

DE 10 GEBODEN

voor de hooggevoelige man



Aangeboden door:

SANDERDEZWART.COM

Inhoudsopgave

1. Is dit eBook wat voor mij?	2
2. De hooggevoelige man	3
3. Wat is hooggevoeligheid precies?	4
4. De HSP test	5
5. Bewustwording (De basis van spiritueel leiderschap)	7
6. De zeven intelligentiegebieden van de mens	13
6.1 Relaties	14
6.2 Persoonlijkheid	14
6.3 Fysiek (FQ)	15
6.4 Emotioneel (EQ)	15
6.5 Mentaal (IQ)	15
6.6 Spiritueel (SQ)	16
6.7 De essentie	16
6.8 Deze dimensies in relatie tot hooggevoeligheid	16
7. Geboden voor het hoofd	18
7.1 Gebod 1: Neem voldoende rust	18
7.2 Gebod 2: Vind de balans tussen jouw perfectionistische en creatieve kant	19
7.3 Gebod 3: Pas je mindset aan, aan wie jij wilt zijn!	20
8. Geboden voor het lichaam	21
8.1 Gebod 4: Eet gezond	21
8.2 Gebod 5: Beweeg voldoende	22
9. Geboden voor het hart	23
9.1 Gebod 6: Wees je bewust van jouw unieke talent	23
9.2 Gebod 7: Wees dankbaar	24
10. Geboden voor de ziel	25
10.1 Gebod 8: Alles is 1	25
10.2 Gebod 9: Herken en erken je diepste verlangens	26
10.3 Gebod 10: Leef je droom!	27
11. Slotwoord	28
12. Bronvermelding	29

1. Is dit eBook wat voor mij?

Dit boek biedt je dé eerste stap om vol energie in het leven te staan als hooggevoelige man

In dit eBook leer je:

- Wat hooggevoeligheid en de Highly Sensitive Person (HSP) specifiek is;
- In welke mate hooggevoeligheid voor jou van toepassing is, door het doen van de test;
- Dat je als mens bestaat uit meerdere niveaus (intelligentiegebieden) en dat elk zijn eigen aandacht nodig heeft om jezelf naar een hoger niveau te tillen;
- De 10 geboden die een basis vormen om hooggevoeligheid niet meer te zien als last, maar in te zetten als je ultieme kracht;
- Welke dromen en verlangens er in je leven en hoe jij jezelf motiveert deze te manifesteren;
- Hoe jij *zonder* weerstand uit je comfortzone stapt;
- Hoe jij het verschil maakt om de wereld een beetje mooier te maken.



2. De hooggevoelige man

"Ik help je met het definitief doorbreken van bestaande patronen en je hooggevoeligheid volledig te omarmen, zodat je het beste uit jezelf haalt."

Mijn naam is Sander de Zwart (1979), Spiritueel MannenMentor, ik ben getrouwd en heb twee jonge zoons. Met 18 jaar werkervaring binnen de financiële sector als adviseur, leidinggevende en coach en een breed scala aan verdiepende (coach)opleidingen, veelal met een holistische visie, put ik uit een grote bron van wijsheid en technieken, die je op effectieve wijze vooruit helpen. Te denken valt aan: NLP, regressie, hypnose, energetische healing, ademwerk en systemische opstellingen.

Speciaal voor de hooggevoelige man ontwikkelde ik dit eBook en een krachtig online transformatieprogramma. Het redde liefdesrelaties, zorgde voor carrière switches en bovenal zorgde het bij vele mannen voor het opnieuw ervaren van een basisvertrouwen in het leven, zodat er ook weer ruimte ontstond voor de grootste dromen en diepste verlangens.

In dit eBook help ik je met alle liefde om de eerste stap te maken naar een leven waarin jij het beste uit jezelf haalt. De daarop volgende stap is het volgen van mijn online transformatieprogramma, waarin je nog dieper bij jezelf naar binnen gaat voor het verkrijgen van krachtige inzichten.

Maar goed... one thing at a time. ;-)

Ik wens je veel inspiratie en wijsheid bij het lezen van dit boek en het doen van de bijbehorende oefeningen.

SANDER DE ZWART

3. Wat is hooggevoeligheid precies?

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap. Soms wordt hooggevoeligheid geïnterpreteerd als een stoornis, terwijl het een normaal verschijnsel is. Zoals ik al vermeldde beschikt zo'n 20% van de bevolking wereldwijd over de eigenschap hooggevoeligheid.

In 2007 las ik het boek 'Hoog Sensitieve Personen' van Elaine N. Aron, de grondlegster van de term High Sensitive Person (HSP). Aron is universitair docent psychologie en psychotherapeute. Hooggevoeligheid staat centraal in haar onderzoeken. Baserend op de onderzoeken van de psychiater Carl Jung en psycholoog dr. Jerome Kagan komt zij tot de conclusie dat hooggevoeligheid aangeboren en genetisch bepaald is. Anders dan bijvoorbeeld de reguliere therapeutische psychologie kenmerkt Aron het bijbehorende gedrag niet als geremd, verlegen en afwijkend, maar als het natuurlijk gevolg van de aangeboren hooggevoeligheid die positief te zien is. Als HSP ben je je meer bewust van details en pikt subtiele signalen op in de omgeving, wat in veel situaties een voordeel is.

Echter betekent dit ook dat je sneller overweldigd/overprikkeld raakt als je te lang bent blootgesteld aan een drukke omgeving, waarin je bent overvoerd van beelden en geluiden. Het lijkt dan alsof je zenuwstelsel uitgeput is. Het kan dus zowel een voor- als een nadeel hebben. In deze steeds meer dynamisch wordende wereld nemen ook de prikkels toe. Denk aan elektronica, zoals de smartphone, één grote prikkelgenerator met al die handige apps.



Ik merk dat het tonen van je kwetsbaarheid tegenwoordig wat meer wordt geaccepteerd dan vroeger, althans bij vrouwen dan. Bij mannen daarentegen rust daar nog een behoorlijk taboe op. Als man behoort je natuurlijk stoer te zijn en vooral niet je emoties te tonen, want dat is natuurlijk not done.

Hoog tijd voor de hooggevoelige man om het roer om te gooien. Het zou toch prachtig zijn om je hooggevoeligheid te gaan inzetten om zo je ultieme levensmissie te gaan manifesteren. Op die manier erken jij je eigen kracht en ben jij echt in staat het verschil te maken in de wereld.

4. De HSP test

Herken jij jezelf in de karaktereigenschap hooggevoeligheid en heb je nog enige twijfel? Dan is hier de HSP test. De HSP test is een zelftest die bestaat uit 23 vragen. De HSP test werd ontwikkeld door Elaine N. Aron en Arthur Aron, aan de hand van kwalitatieve interviews met hoogsensitieve personen. De vragenlijst meet de gevoeligheid aan verschillende hand van stimuli zoals pijn, cafeïne, honger, hevige films en hevig lawaai.

Beantwoord de vragen zoals het voor jou voelt. Antwoord met Ja als het enigszins opgaat.

1. *Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.*
2. *Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.*
3. *Ik ben nogal gevoelig voor pijn.*
4. *Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.*
5. *Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.*
6. *Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.*
7. *Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.*
8. *Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.*
9. *Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.*
10. *Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).*
11. *Ik schrik gemakkelijk.*
12. *Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.*
13. *Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.*
14. *Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.*
15. *Ik kijk uit principe niet naar geweldadige films of tv-shows.*
16. *Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.*
17. *Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.*
18. *Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.*
19. *Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.*
20. *Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.*

21. *Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.*
22. *Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.*
23. *Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.*

Evaluatie van de HSP test (Geef jezelf een punt voor iedere “ja”).

