

The background of the cover is a vibrant yellow-orange gradient, representing a sunset or sunrise. At the top center, a large, bright white sun is visible. Below the sun, the text is centered. At the bottom, a silhouette of a bird is flying over a body of water that reflects the golden light of the sun. The horizon line is visible in the lower third of the image.

WERKBOEK
**HOOGGEVOELIGHEID
& MINDFULNESS**
GELUK, VEERKRACHT & INTUÏTIE

VAN DE AUTEUR VAN HOOGSENSITIVITEIT ALS KRACHT
CAROLINA BONT

WERKBOEK

Hooggevoeligheid & Mindfulness

Andere boeken van Carolina Bont:

Een nieuwe werkelijkheid

Hoogsensitiviteit als kracht

Versterk je uitstraling

Ga voor meer informatie over
Carolina Bont en haar werk naar:

www.carolinabont.nl

Carolina Bont

WERKBOEK

Hooggevoeligheid & Mindfulness

Geluk, veerkracht & intuïtie



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Eerste druk, 2017

© 2017 Carolina Bont / Kosmos Uitgevers

Alle rechten voorbehouden

Omslagontwerp & typografie: Daniël Baars

ISBN 978 90 215 6507 1

NUR 770

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

0	Hooggevoeligheid en mindfulness	7
1	Mindfulness om voluit te leven	10
2	Hooggevoeligheid, wat is het?	26
3	Zorg voor jezelf	39
4	Versterk je veerkracht	66
5	Leef je eigen leven	83
6	Verhoog je energiebewustzijn	119
7	Emotionele ballast loslaten	147
8	Stel je open voor je intuïtie	170
9	De energie van Liefde	201

*Ieder van ons heeft een innerlijke gids, je intuïtie,
die je het bijzondere in het gewone laat zien en
die je helpt je innerlijk licht te laten schijnen.*

Inleiding

Hooggevoeligheid en mindfulness

Heb je een intens gevoelsleven? Zou je graag je emoties beter hanteren? Wil je inspiratie, voor creativiteit en levensgeluk? In dit boek vind je inzichten, oefeningen, en tips die je daarbij helpen.

Als je dit boek hebt gekocht neem ik aan dat je hooggevoelig bent of er meer over wilt weten. Misschien heb je, net als ik, meer behoefte aan rust en tijd voor jezelf dan de meeste mensen. Wellicht heb je lang gedacht dat je niet zo gevoelig moet zijn en dat je alles te intens beleeft en te veel meeleeft met anderen.

Veel mensen ervaren hun hooggevoeligheid en de intensieve waarnemingen die ermee verbonden zijn als een belasting. De opjagende overdruk in de maatschappij, de moeite om bij zichzelf te blijven in sommige sociale omstandigheden en de bezorgdheid over crisissituaties in de wereld, leiden ertoe dat ze vaak niet erg positief aankijken tegen hun gevoelige eigenschappen. Als je hooggevoelig bent is het een extra uitdaging om innerlijke balans en rust te vinden in de hectiek van alledag.

Hooggevoelige personen kunnen echter ook erg genieten van kleine dingen en hebben veel oog voor schoonheid. Ze beleven veel vreugde aan goede contacten. Ze voelen anderen, een stemming of een sfeer vaak haarfijn aan. Meestal ervaren ze dit laatste als waardevol maar het kan ook vermoeiend zijn, wanneer ze te onbewust omgaan met deze gevoeligheid.

Het geschenk van je gevoelige aard

Je hooggevoelige eigenschappen zijn belangrijk, niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen. Een meer sensitieve manier van denken en voelen is duidelijk nodig in deze wereld.

Er ligt een groot geschenk verborgen in je gevoelige aard. De meeste hooggevoelige mensen zijn in aanleg heel intuïtief. Inlevingsvermogen, emotionele intelligentie, creativiteit en spiritueel bewustzijn zijn intuïtieve vaardigheden. Hoe je in je dagelijks leven gebruik kunt maken van deze vaardigheden hangt af van de mate waarin je ze hebt ontwikkeld. Je kunt leren deze kwaliteiten meer aan te spreken.

