

The background features abstract, overlapping shapes in shades of green, blue, and red. A large green shape is on the left, a dark blue shape is on the right, and a red shape is at the bottom right. A thin red horizontal line is positioned near the bottom left.

HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL

MODULE 3

3.7

Trigger Afscheid

AFSCHEID

Deze trigger hoeft niet eens echt aanwezig te zijn om er last van te hebben. Onverbondenheid haalt ons uit balans.



Heb je hoogsensitieve kinderen, dan zijn zij jouw spiegel van hoe jij deze trigger ervaarde als kind. Tegelijk ben jij hun spiegel van de toekomst.

Ook zonder kinderen zijn de levensverhalen vanuit onze omgeving genoeg bijhorende angsten en verdriet te activeren.

KORT AFSCHEID

Even weg van huis zijn, kan al voldoende zijn om even uit evenwicht te gaan. Ook al verlangen naar vakantie, de onvoorspelbaarheid en het moeten missen van ons eigen bekende stekje geeft stress.

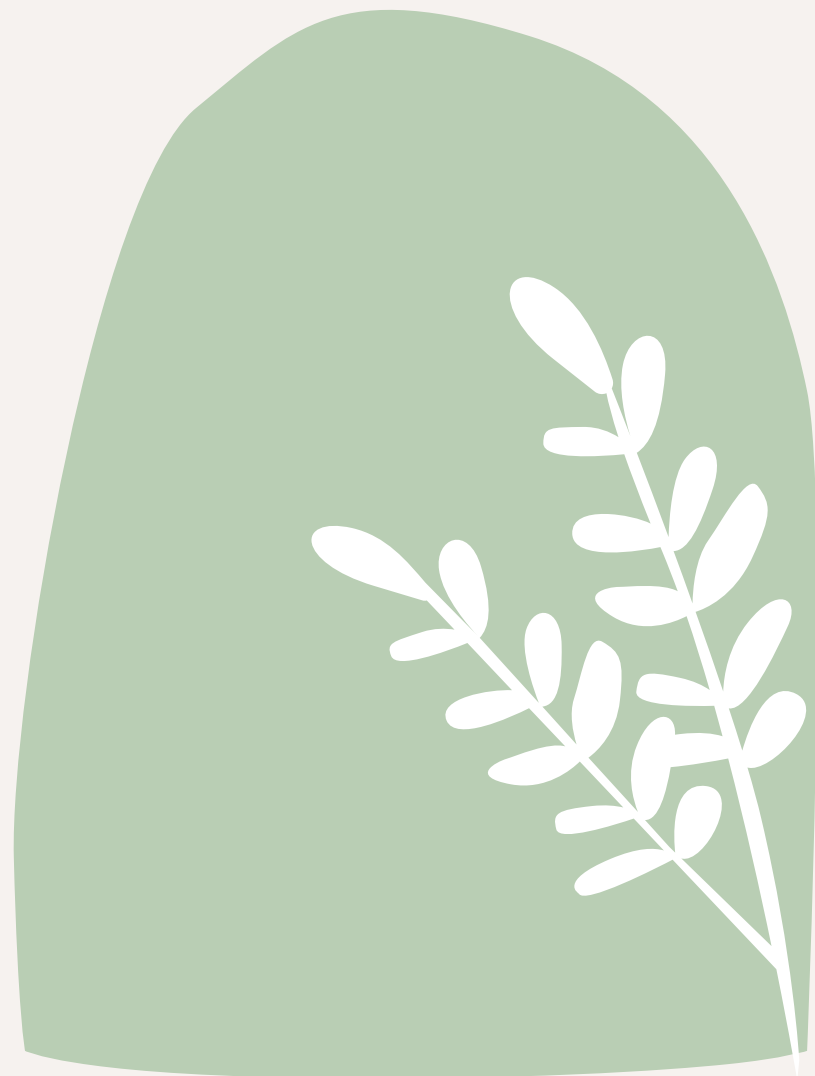
HANDVAT

Thuis blijven is ok.

