

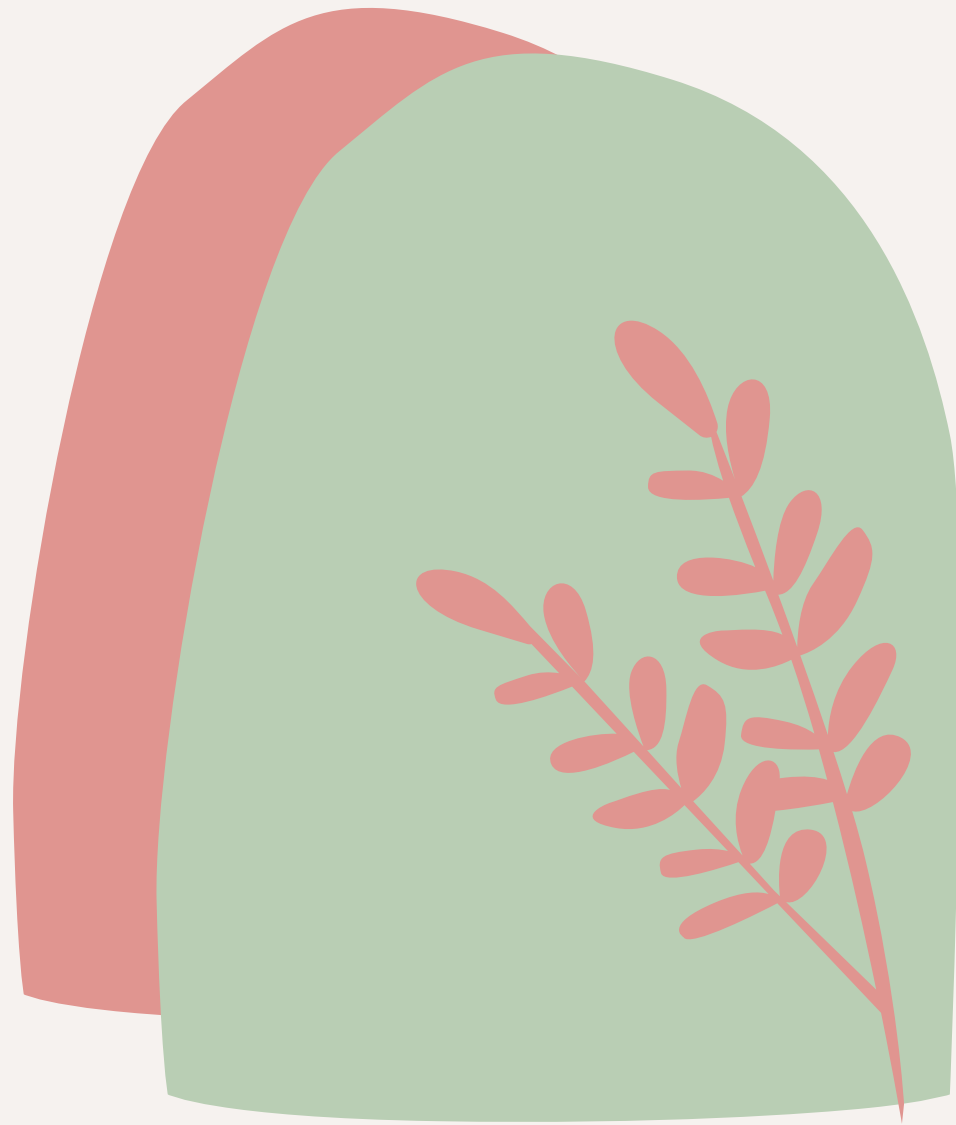
HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL

MODULE 3

Les 3.2

Trigger Overprikkeling

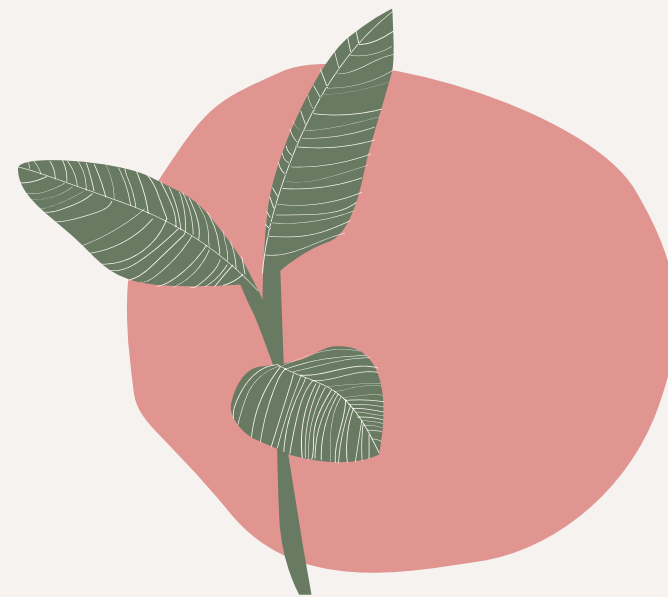
Door overprikkeling slaan we gewoon tilt. We maken meer stresshormonen aan en hop we zijn vertrokken, of beter gezegd we stoppen met goed functioneren!