Hoe kun je beter omgaan met de lastige kanten van je hooggevoeligheid? En hoe maak je juist meer gebruik van de sterke kanten ervan?

Hoe weet je of je hooggevoelig bent?

In dit boek krijg je een duidelijker beeld van de betekenis van hooggevoeligheid en hoe je jouw gevoeligheid kunt beschermen en inzetten als kwaliteit¹. Ook kun je lezen wat verschillende hooggevoelige personen vertellen over hun persoonlijke problemen én over de uitdaging die ze aangingen om positieve veranderingen te bewerkstelligen. De beoefening van mindfulness werkt daarbij versterkend; die vergroot je veerkracht en je vermogen om geluk te ervaren. Speciaal voor hooggevoelige personen zijn er wel zaken die belangrijk zijn om te weten én niet te vergeten. Daarom dit *Werkboek Hooggevoeligheid & Mindfulness*.

Leren zijn waar je bent

Mindfulness is de kunst om in het hier en nu te leven: zo volledig mogelijk bewust aanwezig te zijn in wat je doet en ervaart. Dit alles zonder verleden en toekomst te negeren. Je zou het woord mindfulness kunnen vertalen als opmerkzaamheid of aandachtigheid; met name intuïtieve aandachtigheid. Intuïtieve aandacht is een bewuste, ontspannen en onbevooroordeelde aandacht, in tegenstelling tot automatisch reageren en verstrikt raken in allerlei redematies in je hoofd.

1. In dit boek staan veel persoonlijke verhalen van cliënten, (online) cursisten en lezers van mijn boeken. Mijn dank aan ieder van hen voor de inzet om hun ervaringen te delen en voor de toestemming om hun verhalen te publiceren. Namen zijn veranderd om hun privacy te beschermen.

Dankzij mindfulness laat je je minder meeslepen door allerlei gedachten, emoties en gebeurtenissen. Je bent meer met je aandacht bij wat je doet, of dat nu je werk is, spelen met je kinderen, een wandeling of een gesprek. Je stelt je meer open voor de rijkdom van het moment. En je gaat duidelijker zien wat echt belangrijk is in je leven.



Mindfulness helpt je om los te laten wat je beperkt en open te staan voor wat je versterkt.

Praktische mindfulness voor elke dag

In dit werkboek staat een praktische vorm van mindfulness centraal. De meeste oefeningen kun je overal en tijdens elke bezigheid doen, zodat ze eenvoudig in je dagelijks leven zijn in te passen. Door te oefenen om meer in het heden te zijn met je aandacht, activeer je een constructieve relatie met je gedachten en emoties. Je functioneert en communiceert beter, omdat je minder energie verspilt aan piekeren of aan het vasthouden aan allerlei verwachtingen en vooroordelen.

Je zet gerichte stappen op weg naar meer innerlijke rust. Zo ontstaat er ruimte in jezelf om meer te vertrouwen op je intuïtie en te genieten van je leven.

Daarnaast leer je technieken om je innerlijke kracht en je weerbaarheid te vergroten, je intuïtie te activeren en emotionele ballast los te laten. Je krijgt inzicht in de energie-uitwisselingen met je omgeving en in de invloed daarvan op je gedachten, stemming en gedrag. Dat geeft je nieuwe levenskracht.

Mindfulness beoefenen kun je om te beginnen doen terwijl je dit boek leest. Neem er de tijd voor, gebruik het steeds weer en doe de oefeningen. Lees het niet alleen met je hoofd, maar stel je ook open voor de energie van de inzichten, waardoor je er meer mee kunt doen. Zo zal je optimaal plezier hebben van dit boek, zowel op de korte als op de lange termijn. Het zal je helpen om meer vrede, licht en liefde toe te laten in je leven.

— Carolina