Als je de wereld niet wilt rond reizen is dat prima!
Bepaal je eigen norm! Thuis is de ideale voorspelbare ont prikkelbasis, van daaruit kan je dag per dag kijken waar je zin in hebt.

HANDVAT

een goede voorbereiding en herhalen herhalen herhalen



vertaal de negen triggers naar je reisverhaal en neem ze mee in je voorbereiding! Laat de rest maar lachen, jij hebt controle over hetgeen dat jij belangrijk vindt en daar is niets mis mee. Je gaat een pak beter kunnen genieten en te genieten zijn. Win win voor beide partijen.

Verder is het ook helemaal geen schande om ergens langere periode te blijven of telkens naar dezelfde bestemming te reizen.

Het is pas saai als jij het zelf saai vindt. Je creëert als het ware een nieuwe comfortzone buiten je vertrouwde omgeving. Niets mis mee, heel slim zelfs.

HANDVAT

jouw intuïtie, jouw tempo, op jouw manier

Als het goed voelt, dan durf je te springen, ook ver buiten je comfortzone.

Als je van uitdagingen houdt, je jezelf goed kan voorbereiden en focust op randvoorwaarden dan kan je zelfs de wereld verkennen in de meest gekke reisomstandigheden.

Als het niet je ding is, dan kan je beter op zoek ga naar iets anders, hoe het anders kan om het beter te doen laten voelen.

Als je je niet goed voelt, dan blijf je misschien liever thuis, doe je wat voorspelbaar en bekend is.

Dat is allemaal even ok.

VERANDERING IS OOK EEN SOORT VAN AFSCHEID.

Verhuizen, van werk veranderen, het beëindigen van een relatie, zijn ook vormen van afscheid.

HANDVAT

Het is niet zwart of wit!

- Het helpt extreem om los te komen van die opdeling in goed en fout.
- Het helpt extreem als je je visie onderzoekt waardoor het komt dat je die verandering zou doorvoeren.
- Het helpt extreem om te weten dat alles wat definitief lijkt, minder definitief is dan je denkt.

HANDVAT

Erken de emotie en analyseer de gedachte erachter

Veranderingen waar je de uitkomst niet van kent geven stress en angst. Dat is normaal. Erken en onderzoek de emotie.

Dit kan je op weg zetten:

Erken eerste het gevoel:

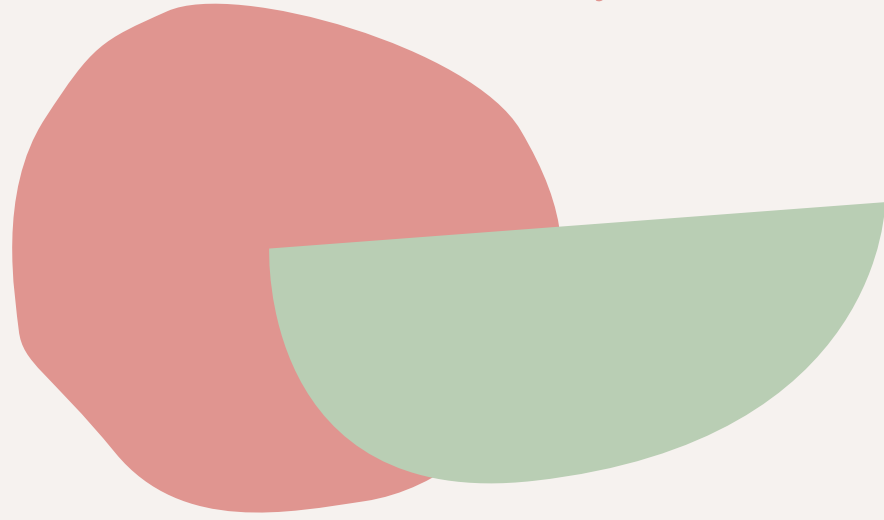
Het is heel normaal dat ik zoveel voel. Het hoort bij mij dat ik zoveel voel en dat deze situatie zoveel los maakt. Dat is ok.