0-7 punten

Je bent waarschijnlijk geen HSP. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je wel hoogsensitief bent.

8-14 punten

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet de problemen hebt die de hoogsensitieven hebben.

15-23 punten

Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je.



5. Bewustwording (De basis van spiritueel leiderschap)

Sinds ik me kan herinneren heb ik altijd een zeer rijke belevingswereld gehad. Mijn vroegste herinneringen gaan terug tot een periode waarin ik ongeveer twee jaar ben. Mijn moeder was toen zwanger van mijn broertje. Ik kan me haar steeds dikker wordende buik nog goed voor me halen. Ik beleefde dit vol verwondering en voelde me hier al enorm betrokken bij de wonderen des levens, de schepping en nieuw leven.

Ook kan ik me herinneren dat ik in die periode weleens ondeugend was: Op ontdekkingstocht. Op een dag had ik mijn moeder buitengesloten. Zij was in de achtertuin en ik draaide de keukendeur op slot. Zij moest toen met haar zwangere buik over de poort klimmen om vervolgens weer in huis terug te komen.

In die periode waren we ook een keer op visite bij de buurvrouw. Toen we op het punt stonden om weer naar huis te gaan, was mijn moeder nog even in gesprek, toen ik voorstelde om alvast te gaan. Ik liep de achtertuin uit en moest langs de buurvrouw haar hond die aangelijnd in de tuin stond. Ik kwam aan bij de poort bij onze achtertuin die daaraan grensde. Ik kan me nog precies het beeld en het gevoel herinneren dat ik toen had. Iets zei me om terug te gaan en ik liep weer terug de tuin van de buurvrouw in. En toen gebeurde het. Terwijl ik langs de hond liep, werd ik door hem aangevallen. Hij beet mij precies om een deel van mijn mond. Boven mijn lip is dit nog steeds een zichtbaar litteken en onder mijn lip zie je nog een klein driehoekje van zijn hoektand. Ik weet nog dat we naar het ziekenhuis raakten en dat mijn wond werd gehecht. De hond is geloof ik afgemaakt, want hij scheen al meerdere slachtoffers gemaakt te hebben. En bij het woord slachtoffer gaan bij mij meteen wat alarmbellen rinkelen.

Ik heb mij van dit voorval nooit het slachtoffer gevoeld. Het was alsof het had moeten gebeuren. Dit maakt wellicht ook dat ik nog me nog zoveel herinner van die tijd. Ook heb ik nooit een angst gecreëerd jegens dieren of in het specifiek honden. In die tijd hadden we ook zelf een hond, waarmee ik liefdevolle ervaringen had.

Waarom ik dit vertel is het volgende:

Uit deze geschetste situaties haal ik al heel veel informatie over wat mij uniek maakt en waar mijn kracht ligt. Ik ben van nature open, nieuwsgierig, verkennend en luisterde naar mijn innerlijke stem. Mijn rijke belevingswereld,

maakte echter wel dat ik me al gauw anders voelde dan anderen. Ik voelde me vaak beperkt in wat ik kon zeggen of vragen, omdat ik me realiseerde dat anderen niet wisten hoe ze moesten reageren of hoe hiermee om te gaan. Hierdoor sprak ik niet altijd alles uit wat er in me leefde en creëerde ik in feite twee werelden. Eentje voor mezelf en eentje voor anderen. Omdat ik niet altijd te peilen was of helemaal verzonken was in mijn eigen droomwereld, werd ik vaak verlegen genoemd. Dit raakte mij, want het voelde niet kloppend voor mij. Pas toen ik 2007 begon te lezen over hoogsensitiviteit ontdekte ik dat veel HSP'ers onterecht de stempel 'verlegen' opgedrukt krijgen. Dit maakte dat ik hierin eindelijk kon berusten.

Ik realiseer me dat ik niet de enige ben die in twee werelden leeft. In feite heeft iedereen een innerlijke belevingswereld en is er de buitenwereld waarin je je begeeft. Hier is in eerste instantie niets mis mee. Je zou zelfs kunnen stellen dat er geen verschil is tussen binnen en buiten en dat dit in harmonie een eenheid vormt in ons bestaan. Daarom wordt ook vaak gezegd *zo boven, zo beneden* of *zo binnen, zo buiten*. Je zou de buitenwereld kunnen zien als spiegel van wat er in je leeft en andersom.

Wanneer je een conflict voelt tussen binnen en buiten, is dat een uitnodiging om dit nader te onderzoeken. Zo schreef ik in de inleiding al dat ik in 2014 tegen een burn-out aanliep. Dit komt natuurlijk niet van de een op de andere dag. Dat is een heel proces en als ik daarop terugkijk begon dit proces eind 2009.

Ik was in die tijd teamleider bij een bank en had ongeveer 24 medewerkers onder mijn hoede. Een hele kluif, maar ik voelde me als een vis in het water. Mijn eigenzinnige manier van leidinggeven viel op. Soms werd dit als *soft* betiteld. Ik mocht soms harder met mijn vuist op tafel slaan, fluisterde mijn manager mij dan in. Echter ik wist diep van binnen, dat ik met macht en druk uitoefenen op het team niets zou bereiken. Ik ging voor het teamgevoel en de kracht van ieder individu. Hier is mijn liefde voor coaching geboren, bevestigd en bekrachtigd. Ik kreeg voor elkaar wat er moest gebeuren en had altijd oog voor zowel het belang van de organisatie als dat van de medewerker. Ik ging altijd voor een win-win situatie, dus *the best of both worlds*.

Eind 2009 werd bekend dat mijn functie van teamleider kwam te vervallen. Er werd in de managementlagen wat geschoven en mijn eigen manager switchte naar een andere functie. De afdeling waar ik werkzaam was kreeg een nieuwe manager en er kwam een nieuwe teamleidersfunctie beschikbaar. Echter een

zwaardere functie dan die ik al bekleedde en dit betekende dat ik mocht solliciteren. Ik weet nog goed dat iedereen om mij heen ervan overtuigd was dat ik de functie sowieso zou krijgen. Zelfs mijn eigen manager was overtuigd van mijn plaatsing, ook al had hij daar geen enkele invloed op.

Ik solliciteerde en had in mijn ogen een leuk en vruchtbaar gesprek. Toch was er vanuit de nieuwe manager geen goed gevoel, want hij wilde NIET met me verder. Dat hakte er wel even in. Ik reageerde redelijk ontspannen en legde me neer bij zijn keuze. Ik wist dat ik er toch niets aan kon veranderen. Toch stak het als een dolk in mijn hart. Een gevoel van afwijzing en onzekerheid vielen over me heen. Ook mijn zelfvertrouwen had zijn dieptepunt bereikt. Had ik dan zo'n verkeerd zelfbeeld? Ik was zeer nieuwsgierig naar de exacte reden van afwijzing. Ondanks dat ik hier flink in bijgepraat ben, heb ik altijd het gevoel gehad dat de onderste steen nooit is bovengekomen. Wat ik in elk geval terugkreeg is, dat hij authenticiteit miste. Ik was in het gesprek volledig open en beantwoorde alle vragen vanuit mijn hart. Wat ik hierop terugkreeg is, dat het *too good to be true* leek te zijn. Ik gaf tijdens het gesprek precies de antwoorden die hij wilde horen en dat ervaarde hij als te mooi om waar te zijn. Daarnaast miste hij een afgeronde HBO-opleiding op mijn CV en dat ging in die periode steeds zwaarder meewegen in sollicitatieprocedures.

