



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL

MODULE 3

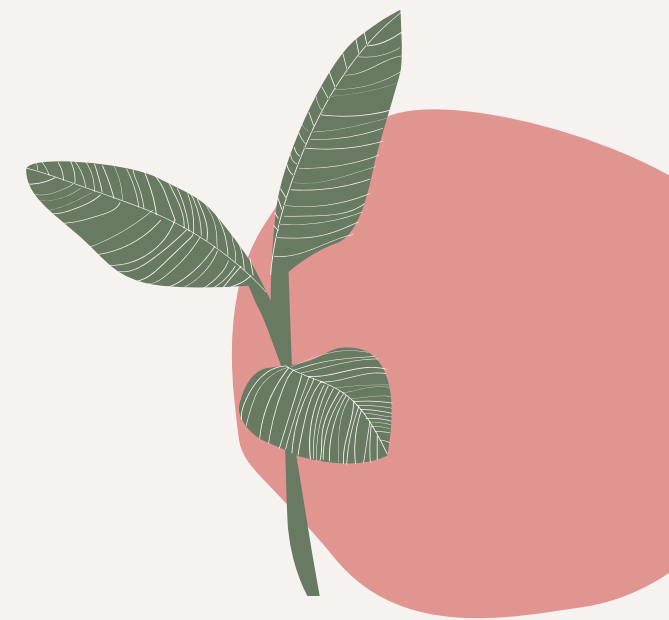
3.9

Trigger Onrechtvaardigheid



ONRECHTVAARDIGHEID

De wereld en anderen veranderen behoort niet tot onze individuele mogelijkheden. Onrechtvaardigheid vermijden is eveneens onmogelijk, het zou ons beperken tot isolement. Onrecht hoort bij het leven en het is een eerste stap om ons bewust te worden van wat het met ons doet en daarna hoe we er op een manier mee kunnen leren omgaan zonder uit balans te geraken.





HANDVAT

Blijf dicht bij jezelf!

Omdat je de andere, de maatschappij en de godganse wereld niet op je eentje kan veranderen of zou kunnen overtuigen om liever en respectvoller in elkaar te zitten, focus je je het best op jezelf en je eigen kleine kring, namelijk je gezin. Binnen die context kan je de waarde van rechtvaardigheid beleven en laten groeien.

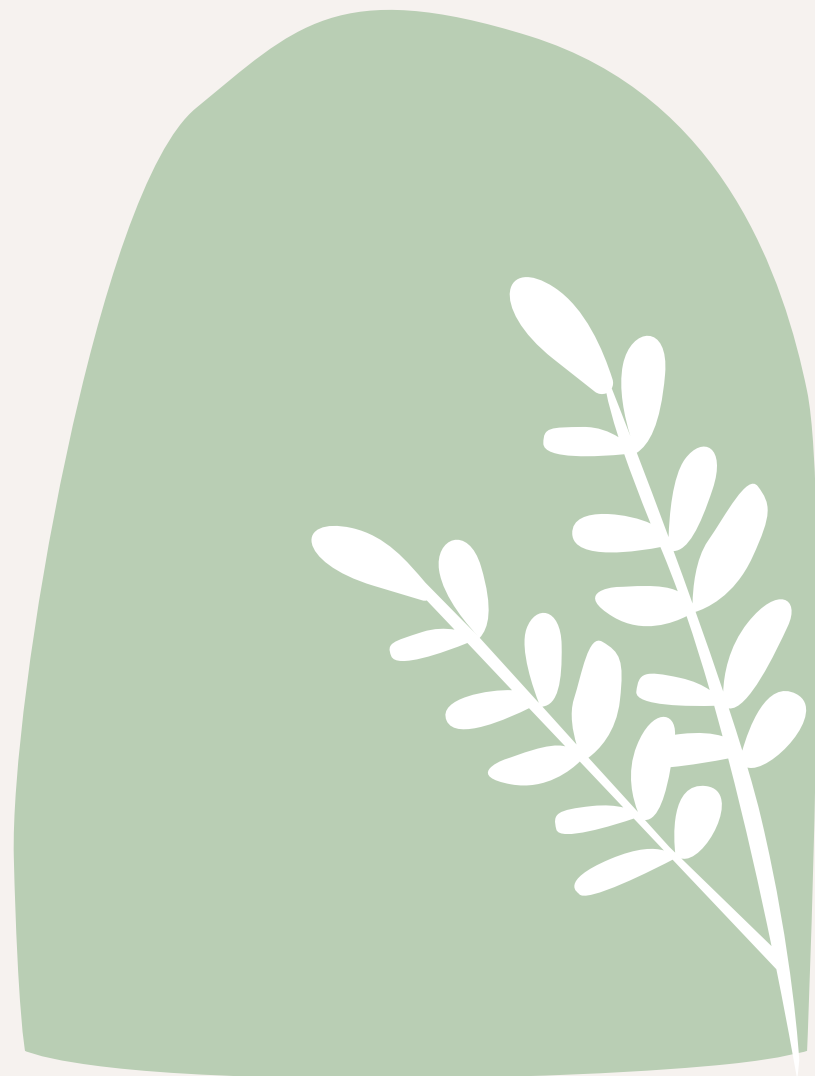
Verleg je focus dus op tijd als je merkt dat je onrechtvaardigheidsgevoel te veel energie van je vergt terwijl je aan de hele situatie niets kan veranderen.