Benoem het gevoel los van jou:

ik voel me bang – ik voel me onzeker – ik voel weerstand – ik voel me machteloos – ik voel me onrustig - ...

Onderzoek van welke gedachte dit gevoel ontstaat:

- Ik denk dat het me niet gaat lukken.*
- Ik denk dat ik het niet fijn ga vinden.*
- Ik denk dat anderen het gaan afkeuren...*



Onderzoek deze gedachte dieper en beantwoord volgende vragen:

- *Helpt deze gedachte mij?*
- *Ben ik helemaal zeker dat deze gedachte klopt?*
- *Wordt deze gedachte gevoed door angst of is het gebaseerd op de werkelijkheid?*
- *Is het al eens anders gelopen? Hoezo? Wat heeft me toen geholpen?*

Deze antwoorden zijn de basis voor het vertalen van deze storende gedachte naar een eerlijke en helpende gedachte:

Bijvoorbeeld "Het is ok dat dit moeilijk is. Ik beslis toch om me nu te focussen op wat ik weet en niet op wat ik vrees. Ik stel me open voor deze nieuwe uitdaging en ga nu aan de slag met te onderzoeken wat ik nodig heb om me hierbij te helpen."

Aan het verleden kunnen we niets veranderen en de toekomst is pas voor later. Enkel nu op dit moment weet je met zekerheid wat, hoe, waar, wie,...

*Gebruik je 'wat als' voor het wegdromen en je eindeloos verliezen in een fantasie. Gebruik het 'hier en nu' als vertrekpunt in het omgaan met afscheid, verandering,... Wat heb ik **nu** nodig? Wat weet ik **nu** op dit moment zeker? Wat helpt me om te denken en wat niet? Wat is het effect op mijn gevoel en wil ik dat? Wat kan me **nu** helpen?*

DEFINITIEF AFSCHEID.

Definitief afscheid kent verschillende vormen. Het kan gaan over een relatiebreuk, een huisdier dat je moet afgeven, een geliefde die sterft, een vriendschap die je verliest, een huis dat afbrandt, een ziekte die je beperkt, ...

Omdat we alles zo intens voelen, zo diep verwerken is rouw ook echt rauw. Het is een intensiteit van een ongekend niveau. Een gevoel dat amper te verdragen is.

Afscheid in deze vorm doet ons stilstaan, denken en blokkeren.



HANDVAT


Regel je eigen uitvaart en testament.

Het neemt de angst niet volledig weg, want het blijft een gruwelijke gedachte, alleen is de geruststelling de beste zalf om met de angst om te kunnen gaan. Dus zoek uit wat jou ergens toch kan geruststellen.

HANDVAT

blijf verbinden op jouw manier en neem je tijd!

Focus je vooral op jezelf en durf op te komen voor je eigen verdriet en jouw manier van rouwen en de tijd die jij ervoor nodig hebt. Vergelijk jouw verdriet niet met dat van anderen en laat niet toe anderen dat voor jou te doen



Tenslotte...

Weet dat afscheid een trigger is die je als hoogsensitieve persoon uit balans haalt. Dus kan je deze 'afscheid' best de tijd en aandacht geven dat het vraagt. In welke vorm 'afscheid' ook voorkomt.

Weet ook dat jouw hoogsensitief brein elke emotie intens en diep zal verwerken en voelen.

Als je je toch gaat aanpassen aan wat wenselijk of maatschappelijk gepast is, dan gaat deze trigger je nog heel lang uit balans blijven halen.

Alle handvatten voor de trigger afscheid op een rij

Thuis blijven is ok

Een goede voorbereiding in combinatie met herhalen

Eigen tempo en eigen manier

Keuzes zijn niet zwart of wit

Erken de emotie en analyseer de gedachte erachter

Regel je eigen afscheid

Blijf verbinden op jouw manier en neem tijd.