

Hoogst Gevoelig

DE PRAKTISCHE HANDLEIDING VOOR DE
OMGAAN MET ZEER HOOGSENSITIEF
EN GEVOELIGE MENSEN

LUKE EISENBERG

**Hoogst Gevoelig:
De Praktische Handleiding Voor
De Omgaan Met Zeer
Hoogsensitief En Gevoelige
Mensen**

**(Gids Voor Hoge Gevoeligheid:
Inclusief Vele Tips En Trucs Voor Privé
En Professioneel Dagelijks Leven)**

**Reproductie, vertaling, verdere verwerking of
soortgelijke handelingen voor commerciële
doeleinden, alsmede doorverkoop of andere
publicaties zijn niet toegestaan zonder schriftelijke
toestemming van de auteur.**

Copyright © 2019 - Luke Eisenberg

Alle rechten voorbehouden.

Wat is hoge gevoeligheid?

Wat betekent een hoge gevoeligheid?

Hoe werkt een hoge gevoeligheid?

De Gift

De voordelen van een hoge gevoeligheid

Zelfreflectie

Herkennen van hoge gevoeligheid

Speciale kenmerken van hoge gevoeligheid

Hoge gevoeligheid - een nieuwe trend

Moe van indrukken

Hoge gevoeligheid als hoogbegaafdheid

Verkeerde therapieën

Hoge gevoeligheid en angsten

Alleen stress of zeer gevoelig?

De biologische kant

Angststoornissen

De gelijkenis van stress, angst en hoge gevoeligheid

Omgaan met de eigen hoge gevoeligheid

Uw eigen leven

In de vrede ligt de kracht

Zie de hoge gevoeligheid als een geschenk.

Omgaan met andere zeer gevoelige mensen

Het normale respect

Negatieve gevoelens

Omgaan met elkaar

Hoge gevoeligheid in het partnerschap

Zeer gevoelige mensen zijn verlegen

Liefde als last

Zelfvertrouwen

Het geslacht

Communicatie

Omgaan met een zeer gevoelige partner

Conflictsituaties

Energiebeheer

Ernstig nemen van hoge gevoeligheid

Communicatie betekent luisteren

Communicatie betekent uitwisseling van informatie

Aanvaarding en geduld

Omgaan met hoge gevoeligheid op het werk

Hoge gevoeligheid en zijn twee kanten

Zeer gevoelige integratie

De werkdag

De collega's

Omgaan met zeer gevoelige kinderen

Hoge Gevoeligheid in een kind herkennen

De Gift

Een ziekteveroorzakende omgeving

Het kind serieus nemen

De begeleiding

Tips voor het dagelijks omgaan met hoge gevoeligheid

Neem de tijd.

Vermijd het omgaan met de verkeerde mensen.

Vermijd drukte

Speel iemand anders

Hulpen

De juiste routine maakt het verschil

De plaats van het leven

De juiste baan

Snijd jezelf af

Onderste regel

Inleiding

Inleiding Wat willen alle mensen, ieder voor zich en allen samen? Welke wens hebben ze die hen altijd drijft? Het is de wens om zichzelf te accepteren. Het is het verlangen om gewoon in vrede met zichzelf te zijn, om tevreden te zijn met zichzelf en om zichzelf te kunnen lijden.

Veel mensen vechten hun hele leven met zichzelf. Ze zien zichzelf in een slecht daglicht, hebben minderwaardigheidscomplexen en veroordelen zichzelf zelfs. Dit kan iedereen raken en er zijn mensen voor wie het veel moeilijker is om zichzelf te accepteren. We hebben het over de zeer gevoelige mensen onder ons.

Zeer gevoelige mensen nemen alles veel sterker waar dan anderen. Daarom hebben ze veel meer last van afwijzing. Maar ze ervaren de afwijzing van anderen, omdat ze niet zo zijn als zij. De afwijzing wordt overgebracht en uiteindelijk verwerpen veel zeer gevoelige mensen zichzelf.

Maar wat velen over het hoofd zien, is dat hoge gevoeligheid, zoals zoveel andere dingen, twee kanten heeft. Dat betekent dat het evenzeer een vloek als een geschenk is. Wat is het verschil? Alleen wat de getroffene er zelf van maakt. Daarom is het zo belangrijk dat u uw unieke positie als zeer gevoelig persoon begrijpt en er het meeste uithaalt voor uzelf. En je kunt er veel mee doen.

Niet elke lezer van dit boek wordt echter direct beïnvloed door het onderwerp van de hoge gevoeligheid. Er zijn ook veel indirect getroffen mensen die een zeer gevoelig persoon in hun leven hebben, een persoon die belangrijk voor hen is. Dit kan een vriend, je eigen partner, je eigen kind of een collega op het werk zijn.