Het woord *authenticiteit* in de afwijzing heeft me nog jarenlang achtervolgd. Was ik dan ECHT niet mezelf? Deed ik téveel mijn best? Wie is de ECHTE Sander? Wie ben ik?



Uit een pure noodgreep, vanuit het hoofd, stortte ik me op een HBO-opleiding. Want dat papiertje had ik toch ECHT nodig. Ik ging voor de opleiding Financial Services Management omdat een van mijn collega's deze ook ging doen. Ik durfde niet meer te voelen of dit voor mij het juiste pad zou zijn. Immers ik had het volledige vertrouwen in mezelf en in mijn intuïtie verloren. Binnen het werk was er mogelijkheid om een lagere functie te gaan bekleden en dit kwam in combinatie met de studie goed uit.

Algauw bleek de opleiding me geen positieve boost te geven, maar ik zette door. Ik moest mezelf immers bewijzen. Als ik er op terugkijk is dit echt de donkerste periode uit mijn leven. Gewoonweg omdat ik geen ruimte meer gaf aan mijn binnenwereld. Ik voelde me letterlijk waardeloos.

Ondanks dat de opleiding een grote strijd was, wist ik mezelf iedere keer weer op te peppen. Mijn wilskracht heeft me er doorheen gesleept. Die drang om mezelf te bewijzen werd steeds groter. Intussen was ik ook vader geworden van onze tweede zoon en dit maakte het leven als vader, student en werknemer steeds uitdagender.

Ik solliciteerde af en toe weer voor leidinggevende functies en werd het dan steeds net niet, waardoor ik steeds dieper in de put raakte. Voor de buitenwereld hield ik me dan altijd groot en dan zei ik: 'Volgende keer beter. Er komen wel weer nieuwe kansen!' Ik was naar anderen toe altijd relaxt, maar van binnen ging ik kapot.

Totdat tijdens een hertentamen het lichtje uitging. Het voelde alsof mijn hoofd explodeerde en mijn lichaam dwong me letterlijk om nu eindelijk voor mezelf te kiezen. Ik voelde me helemaal opgebrand. Ik heb meteen met mijn leidinggevende gebeld en bleef een dag thuis. Ik besloot mijn afstuderen een half jaar uit te stellen om wat lucht te krijgen. En ik weet nog goed dat ik bij de Arboarts zat en mijn verhaal deed. Ik had geen zin in een maandenlang traject, dus ik wist het gesprek zo te bewegen ik niet meer terug hoefde te komen en meteen weer aan het werk mocht. Er speelde toen iets van trots mee. Ik deelde slechts met enkele collega's hoe diep ik zat, maar de meesten hebben er nooit iets van meegekregen.

Mijn besluit stond in elk geval vast: Ik zou me nooit meer laten leiden door anderen en ik was vastberaden om zo diep mogelijk op zoek te gaan naar mijn authentieke zelf. Vooral ook omdat dit thema *authenticiteit* me zo raakte in de afwijzing bij mijn sollicitatie.

Ik wist daarom dat ik in de diepste lagen van mezelf mocht gaan kijken om mezelf weer terug te vinden. Ik besloot daarom om alles in zijn werk te stellen om die rijke innerlijke belevingswereld die ik in mijn jeugd ervaarde weer terug te brengen in mijn leven.

In de tussentijd maakte ik mijn HBO-studie af en besloot ik me daarna in het grote avontuur te storten om leiderschap te nemen over mijn leven. Ik koos voor een opleiding Mediumschap, om zo tot ongekende diepten te kunnen komen en dit lukte. Ik merkte dat ik mezelf door in een groep te werken, steeds gemakkelijk ging blootgeven en mijn kwetsbaarheid ging laten zien. Oefeningen met regressie, trance, familie opstellingen en (mediamieke) NLP maakte dat ik tot steeds diepere en waardevollere inzichten kwam. Mijn gevoel kwam weer langzaam terug in mijn leven en ik ging steeds meer vertrouwen op mijn intuïtie. Het praten over mijn gevoel en over wat er in me leeft, is voor mij de sleutel geweest. Ik merkte ook dat ik naar mijn partner toe weer steeds opener werd. Ik had het haar enkele jaren knap lastig gemaakt door niet te willen praten over mijn gevoel. En dit ging ik langzaamaan weer doen, waardoor ook de sprankeling in onze relatie weer terugkwam.

Ook ben ik met steeds meer mensen gaan delen wat me bezighoudt. Ik plaatste op een gegeven moment zelfs het certificaat van mijn opleiding Mediumschap op Facebook. Ik vond dit doodeng, want wat zou de hele wereld hiervan vinden? Zouden ze me anders gaan aankijken? Zou ik wederom worden afgewezen? Ik voelde dat ik dit achter me wilde laten. Ik wilde volledig mezelf kunnen zijn, ongeacht wat een ander daarvan vind. Ik werd uiteindelijk overspoeld door positieve reacties. In het dagelijks leven spraken mensen me erover aan. Zelfs mensen waar ik het totaal niet achter had gezocht.

Hierdoor ging ik mij nog meer realiseren, dat wanneer je dingen voor jezelf houdt, dit je beperkt in je doen en laten. Het beperkt je in de mogelijkheden. Van binnen ga je een beeld creëren van mensen, dat wellicht niet klopt. Als je zelf begint met delen dan opent dit ook iets in de ander en is dit ook voor de ander een vrijbrief om kwetsbaarheid er te laten zijn.

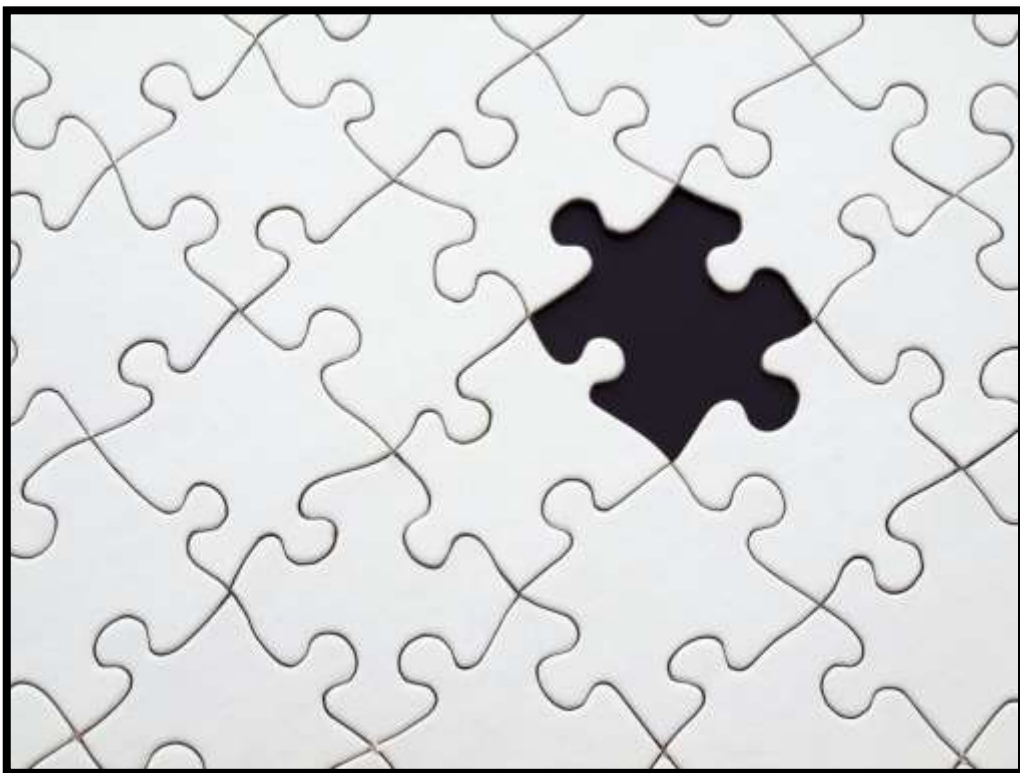
Ik zie dat ik niet de enige ben die lange tijd moeite had om mijn waarheid te delen. Veel mensen vinden dit moeilijk. De waarheid wordt als het ware verpakt in cadeaupapier en het liefst met een strik er omheen.