Kan je het onrecht niet veranderen? Focus je dan op jezelf, kijk naar wat jij doet en wat jij kan doen dat wel fijn is voor jezelf en anderen.

HANDVAT

Erken het gevoel

Onrechtvaardigheid maakt heel wat emoties los, zorg er dus voor dat je het gevoel rond het onrecht erkent en vrijlaat. Des te sneller kan je ook overgaan naar afleiding of actie, mocht je er iets mee wensen te doen.



HANDVAT

Ga ervoor!

Hoe sterk je van slag kan geraken door onrecht, zo strijdvaardig kan een hoogsensitief persoon ook zijn als hij het onrecht wil tegengaan. Als deze trigger ons niet onderuit haalt, brengt het ons talent van idealisme, hoop en vertrouwen naar boven.

Dit kan je helpen:

- Praat vanuit de ik-boodschap als je onterechte kritiek wilt bestrijden, vermeld ook je gevoel dat je krijgt bij de situatie.
- Schakel hulp/steun in als dat nodig is (je partner bijvoorbeeld).
- Bepaal hoe je het wilt zeggen. Als je niet echt een prater bent, ga dan eens bekijken of je het kan neerschrijven in een brief.
- Kies zelf het moment en de plaats dat je iets aan iemand wilt zeggen.
- Ga mee actie voeren als je voelt dat dat moet gebeuren.
- Durf keuzes te maken die voor jouw (en je kind) goed voelen.
- Durf op te komen voor jouw rechten en hetgeen dat voor jou juist voelt.
- Kies je oorlog. Wees selectief met je energie. Besef ook dat je niet elke strijd kan winnen. Of doe het niet met de doelstelling om te winnen, wel gewoon om je 'ei' kwijt te kunnen.
- Wees voorbereid op een mogelijke tegenreactie. Herhaal gewoon nog eens letterlijk je standpunt (alsof je plaat blijft hangen). Zo blijf je in je kracht en blijf je uit de discussie.

HANDVAT

Ga op zoek naar de tegenhanger van het onrecht

Als je je zorgen maakt over iets, als je iets heel oneerlijk vindt, als je iets niet begrijpt en je kan er niets aan veranderen, ga dan op zoek naar iets wat jij wel kan doen tegen dat stukje onrechtvaardigheid.

HANDVAT

Wees selectief met beelden over onrecht

Komt het nieuws te hard binnen, bezorgt het je slapeloze nachten en levert het vooral zorgen op? Wil je tegelijk toch op de hoogte blijven van alles? Ga dan bewust om met de media.

Kies voor nieuws via de krant, de radio, newsapp of het jeugdjournaal.




HANDVAT

Bewustzijn en zuinigheid in het 'jezelf geven'

Wees zuinig en bewust met jezelf te 'geven'. Je gaat als hoogsensitieve persoon sowieso altijd meer geven dan standaard, dus jouw zuinigheid is vaak al meer dan gemiddeld.

OF

houdt er rekening mee dat je teleurgesteld kan worden en pas je verwachtingen preventief aan.



De bewuste zuinigheid in het 'geven' aan de wereld resulteert in meer energie en liefde voor jezelf, je eigen gezin en de mensen waar je op kan bouwen en vertrouwen. Je gezin en een handje vol vrienden is voldoende om al je liefde en zorg aan te verdelen. Bij anderen is voorzichtigheid en doseren troef.

Alle handvatten voor de trigger onrechtvaardigheid op een rij

Blijf dicht bij jezelf!

Erken het gevoel

Ga ervoor!

Wees selectief met beelden over onrecht

Ga op zoek naar de tegenhanger van het onrecht

Bewustzijn en zuinigheid in het 'jezelf geven'