overprikkeling niet meer of minder dan een teveel aan prikkels die je hebt ontvangen en moet verwerken.

Prikkels zijn niet altijd persé slecht. Prikkels kunnen ook stimuleren, kunnen je motiveren. Het gaat eerder over de hoeveelheid van prikkels die ons systeem doen overbelasten in combinatie met ons stressniveau.

Dus wat is fijn en tot wanneer is het fijn.
En wat is minder fijn en hoe ga ik hiermee om.
Dat is de boodschap van deze trigger.



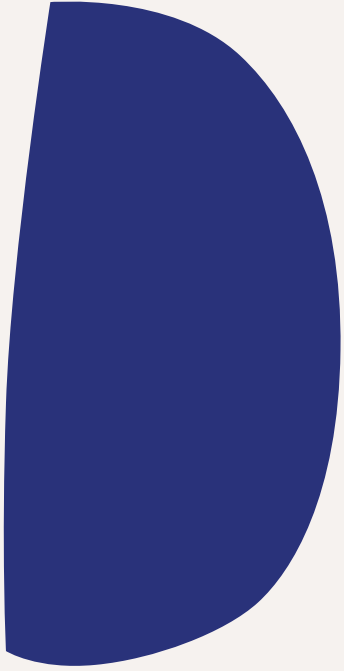
Je kan in grote mate mee bepalen wie controle heeft over wie. Dat is vanaf nu jou keuze, laat je de prikkels jouw evenwicht bepalen of ga jij bewuster om met dit thema om zo zelf te gaan bepalen hoe prikkels een rol spelen in je leven. Wie krijgt de controle?

ontprikkelen!

Kijk hoe je dit tussendoor kan doen. verweef het in je dagelijkse realiteit!

Enkele tips:

- drink en eet overdag voldoende tussendoor!
- ga tussendoor naar buiten: fiets naar je werk of eet je lunch al wandelend op
- gebruik je headphone!
- las een stilte halfuur in
- scrol of netflix tijdens een korte pauze.
- ...



Even ontprikkelen tussendoor en je kan er weer even opnieuw tegen.
Het gaat echt een verschil maken. Toch is het oplapwerk pas echt doeltreffend als je af en toe ook echt tijd maakt om langer dan 5 minuten te ontprikkelen.

Kijk dus eens hoe jij dat kan doen.

En ook wat dat voor jou betekent. Want dat is heel persoonlijk.

slapen en eten zijn belangrijke basissleutels om succesvol met overprikkeling om te kunnen gaan!

- Drink geen alcohol meer voor het slapen gaan.
- Neem voldoende tijd om je te ontspannen voor het slapen gaan, zodat je geest heeft kunnen afschakelen.
- In bed iets ontspannend lezen is ook een aanrader
- Blijf weg van je gsm of een ander scherm voor het slapen gaan. Blauw licht is onderzocht en heeft een negatief effect op onze slaap.
- Bang om te overslapen? Pak het praktisch aan!
- Warmte/koude, te veel/te weinig licht, slecht kussen... ga ermee aan de slag!
- Verzwaard deken en/of masker kunnen hulpmiddelen zijn
- Avondrituelen helpen je lichaam om zich klaar te maken voor het slapen.
- Mediteer, doe nog een yoga oefening, luister nog naar een podcast,... you do you

**Grenzen aan leren geven
en verbinden zijn
belangrijke handvatten!**

Samengevat:

Herken wat jou overprikkelst en kijk wat je hieraan kan veranderen?

Ontprikkel op tijd! Dus voor je prikkelemmer vol zit en dreigt over te lopen, want je gaat gewoon niet meer functioneren zoals je zou wensen op zo'n moment.

Eten, water drinken en slapen zijn je basis.

Geef grenzen aan en check op regelmatige basis bij jezelf hoe het met je prikkelniveau gesteld is en wat je nodig hebt als je voelt dat het in overdrive aan het gaan is.