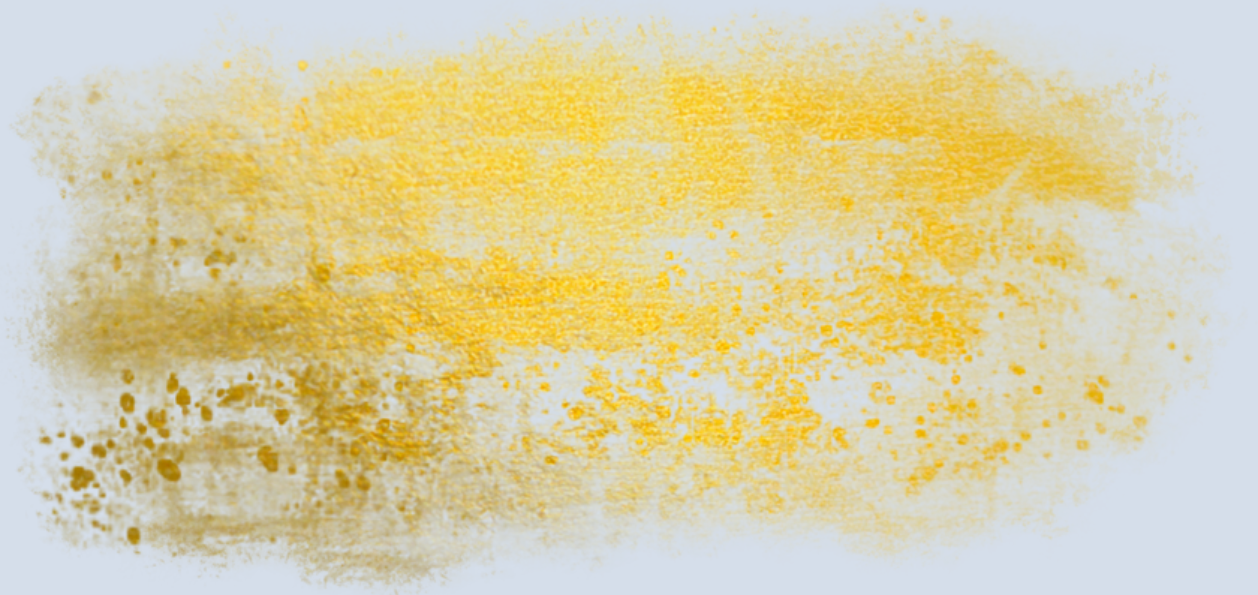
Weet dat angst nooit langer aanhoudt dan 7 minuten.

Heb je de angst aangekeken, gevoeld, doorvoeld en zakt het langzaam? Geef jezelf een hug / compliment. Je doet het super goed ! Schut het daarna even lekker van je af door bijvoorbeeld even te gaan zingen of dansen of iets anders wat jij leuk vindt om te doen.

5. Kunst

Ga even zitten of liggen en doe je ogen dicht en doe een korte bodyscan. Ga eerst met je aandacht naar je voeten, kuiten, knieën, bovenbenen, bekken, buik, borst, nek en uiteindelijk hoofd. Welke beeld komt er bij je op? Teken dat eens. Het hoeft niet perfect !

Als je zo eens naar die tekening kijkt kun je dan aan jezelf vertellen wat je getekend hebt? Wat betekenen bepaalde elementen in je tekening? Merk je dat het helpt om te tekenen? Maakt het je rustiger? Helpt het je om het visueel te maken? Als je wilt kun je de tekening ophangen en er af en toe even contact mee maken.



6. Opruimen

Wat mij ook ontzettend helpt als ik een heel druk hoofd heb is orde !

Ik ga dan vaak opruimen. M'n kledingkast ordenen bijvoorbeeld of de keukenkastjes uitspitten en of schoonmaken. Of in huis gewoon een beetje aanrommelen. Zie je kinderen aanrommelen laat ze dan even. Aanrommelen is voor hun vaak een manier om indrukken te verwerken. Maar voor volwassenen ook ;)

En nu? Doen !

Ik kan wel zeggen "he dit helpt of dat helpt" maar het is vooral belangrijk dat jij gaat ontdekken wat voor jou werkt. Hoe kan jij je eigen beste vriend/vriendin worden? Hoe zorg je goed voor jezelf? Dat zijn allemaal vragen die je zelf mag ontdekken. En maak het niet te serieus. Als je het niet weet is dat helemaal prima. Maak de stapjes klein en heb geduld. Kies bijvoorbeeld 1 onderdeel en houdt dat eens 21 dagen vol. Het schijnt dat het 21 dagen duurt voordat je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd.

Onthoud je kunt niet falen in het leven ! Je doet alleen maar ervaringen op :)

En ik ben nu al trots op je ! Gewoon om wie je bent en omdat jezelf het waarschijnlijk gunt om iets minder stress in je leven te willen ervaren en dat is toch al een schouderklopje waard !



Liefs Annelotte Vos

p.s. wil je meer weten over hoe om te gaan met hooggevoeligheid of heb je behoefte aan 1 op 1 coaching ? Of wil je me gewoon een vraag stellen kijk dan eens op mijn website <https://www.annelottevos.nl>