Men doet dit vaak onbewust om zichzelf te beschermen uit angst om af gewezen te worden of om niemand te hoeven kwetsen. Dit laatste klinkt heel

nobel, echter zwak je jezelf onnodig af en bereik je mogelijk niet het gewenste resultaat dat je met je woorden wil bereiken.

Het verzwijgen van wat er in je leeft, vreet je van binnen langzaam op. Het is bijvoorbeeld de nummer #1 reden waarom een liefdesrelatie stukloopt en ruzie of wrijving ontstaat in de omgang met wie dan ook. Ik heb het geluk dat mijn vrouw het nog lang met me heeft uitgehouden in mijn slechte periode. Ik ben haar tot de dag van vandaag dankbaar dat ze mij de ruimte gegeven heeft om mezelf weer terug te vinden.

En tenslotte nog een grapje over de *authentieke* IK die ik lange tijd zocht, omdat men mij aanspoorde hiernaar op zoek te gaan. Ik zocht lange tijd, ik bleef zoeken, maar kon mezelf niet vinden. Ik bleef maar om me heen kijken, tot ik me realiseerde: mijn *authentieke* ik is er al en zit van binnen. Vanaf het moment dat ik alles van mezelf durfde toe te laten, dus ook mijn donkere kanten, ook mijn imperfectie, is mijn leven een stuk aangenamer geworden. En vanaf dat moment ben je niet klaar. Dan begint het pas. Een weg van leiderschap, waarop je potentieel zich ontketent. Een pad waarop je je steeds bewuster wordt van je gedachten, je gevoelens en je gedrag. Het maakt je vrijer als mens en het doet je beseffen hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen in ieder opzicht. Want dat maakt je vitaler, energieker, gezonder, krachtiger en gelukkiger. Bewustwording is uiteindelijk de basis van spiritueel leiderschap.



6. De zeven intelligentiegebieden van de mens

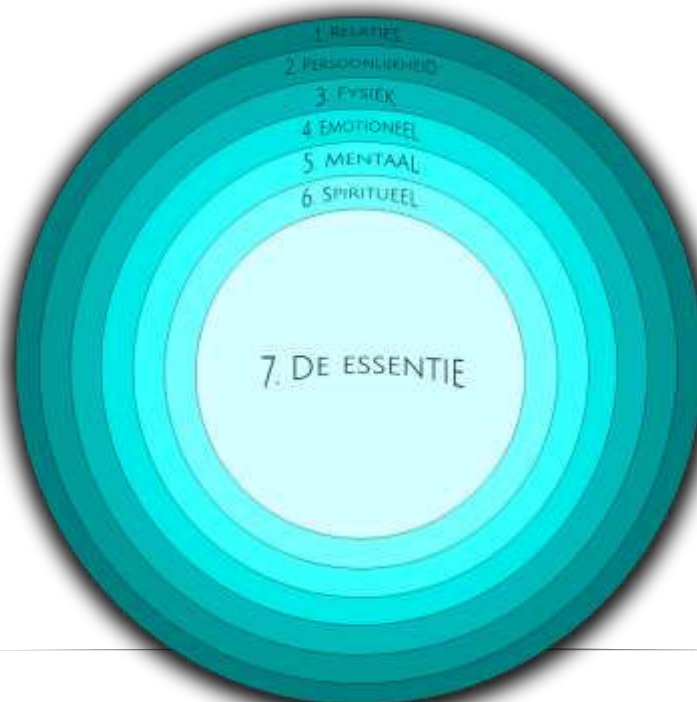
In dit hoofdstuk maak je kennis met de zeven intelligentiegebieden van de mens tot aan de kern, de essentie. Deze bestaanslagen vind je terug in vele oude wijsheid tradities en de Universele wetten. Ook vormt dit veelal de basis van nog steeds toegepaste managementfilosofieën op het gebied van effectief leiderschap, zoals die van Stephen Covey.

Eerlijk gezegd ben ik niet zo van de theorieën omdat een theorie slechts, een theorie is. Ik ben van mening dat als je een theorie volledig als waarheid gaat aannemen, dat dit je volledig beperkt in je eigen denken, je eigen gevoel, je eigen visie. Maar theorieën zijn niet per definitie slecht of gevaarlijk. Een theorie kan een mooie ondersteuning zijn voor je eigen waarheid. Dus pik eruit wat voor jou van toepassing kan zijn, wat bij jou past en wat bij jou resoneert. Zo resoneerde de theorie van Covey bij mijn waarheid van hoe ik de mens zie.

De theorie van Covey gaat er vanuit dat een mens bestaat uit vier dimensies. Deze vier dimensies, oftewel niveaus, zijn:

- mentaal (het hoofd/de ratio)
- fysiek (het lichaam)
- emotioneel/sociaal (het hart/het gevoel)
- spiritueel (de ziel)

Om het menselijke plaatje compleet te maken, voeg ik hier zelf nog drie niveaus aan toe. Twee aan de buitenring: relaties en persoonlijkheid en het centrum: De essentie.



6.1 Relaties

Deze buitenste laag omvat de interactie met de buitenwereld. Je relatie met anderen, zoals partner, ouders, familie, vrienden, kinderen en collega's. Het gaat hier dus om de sociale omgeving, de gezinssituatie en je werkomgeving. Een zo zuiver mogelijke verstandhouding is de basis voor de kwaliteit van je leven. De buitenwereld kun je als het ware zien als een afspiegeling van de binnenwereld. Ervaar je een conflict in je omgeving, dan is er tegelijkertijd een intern conflict.

We vinden het vaak belangrijk wat anderen van ons vinden en dit maakt ons afhankelijk van onze omgeving. Hiermee verlies je stabiliteit en eigenwaarde. Door deze afhankelijkheid, passen we ons vaak ongemerkt aan anderen of aan situaties aan. Deze afhankelijkheid maakt dat we continu naar bevestiging/erkenning zoeken buiten onszelf en in feite het leven van een ander leiden in plaats van ons eigen leven.

Een van de belangrijkste relaties zijn die met je biologische vader en moeder. Je hebt van hen de genen en het DNA. Ongeacht of je door hen bent opgevoed of hoe het contact is, je draagt hun persoonlijkheidskenmerken en dat van je voorouders. Dus alles dat van generatie op generatie is doorgegeven zit ook in jou. Wat er door hen aan fouten is gemaakt of wat jou mogelijk is aangedaan of ontnomen door het pad dat je voorouders hebben bewandeld, vraagt om heling. Heling in jezelf, omdat dit mogelijk tot trauma's heeft geleid. Mogelijk herken je bepaalde patronen in situaties/omstandigheden die zich blijven herhalen in je leven. Bijvoorbeeld het aantrekken van steeds de verkeerde (liefdes)partner. Of het hebben van een collega die altijd jouw hulp eist en verwacht dat je direct voor hem klaarstaat, waardoor je eigen werk er onder te leiden heeft.

