

SURVIVALTIPS LICHAAMELIJK DOMEIN

Survivaltips HOREN

Slapen met oordopjes (test er enkele uit, die ook comfortabel aanvoelen). Neem ze ook mee in je tas. Ideaal voor bijvoorbeeld in een sportzaal, in een stationshal,... op de plekken waar je toch nog iets moet horen, maar alles een beetje wilt dempen.

Een headphone met noise cancelling.

Werkt dit ook zonder muziek? Ja dan demp je alles, net zoals met oordopjes, maar het geheim zit vooral in het verleggen van de geluidsfocus die voor de magie zorgt. Niet luid, zachtjes. Moet zelfs geen muziek zijn, kan ook een gebed zijn dat beluisterd, natuurgeluiden, white noise, een meditatieoefening, een podcast.

De enigste belangrijke afspraak is wel dat mensen je niet in de rug tikken als ze je willen spreken. Maak die afspraak: als ik mijn headphone op heb en je wilt iets tegen me zeggen, tik dan niet in mijn rug. Maar wrijf even over mijn schouder als ik je niet gehoord en gezien heb.

Sommige mensen worden draaierig door de noise cancelling functie. Dus test er eens eentje van een vriend of vriendin als je dit eerst even wilt onderzoeken. Als je er eentje koopt, investeer dan in eentje waarvan het geluid aangenaam is en die ook comfortabel zit op je hoofd. Ik weet dat ze duur zijn, maar het is echt de moeite waard om hier toch eentje te kiezen die jij echt over de hele lijn fijn vindt.

Als de regen te hard tikt op je raam 's nachts, of de donder houdt je uit je slaap, leg je op je rug en zet je headphone op. Kies iets waar je rustig van wordt en je zal makkelijker in slaap vallen dan wanneer je je blijft storen aan de regen, waardoor je stress omhoog schiet en je dus net minder makkelijk in slaap zal vallen.

Er bestaan ook oortjes met noise cancelling, ideaal voor als je naar de winkel gaat en je je zou schamen om een grote headphone te dragen.

Huilt je baby vaak? Zet je headphone op met fijne muziek, zodat je hem op een rustige manier kan wiegen, zonder dat zijn of haar krijsen je stress doet verhogen, want dat zal ook niet bevorderlijk zijn om je kindje tot rust te brengen.

Vervang je klok op batterijen door een digitale klok bijvoorbeeld als het tikken te luid is naar jouw mening.

Koop stille spullen voor in je huis. Kies bijvoorbeeld kasten die niet dicht kunnen kletsen, maar waar een rem op zit. Doe viltjes onder je stoelpoten, investeer in een stille vaatwasser.

Moet je nog bouwen of verbouwen: investeer dan in isolatie, ook voor binnen.

Ga je ergens uit eten? Kies het stilste hoekje in een restaurant.

Survivaltips ZIEN

Neem een zonnebril mee op zak. Een zonnebril mag je ook gebruiken als de zon niet schijnt, maar de lucht drukt op je ogen.

Ook een nachtbril kan handig zijn in de auto als je lacht hebt van met de auto rijden in het donker. Die filtert tegenlicht of fel afstekend licht, zodat je terug accurater afstanden kan inschatten. Ik heb zelf een blue light blokker besteld, maar heb geen idee of dit gaat helpen ook in het gefilterd krijgen van al dat blauw licht waar ik aan blootgesteld word elke dag.

Draag je lenzen? Dan zou het kunnen dat je ogen dit niet altijd even fijn kunnen verdragen. Dat je ze snel voelt zitten. Zelfs al heb je duurdere lenzen. Mocht je toch voor lenzen gaan investeer in de lenzen die het meest comfortabel zijn. Het is echt belangrijk voor je ogen.

Als het gaat over licht in je kamer, vervelend of te fel licht in je huis. Pak het aan. Denk niet dat je ergernis wel eens zal overgaan. Op sommige momenten ga je er misschien minder last van hebben, maar andere keren zal je je er opnieuw blauw aan ergeren. Dus vervang die lamp, plaats dimmers, koop een nieuw verduisteringsgordijn, plak dat blauw lichtje af op je televisie....

Voor als je op vakantie gaat, neem zilverpapier, een schaar en plakband mee. Plak gewoon de ramen af als de gordijnen eerder decoratief zijn dan nuttig.

Let op met blauw licht! Ze verstoren je slaapcyclus! En een goede slaapcyclus is belangrijk voor de kwaliteit van je slaap. Je gaat minder diep slapen en dus ook minder goed uitgerust zijn. Ze raden het aan om een uur voor het slapen geen blauw scherm meer te zien. Omdat je ondertussen weet dat wij extra gevoelig op alles reageren en niet altijd zo 'standaard' of gemiddeld alles ervaren, kan je er echt een goede gewoonte van maken om twee uur voor het slapen gaan je gsm weg te leggen. Ver weg. Niet in de buurt van de zetel en niet mee naar je bed. Gebruik je gsm niet als wekker, maar koop een echte wekker. Eentje die je fijn vindt om mee wakker te worden (van geluid) en waarvan je geen hinder ervaart door het licht. Zo valt de verleiding om te scrollen weg, omdat je je gsm niet bij je hebt als je gaat slapen.

