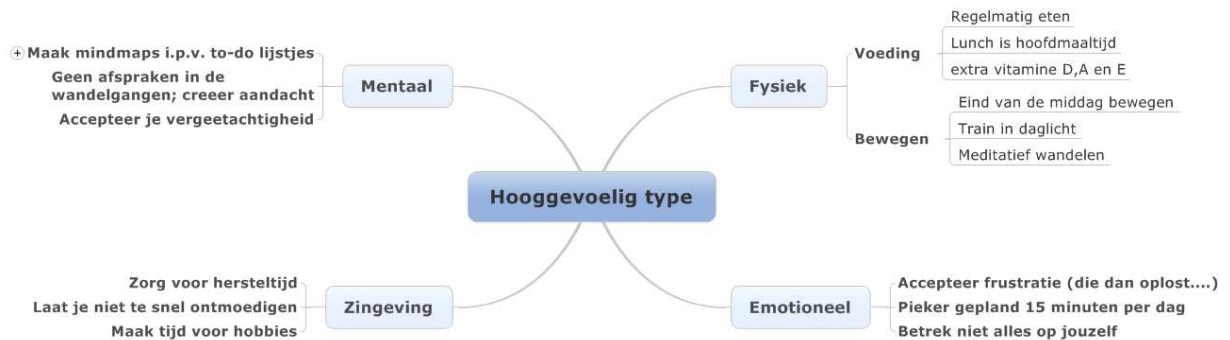


3. Hoog-gevoelig type



Achter de stress ligt vaak een traumatische ervaring. Je raakt door kleine dingen al uit evenwicht, wat je angsten activeert - die je afremmen. In nare situaties breng je je boosheid en agressie niet naar buiten, maar richt die tegen jezelf. Een typerende uitspraak voor hooggevoelige types: 'Ik voel dat er heel wat talent in me zit, maar het komt er niet uit.'

Ben je een hoog-gevoelig type?

Bij jou moet jouw vermogen om tot stilstand te komen juist toenemen. Je zult de cortisol-aanmaak (remvloeistof) moeten ondersteunen, waarmee je jouw adrenaline (gaspedaal) onder controle krijgt. Kies een vast tijdstip op de dag voor beweging, eet op vaste tijdstippen. Herstel richt zich op vijf doelen:

- Chronische pijn verminderen
- Eventuele trauma's verwerken
- Energieniveau stabiliseren
- Immuunsysteem verbeteren
- Overgevoeligheid verminderen.

Fysiek: Voeding: Als je niet te dik bent, eet dan volle producten en vergeet de pure chocola niet (endorfinen). Vermijd verder korte koolhydraten (suikers/ zetmeel); zet liever in op eiwitten en (gezonde) vetten; zo maak je stoffen aan die je stemming verbeteren (Endorfinen voor de rust, cortisol voor het dempen/ neutraliseren van jouw stressrespons). In een tweede fase kunnen lange koolhydraten worden toegevoegd. Eet regelmatig, waarmee je bloedsuikerspiegelingen voorkomt.

Bewegen: Beweeg liefst aan het eind van de middag, waarmee je de opgedane indrukken van de dag kunt laten "indalen". Doe dit bij voorkeur in daglicht. Kies weinig belastende, ritmische oefeningen die je zullen helpen om te "gronden". Stretching helpt om de opgebouwde spanning uit je spieren te krijgen. Meditatief wandelen kan je helpen te gronden en tegelijkertijd fysiek bij te tanken. Ook Tai Chi of Chi gong zijn technieken die beide voordelen combineren. Het aminozuur GABA kan helpen om je impulsgevoeligheid te verminderen.

Mentaal: naast time- management helpt mindmapping je om zaken beter te overzien en verbanden te maken. Je bent visueel ingesteld waardoor een mindmap- plaatje je meer zal helpen dan een to-do lijstje. Sta af en toe stil om zaken te overzien. Neem (reflectie)pauzes. Werk bewust aan het verminderen van impulsen in situaties, waar mogelijk (rustige werkplek, één op één bespreken in plaats van in de wandelgang).

Emotioneel: Overreactie is kenmerkend voor het hooggevoelige type. Dat je kunt piekeren is een feit, maar doe het dan eens planmatig. Plan elke dag 15 minuten waarin je over zaken piekert. Verzamel de onderwerpen gedurende de dag voor alleen die 15 minuten. Een gedachte die je helpt om dan dingen los te laten:

- Wil ik er NU iets aan doen?
- Kan ik er NU iets aan doen?

"Nee" als antwoord op één van deze vragen kan je helpen om dit onderwerp los te laten.

Mediteer! Vind een manier om jouw systeem tot rust te brengen en jouw lichaam tegelijk te leren hoe in ruststand te komen. Denk hierbij aan yoga, tai chi, reiki of een cursus mindfulness.

Zingeving: maak ruimte voor dingen waar je wel blij van wordt. Deze dingen stimuleren de aanmaak van endorfinen. Focus hierbij op dingen die rust en ontspanning geven, in plaats van euforische kick (adrenaline). Want die adrenaline heb je al genoeg.