6.2 Persoonlijkheid

Deze laag bevat je karakter, gedrag en de rollen die je hebt in het leven, zoals die van ouder, kind, broer/zus, collega, vriend. Maar ook nationaliteit, ras, religie, je zelfbeeld, comfortzone en beschermingsmechanismes. De laag persoonlijkheid valt onder het ego. Identificatie er mee, dus je naam of komaf brengt materialisme, egoïsme en afhankelijkheid van anderen met zich mee. Je gedrag wordt veroorzaakt door verschillende delen van je persoonlijkheid. Ikzelf zie dit als maskers die je draagt afhankelijk van de situatie of de omstandigheden. Belangrijk hierin is te weten dat bepaalde persoonlijkheidsdelen aangeboren zijn en dus authentiek zijn en er zijn delen

die zijn aangeleerd. Aangeleerde persoonlijkheden zijn vaak gecreëerd op basis van overtuigingen, een trauma of een emotionele blokkade.

6.3 Fysiek (FQ)

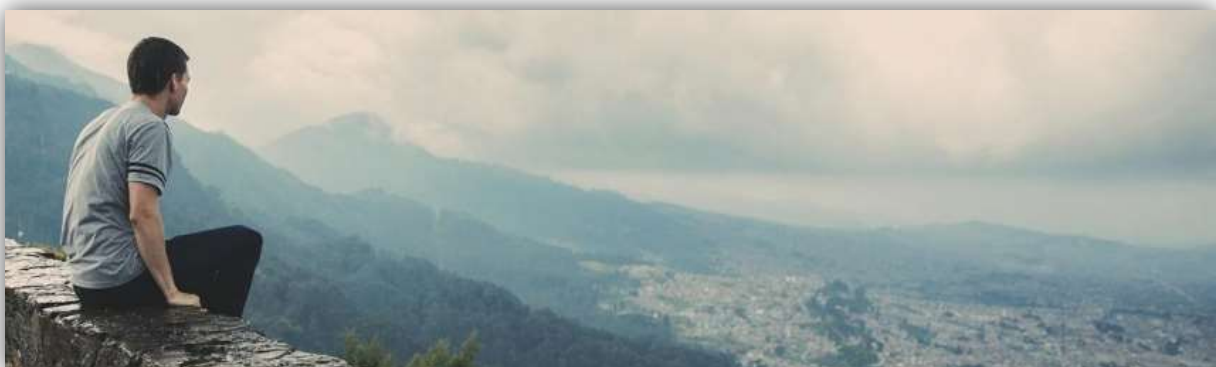
Je lichaam kan, zonder er bij na te denken, ademen, bloed circuleren, je zenuwstelsel en vitale systemen aan de gang houden. Je lichaam is natuurlijk essentieel om te kunnen bestaan in deze fysieke wereld. Het is daarom belangrijk om er zuinig op te zijn. Gezonde voeding en bewegen zijn van grote invloed op je gezondheid en dus op je totale functioneren. Als er iets in je lichaam niet naar behoren functioneert, dan heeft dit direct invloed op jou andere intelligentiegebieden. Veel mensen zijn afgesneden van hun fysieke lichaam. Ze leven in hun hoofd en sluiten zoveel mogelijk andere lagen uit.

6.4 Emotioneel (EQ)

Het emotionele lichaam wordt ook wel etherisch lichaam genoemd. Het bevindt zich op dezelfde plaats als het fysieke lichaam en steekt ongeveer 10-15 cm uit. Het emotioneel lichaam bevat emoties, trauma's, de zeven lichaamschakra's, intuïtie, pijn, angst en de vijf etherische zintuigen. Emoties die onvoldoende aandacht hebben gekregen, kun je zien als een open wond en kunnen schadelijk zijn. Het is daarom van belang om die wonden te verzorgen door ze te onderzoeken en te helen.

6.5 Mentaal (IQ)

Het mentale lichaam omvat o.a. gedachten, concentratie, intellect, intelligentie, (voor)oordelen en overtuigingen. Hierin gebruiken we 5 mentale spieren: geheugen, perceptie, rede, wil, verbeelding (visualisatie). Met ons mentale lichaam fantaseren we er op los en hieruit ontstaan de mooiste ideeën. De kracht van onze gedachten maakt dat we een idee kunnen omzetten naar iets tastbaars.



6.6 Spiritueel (SQ)

Het spirituele lichaam omvat de Hogere Zelf, de Ziel en de causale laag (herinneringen uit vorige levens). Het spirituele lichaam is in tegenstelling tot de eerdere lagen vormloos. Het is waar te nemen met de hogere zintuigen. Aan dit intelligentiegebied zijn inspiratie, creativiteit, wijsheid, passie, voldoening, onvoorwaardelijke liefde, blijvend geluk, evenwicht, gelukzaligheid en verbintenis gekoppeld. Je Hogere Zelf is een belangrijk deel van het menselijk wezen als verbinding met de Ziel. Je Ziel is jouw stukje collectief bewustzijn. Er bestaan theorieën, die aangeven dat we een Ziel delen met meerdere mensen. Dit verklaart termen als: zielsverwant, tweelingziel en soul mate. Voel hierin wat voor jou kloppend is.

Vaak zijn mensen geneigd om uitdagingen uit de weg te gaan en het als een probleem te zien. De oplossing van een probleem zit altijd een laag dieper dan waarin het is ontstaan. Deepak Chopra schrijft hierover in het boek *'Spirituele oplossingen'*.

6.7 De essentie

Deze laag kent diverse namen, zoals: De bron, God, Al-dat-is, Leegte, Eenheid of Spirit. Ik noem het: De essentie. Je kunt het ook zien als het oog van de orkaan. Daar is het altijd windstil. De lagen daaromheen zijn altijd in beweging. Abraham Hicks aanhangers zullen dit ook kennen als 'The vortex'.

Als ik kijk naar mijn eigen leven is het voor mij een doel op zich geworden om zoveel als mogelijk vanuit mijn essentie te leven. Dit betekent niet dat ik in een continue staat van verlichting verkeer. Echter ervaar ik dat deze staat van zijn, steeds vaker voelbaar en zichtbaar is voor mij.

6.8 Deze dimensies in relatie tot hooggevoeligheid

Ik ben ervan overtuigd dat de verschillende intelligentiegebieden voor de hooggevoeligen onder ons zeer intens worden waargenomen. Dit kan in veel situaties leiden tot overprikkeling. De valkuil is dan dat die overprikkeling ervoor zorgt dat de HSP zich er juist voor gaat afsluiten, om maar niet te hoeven voelen en dan juist alleen de focus legt op de ratio. Dit met alle gevolgen van dien. Want als je dan voornamelijk de focus op het mentale aspect gaat leggen, de mind, bestaat het risico dat je gaat leven naar verkeerde overtuigingen, waardoor je steeds verder in de shit raakt. Want ja, de HSP ervaart alles intens. Zowel het positieve als het negatieve.

Ook al is een HSP zich er vaak van bewust als hij teveel in zijn hoofd zit en te weinig in zijn gevoel, toch zijn er zoveel momenten dat dit ons onverhoopt toch gebeurt. Het is een mechanisme van zelfbescherming. Dit kan vaak lang aan, vaak gepaard met verwaarlozing van je zelf. Je creëert een negatief zelfbeeld, raakt verzeild in slechte gewoontes, zoals overmatig alcoholgebruik, roken, slecht eten of nog erger, het kan leiden tot verslavingen. Want HSP's zijn daar overgevoelig voor.