Survivaltips RUIKEN

In mijn werktas, zit altijd een klein potje vicks. Ik heb van een grote pot een lepeltje in zo een klein confituurpotje gedaan. Maar je kan ook voor een balsem met rozengeur ofzo kiezen. Of zelf een balsem maken met een geurtje dat je lekker vindt en misschien nog rustig van wordt bijvoorbeeld. Smeer dit in je neus als je echt vindt dat het ergens stinkt.

Draag een sjaal met je lievelingsparfum op waar je je neus in kan verstoppen als dat nodig is. Als je op vakantie gaat, neem dan een klein verdampertje mee met je favoriete essentiële olie. Ofwel een geurkaars die jullie allemaal een lekker vinden ruiken. Ideaal voor wanneer je huurhuisje niet zo fijn ruikt. En zo ruikt het een beetje als thuis, waardoor je ook sneller zal wennen aan alle veranderingen en aanpassingen die een vakantie soms stressvol maken in het begin.

Proeven: weet dat er smaken zijn die je heerlijk vindt en die je walgelijk vindt. Het is ok om op restaurant iets te kiezen waarvan je zeker weet dat je het lekker vindt. Ook al vindt de rest dat je eens iets ander moet

Rest enkel nog het te hebben over het VOELEN.

Ik heb het niet over invoelen of aanvoelen. Maar letterlijk voelen. Iets aanraken, iets dat je voelt zitten.

Hier gelden enkele simpele regels als je snel iets gewaarwordt op dit terrein:

Koop geen dingen die prikken, ze blijven prikken.

Koop geen spullen die niet lekker zitten, ze gaan niet lekkerder zitten volgende week.

Koop geen schoenen die knellen ze zullen blijven knellen.

Koop sokken en ondergoed zonder naden als je er last van hebt.

Koop spullen voor in je huis die fijn voelen, zoals zachte dekentjes, goed bedlinnen, een houten tafel in plaats van een glazen tafel, ...afhankelijk wat jij dus fijn vindt.

Koop geen goedkope bodylotion of huidverzorging als die je huid irriteert. En zo kan je misschien dit lijstje wel zelf verder aanvullen.

Als je de middelen hebt, is het trouwens heel fijn voor je hele lichaam om af en toe een goeie massage te laten uitvoeren. Een goeie sessie als 'onderhoud' bij een osteopaat kan ik ook adviseren. Zoek dan wel uit, wie en wat bij jou het beste past. Als je fysiek geen echte problemen ervaart is een massage voldoende, ervaar je bijvoorbeeld snel buikpijn of hoofdpijn is het aan te raden om je fysiek te laten ondersteunen bij een osteopaat of een andere soort behandeling. Je hoofd en je buik hangen harder samen dan je misschien wel denkt...

Voor alle domeinen geldt YOU DO YOU! Gebruik je eigen trucjes! Weet gewoon dat het dus niet belachelijk is, of overdreven als je dit herkent. Het kan zijn dat je op dit domein echt last kan ervaren als hoogsensitief persoon. Niet persé bij elk zintuig, maar misschien herken je enkele heel hard.

Tot slot wil ik afsluiten met een tip om al je zintuigen bewust te verwennen, bewust aandacht te geven.

Dit doe je door een plekje in te richten in je huis, vol elementen die fijne aandacht geven aan al je zintuigen. Plaats op dat plekje bijvoorbeeld een fijne eenzit, de juiste mat eronder om je blote voeten mee te verwennen of een poef om je benen op te laten rusten, met de juiste leeslamp ernaast. Een tafeltje met wat leuke magazines erop en een tafeltje voor je warme thee. Je headphone op of een box die voor mooi geluid zorgt, een geurkaars of oliën die je fijn vindt en waar je rustig van wordt. Jij bepaalt in dat plekje hoe je de controle hebt over alles wat je fysiek fijn kan vinden. Zowel smaak, geur, stof, geluid, kleur, ... Jouw plek op jouw manier!

Gebruik die plek om te mediteren, yoga te doen, te lezen , te bidden, te breien of... Zorg voor een zacht dekentje, dat je warm blijft.

Bepaal zelf hoe vaak je dit wilt doen. Plan het in in je agenda.

Het hoeft geen uren te duren. Het kan tussendoor, het kan om de ochtend te starten, het kan voor het slapen gaan, het kan dagelijks, of wekelijks. Zie wat haalbaar is voor jou. Maar plan het in en je agenda en behandel het als even heilig als de hobby van je partner of je kinderen.