Zelf heb ik diepe dalen meegemaakt, maar daar is natuurlijk een oorzaak voor. Ieder heeft zijn eigen verhaal. Ik heb de overtuiging dat dit bij HSP mannen minder snel gesignaleerd wordt dan bij vrouwen. Mannen uiten hun gevoel van nature al minder snel dan vrouwen dat doen. Mannen zullen in de regel niet het achterste van hun tong zien. Mannen onder elkaar doen zich vaak stoerder voor dan ze in werkelijkheid zijn. Drink je gezellig een biertje, komt hoogstwaarschijnlijk de machoman naar boven. Dan ga je praten over stoere mannen dingen, over mooie vrouwen en over hoe vaak je seks hebt gehad afgelopen week. Ik betrap me daar zelf ook weleens op en dat is ook helemaal niet erg. Een beetje manse praat hoort erbij en vooral als je een drankje op hebt. Dat is de natuur, bedenk ik me dan maar. Het jagersinstinct. Moge de sterkste winnen!

Als je jezelf er maar niet in verliest. Ik heb een paar hele goede vrienden, waar ik alles mee kan delen. Waar ik kan praten over mijn onzekerheden en over mijn angsten. Over de slapeloze nachten omdat een van de kinderen het zo nodig vindt om er ieder uur uit te komen. En wij praten dan ook over de frustraties van die ene papadag per week. Want *ja* een moderne vader stelt zich tegenwoordig minimaal eens per week vrijwillig verplicht beschikbaar als gezinsmanager. Over uitdagingen gesproken... De oplossing voor deze uitdaging moet ik blijikbaar op een nog wat dieper niveau zoeken. 😊

7. Geboden voor het hoofd

Het mentale vlak, de ratio, ik noem het de mind. De mind neemt alles om ons heen in zich op, alle energie. Ja, want alles is energie. De mind bepaalt de wijze waarop de energie binnenkomt en wat het met je doet. De mind maakt overtuigingen aan, o.a. vanuit opvoeding, of vanuit eerdere ervaringen.

7.1 Gebod 1: Neem voldoende rust

Hooggevoelige mensen staan veel meer open voor alle energieën om ons heen. Omdat zij geen filter hebben komt echt alles dubbel zo hard binnen, ook energie die een niet-HSP hoogstwaarschijnlijk niet eens zal opmerken.

Voorbeeld:

Komt een HSP ergens een ruimte binnen dan zal hij meteen aftasten en voelen wat de sfeer is. Als er in die ruimte bijvoorbeeld zojuist een fikse ruzie is geweest, dan hangt die negatieve energie daar mogelijk nog. Een HSP voelt dit direct. Hij kan hierdoor vermoeid raken of hoofdpijn krijgen en daar vervolgens de hele dag nog last van blijven houden. Ongemerkt neem jij dan die negatieve energie in je op.

Het zenuwstelsel van jou als HSP maakt wat dat betreft overuren. Hierdoor kun jij snel vermoeid zijn. Je lichaam geeft dan aan rust nodig te hebben. Geef je hieraan geen gehoor, dan loop je het gevaar dat je steeds verder van jezelf af komt te staan. Het risico van een burn-out ligt dan op de loer. Pak daarom tijdig je rustmoment

Dit is tevens het eerste gebod: Probeer dagelijks een moment van rust te pakken om op te laden. En dan bedoel ik niet direct een powernap. Je kunt ervoor kiezen dit aan het begin van de dag te doen. Hooguit een kwartier van bezinning. Je kunt je dan afstemmen op welk doel je voor vandaag hebt, wat wil je vandaag bereiken en stel je open voor wat komen gaat.

Hoe? Bijvoorbeeld door:

- *het maken van een korte wandeling*
- *het luisteren naar rustgevende muziek, zonder tussenkomst van ander prikkels*
- *mediteren*

Voor dit laatste adviseer ik een geleidemeditatie van ongeveer een kwartier. Zo wordt je begeleid in je ademhaling en wordt geholpen bij het visualiseren. Dit geeft direct en snel een voelbaar resultaat. Via mijn website zijn diverse geleidemeditaties gratis te beluisteren en te downloaden in mp3-formaat.

<https://hspman.nl/trainingen/gratis-meditaties/>

De achtergrondmuziek betreft een door mijzelf gecomponeerde tracks, waarbij ik gebruik gemaakt heb van een technologie waardoor jij je brein kunt optimaliseren en verbeteren, namelijk: Binaural Beats met een Theta frequentie (4Hz – 7 Hz). Deze Thetagolven worden geassocieerd met diepe meditatie of dromen. Het is een staat van diepe ontspanning.

7.2 Gebod 2: Vind de balans tussen jouw perfectionistische en creatieve kant

De eigenschap perfectionisme, ik ken geen HSP die dit niet in zich heeft. Op zich is er niets mis mee om dingen goed te willen doen. Dat zegt iets over je discipline, over je betrokkenheid, over je diepgewortelde drang om iedereen zo goed mogelijk te helpen.

Prachtig natuurlijk om iedereen te willen helpen en het goed te willen doen. Alleen kun jij er als hooggevoelige persoon soms ietwat in doorslaan. Mijn advies: Bewaak je grenzen. Ook jij als HSP mag fouten maken, je bent immers een mens. Zonder fouten kun je niet leren. Je mag ook accepteren dat je niet ieder kán helpen en dat je niet iedereen tevreden kunnen stellen. Door je dit te realiseren creëer je in je hoofd zoveel ruimte. Pas wanneer je je dit realiseert, merk je hoe krampachtig je kunt zijn in je perfectionisme, hoe graag je alles onder controle wilt houden. Maar de controle willen houden betekent ook: Niet open staan voor andere inzichten en/of verrassingen. Dit betekent dat je creativiteit, want ook dat is een sterke eigenschap van een HSP, wordt overmeesterd door jouw perfectionistische kant. Mijn advies hierin is de juiste balans te vinden tussen deze twee prachtige eigenschappen.

Dus:

Soms is goed ook goed genoeg. Ga voor jezelf na waarin je soms kan doorslaan in je perfectionisme. Waar hou jij altijd graag de controle over? Schrijf dit voor jezelf op en besluit hetgeen je hebt opgeschreven voor één keertje los te laten. Laat je verrassen. Hoe voelde dat?

7.3 Gebod 3: Pas je mindset aan, aan wie jij wilt zijn!

De mind bepaalt de wijze waarop de energie binnenkomt en wat het met je doet. En dat is mooi, want de mind is dus een van de dimensies van onszelf. Dit betekent dat we daar invloed op kunnen uitoefenen. Wij kunnen oude overtuigingen vervangen voor nieuwe. Simpelweg door onze mindset hierop aan te passen.

Stel jezelf vragen: Wat wil ik bereiken? Wat wil ik veranderen? Wat is mijn ultieme droom? Waar sta ik over 2-5 jaar? Hoe ziet het er uit? Hoe voel ik me?

Door jezelf dit soort vragen te stellen en op te schrijven wat je ziet en wat je voelt, maak je het concreet. De weg er naar toe is nog onbekend, maar door het op te schrijven, ga je vanzelf stapje voor stapje zien wat er voor nodig is om dit te bereiken.

Het mooie is dat je ook direct veel weerstanden tegenkomt, de zogenoemde blokkades, de overtuigingen, waarom die het doel belemmeren. Juist jijzelf hebt invloed op deze overtuigingen. Je hebt deze namelijk zelf gevormd. Juist jijzelf bent in staat deze overtuigingen om te vormen naar nieuwe overtuigingen.

Dit zal soms rete spannend aanvoelen. Je wordt gedwongen uit je comfortzone te stappen. Maar op een bepaald punt ga je realiseren dat niets je meer weerhoudt. Er is geen weg terug. De verandering is namelijk al begonnen.

8. Geboden voor het lichaam

Je lichaam is een essentieel onderdeel van je zijn, zit je lekker in je vel, dan functioneer je op alle vlakken beter.

8.1 Gebod 4: Eet gezond

Tussen 2010 en 2015 heb ik naast een fulltime baan en het hebben van een gezinsleven een HBO-opleiding gevolgd. Een periode waar ik zelf niet graag naar terug kijk, want het heeft me een hele hoop stress en kopzorgen bezorgd. Het continu moeten presteren, alle ballen in de lucht houden, nog een leven hebben, werken, het heeft mij bijna een burn-out bezorgd. In tijden van stress grijp ik snel naar ongezonde voeding. Tijdens die studie belandde ik met studiegenoten tussendoor vaak bij die grote fastfoodketen met een clown als mascotte en bij het restaurant, waar echt alle kip een krokant korstje krijgt. In die tijd was ik zo'n 10 kg zwaarder. Ik was vaak moe en lusteloos. Ik ben ervan overtuigd dat ook voeding een hoop slechts met je doet.

Ook heb ik een tijd gekend dat ik 10 kg lichter was dan nu. Toen was ik echt graatmager. Ik was toen behoorlijk streng aan het Sonjabakkeren en sportte veel in die tijd. Op den duur werd het voor mij een obsessie om onder de 70 kg te blijven. Ook niet gezond natuurlijk.

Balans is toch eigenlijk altijd het sleutelwoord. Ik ben geen diëtist en ben geen deskundige op het gebied van voeding, Maar zolang je je bewust bent van wat je binnenkrijgt en hierin bewuste keuzes maakt, dan is er niets aan de hand. Een patatje eens in de zoveel tijd kan wat mij betreft geen kwaad. Maar dagelijks een patatje als ontbijt, zou ik ook niet adviseren.

Eet en drink alles met mate. Zo blijf je wat mij betreft prima in balans.

8.2 Gebod 5: Beweeg voldoende

Naast een gedoseerde voeding is het goed om in beweging te blijven. Ik ben niet een sportfreak met een getraind lichaam, maar vind het wel belangrijk om te bewegen. Als jij ook geen sporter bent, dan zijn er toch voldoende manieren om in beweging te zijn zonder dat dit teveel inspanning vraagt.

Simpele tips om in beweging te blijven

- Probeer voor kleine afstanden die je moet afleggen de fiets te kiezen of te gaan lopen.
- Heb je een zittend beroep, probeer dan wel geregeld even van je werkplek te gaan om bijvoorbeeld een kopje koffie of thee te halen of even naar het toilet te gaan
- Ga in je pauze even naar buiten om een luchtje te scheppen
- Verkiez de trap boven een lift.
- Ga een rondje wandelen of rustig aan joggen (hardlopen mag uiteraard ook)

Nog een extra motivator: Ik heb een tijdje een stappenteller gehad. Wist je dat een gemiddelde van 10.000 stappen optimaal is voor onze gezondheid? Als je dit een tijdje bijhoudt hou je de focus op bewegen.

9. Geboden voor het hart

9.1 Gebod 6: Wees je bewust van jouw unieke talent

Iedereen wordt geboren met een of meerdere talenten, de reden waarom je hier bent op aarde! Om me heen zie ik vaak bij mensen dat ze hun eigen talent niet (meer) herkennen. Je bent zo enorm gevormd door allerlei overtuigingen, vanuit opvoeding, of vanuit diverse ervaringen in leven.

Misschien doe je momenteel wel werk waar je eigenlijk niet zo blij van wordt en had je diep in je hart een heel andere richting op willen gaan? Misschien werd je in het maken van de keuze belemmerd door factoren in je omgeving. Werd je beïnvloed door de verwachtingen die anderen mogelijk van je hadden of had je onderliggende weerstanden, uit onzekerheid of uit angst.

Kortom, het is nu de tijd om weer te ontdekking wat jouw unieke talent is.

Ga voor jezelf na en schrijf op wat jou daadwerkelijk gelukkig maakt, van welke bezigheid gaat jou hart sneller kloppen? Wanneer voel jij je echt in je element? Wat kan jij als niemand anders in de wereld?

Wanneer je jouw unieke talent inzet stopt de tijd en zit jij volledig in het hier en nu. Als het voor jou moeilijk is te ontdekken wat jouw unieke talent is, ga dan terug naar de tijd als kind. Waarmee kun jij je als kind uren vermaken? Waar werd je intens blij en gelukkig van? Waar droomde je van? Hoe koppel je dit gevoel van vroeger aan je leven NU? Succes!

9.2 Gebod 7: Wees dankbaar

Wanneer was jij voor het laatst dankbaar voor iets of iemand? We leven in een hectische tijd. Wij zijn altijd druk en altijd bezig. Hierdoor zijn we soms even vergeten waarvoor we echt dankbaar zijn.

Dankbaar zijn houdt in dat je je realiseert dat je de dingen waardeert zoals ze zijn. Je bent bijvoorbeeld dankbaar voor een hechte vriendschap of dankbaar voor het feit dat je een fijne relatie heb, waarin je alles kunt delen. Of dankbaar voor het feit dat het goed gaat op school met je kinderen. Vaak zijn het hele kleine dingen, die we voor het gemak even vergeten.

Dus nu is het de tijd hier even bij stil te staan. Wanneer was je voor het laatst dankbaar? Voor wat? Schrijf dit op. Gaat het over iemand? Zet dan al je schroom aan de kant en spreek die dankbaarheid uit naar die persoon. Je zal merken dat dit zoveel moois met zich mee brengt. Dit voel je recht vanuit je hart en dit voelt de ander ook!



10. Geboden voor de ziel

Spiritualiteit is zoals je eerder las een wezenlijk onderdeel van jouw als mens. Vaak wordt spiritualiteit als iets zweverigs gezien, echt zie ik het als iets waarvoor je met beide benen op de grond moet staan.

10.1 Gebod 8: Alles is 1

Wij zijn een piepklein onderdeel van het gehele universum. Maar wat is nu de definitie van het universum?:

- het gehele tijd-ruimtecontinuüm waarin wij bestaan, samen met alle materie en energie. (Nederlandse Encyclopedie)

Snap je het nog? Ik zie het universum als iets ongrijpbaars dat zo groot is dat dit ons gehele voorstellingsvermogen te boven gaat. Juist door die ongrijpbaarheid creëert ieder zijn eigen beeld, zijn eigen waarheid. De één zoekt zijn houvast in een religie en de ander gelooft dat er niets is tussen hemel en aarde. Ik respecteer ieders eigen waarheid. Ik kan niet anders. Waarom? Je kunt er niet over oordelen, want het is andermans visie, Je kunt hooguit jouw eigen waarheid uitspreken en met elkaar respectvol het gesprek aangaan.

Ik houd mij niet vast aan mijn eigen waarheid. Mijn waarheid verandert continu omdat ik nieuwe inzichten toelaat, Zou ik mij volledig vasthouden aan mijn eigen visie, dan zou dit een blokkade vormen. Nieuwe inzichten zouden dan geen kans meer krijgen. Mijn advies is dan ook met het gebod 'Alles is 1' open minded te blijven. Sluit niet je eigen deur, maar blijf vooral openstaan voor nieuwe inzichten en ideeën van anderen. Zo blijven wij in vreedevolle dialoog met elkaar. Als we dit eens wereldwijd zouden kunnen doen? Hoe mooi zou de wereld er dan uit zien?

10.2 Gebod 9: Herken en erken je diepste verlangens

Om je diepste verlangens te kunnen herkennen en erkennen ga je een diepere verbinding met je ziel maken. Ik heb hiervoor een geleidemeditatie geschreven: HSP Man Soul Connection. Door een juiste houding en ademhaling raak je tijdens deze ontspanningsoefening meer en meer afgestemd op jouw spirituele dimensie, je ziel.

Houd pen en papier bij de hand want als jij volledig verbonden bent met jouw ziel ga je op intuïtief niveau vragen stellen, antwoorden komen vervolgens vanzelf binnen via je gevoel of via gedachten. Schrijf de antwoorden op. Ook al zal het antwoord nog niet compleet zijn, is het een stukje van jouw puzzel. Door de oefening regelmatig te herhalen ga je vanzelf scherpere vragen formuleren en worden de antwoorden veel specifiekere en duidelijker. Ik wens je veel wijsheid toe.

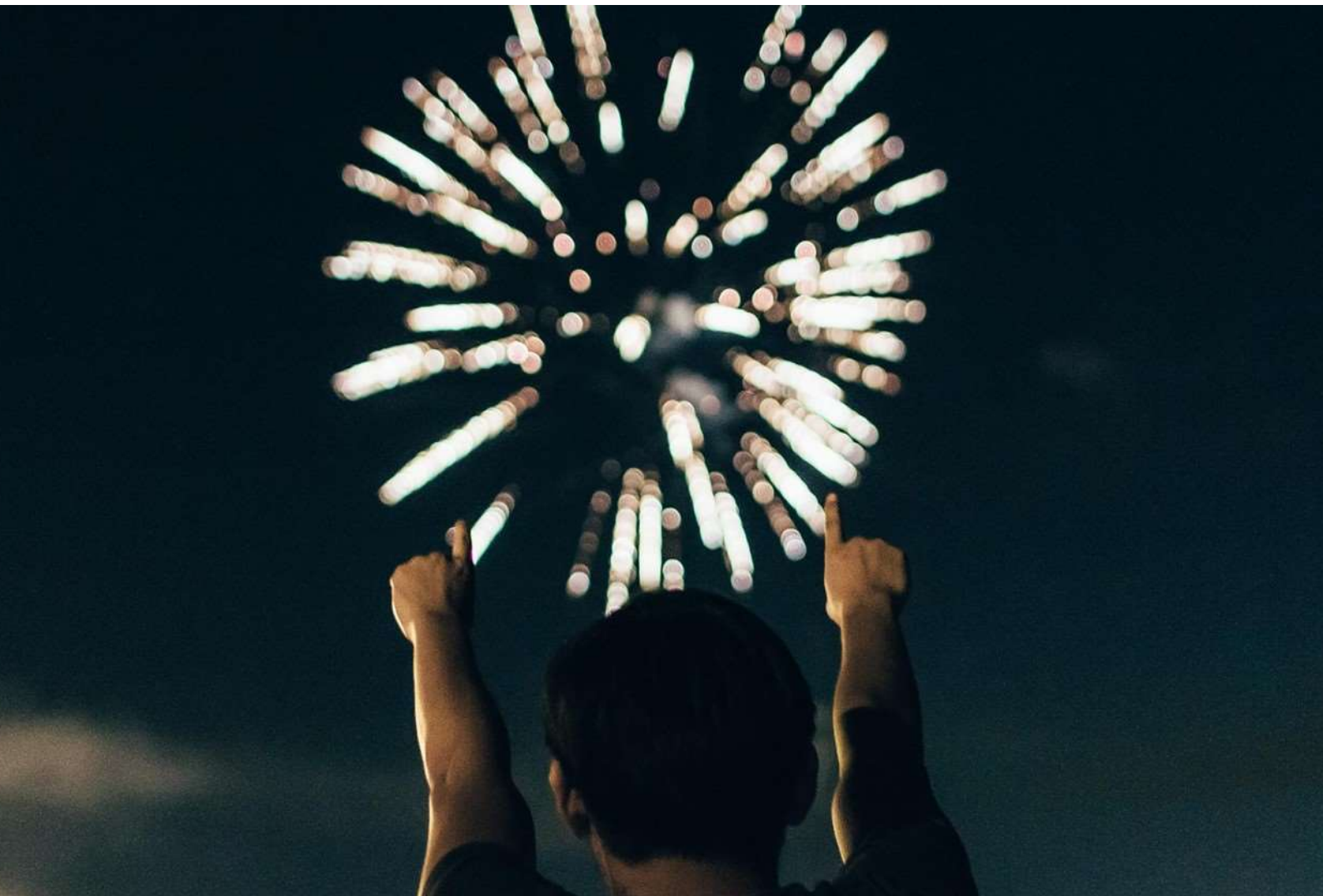
Klik [hier](#) voor het afspelen van de geleidemeditatie.

10.3 Gebod 10: Leef je droom!

De hekkensluiter, het 10^e gebod is als het ware de grote finale.

Als je de eerste 9 geboden hebt doorleeft, heb je heel wat beren van de weg laten verdwijnen, zijn er oude overtuigingen omgezet naar nieuwe en is voor jou helder wat jouw droom is. Je hoeft hem alleen nog maar waar te maken. Het heft is in eigen hand, dus waar wacht je nog op? Het initiatief ligt bij jezelf. Niemand anders dan jijzelf kan dit bewerkstelligen. En ik denk dat dit de meest wijze les is. Het antwoord op je vragen vind je als eerst in jezelf, als je maar openstaat om het antwoord te ontvangen en jij je realiseert dat alleen jijzelf in de lead bent als het gaat om je ontwikkeling. Natuurlijk mag je altijd aankloppen bij anderen, om net dat duwtje in de rug te krijgen. En uiteraard ben jij van harte welkom bij HSP Man om mijn programma's te gaan volgen die jou de verdieping gaan geven met jouw krachtige karaktereigenschap, de hooggevoeligheid, jouw dromen waar te maken.

Leef je droom!



11. Slotwoord

Je hebt de eerste stap gemaakt om als hooggevoelige man vol energie in het leven te staan. Voel je dat het tijd is voor jouw volgende verdiepende stap? Met heel mijn hart nodig ik je uit om deel te nemen aan het programma [HSP Man – Van hooggevoelig naar hoogbewust](#), dat ik speciaal voor de hooggevoelige man in het leven heb geroepen om oude patronen definitief te doorbreken.

Sinds begin 2017 redde het liefdesrelaties, leidde het tot carrière switches en zorgde het bovenal bij vele mannen voor het opnieuw ervaren van een basisvertrouwen in het leven, zodat er ook weer ruimte ontstond voor de grootste dromen en diepste verlangens.

Dankzij de input en feedback van jouw voorgangers heb ik dit programma sinds de start in 2017 kunnen vervolmaken tot een levens veranderende training met maximale impact.

Wil jij het beste uit jezelf halen met HSP? Klik dan op de link hieronder en ontdek wat er mogelijk is:

<https://sanderdezwart.com/>

Ik ga voor het beste voor jou!

Een warme groet,

SANDER DE ZWART



12. Bronvermelding

Aron, E. N. (2003). *Hoog sensitieve personen*. Archipel.

Chopra, D. (2013). *Spirituele oplossingen*. Servire .

Covey , S. R. (2005). *De 8ste eigenschap van effectiviteit naar inspiratie*.
Business Contact.

Covey, S. *Paradigma van de complete mens*.

Nederlandse Encyclopedie. (sd). Opgeroepen op december 17, 2016, van
<http://www.encyclo.nl/begrip/universum>

