



Checklist overprikkeling en actie voor gedreven HSP vrouwen

BODY				
Signal	Oorzaak Interne Overprikkeling	Actie	Oorzaak Externe Overprikkeling	Actie
Fysieke spanning	Gespannen schouders, nek of kaak zonder duidelijke aanleiding	Rek- en strekoefeningen Buikademhaling, Korte wandeling Hand – kaak – hoofd massage	Spanning door drukke omgeving (vergadering, verkeer, drukke trein)	Kort fysiek afstand nemen, naar een andere ruimte gaan Frisse lucht Bewust aan en ontspannen van je lijf
Vermoeidheid	Energieverlies na te veel interne stress (pijn zoals hoofdpijn buikpijn etc)	Powernap van 10–20 min Rustmoment zonder schermen Met je handen (of mindfold) voor je ogen zitten of liggen	Vermoeid door geluid, Felle lichten Drukke ruimtes Veel mensen	Oordoppen Zonnebril Hoed Rustige plek opzoeken
Lage weerstand	Langdurige interne onbewuste stress Slecht slapen	Gezonde voeding, Genoeg drinken Ritmisch bewegen Extra slaap	Weerstand daalt door lange dagen in prikkelrijke omgeving	Pauzes inplannen Taken doseren Begrenzen Voetenbad of douche
MIND				
Signaal	Oorzaak Interne Overprikkeling	Actie	Oorzaak Externe Overprikkeling	Actie
Piekeren	Blijven malen over fouten situaties of de toekomst	Gedachten opschrijven Mindmap maken Dankbaarheidlijst maken	Te veel input uit gesprekken/vergaderingen Met teveel tegelijk bezig zijn Je to do lijst, het gesprek je mail in je hoofd blijven herhalen	Kort noteren wat belangrijk is Start met het doen van 1 ding Rest loslaten
Controledrang Perfectionisme	Het zelf willen doen Denken dat je het zelf moet doen Het kan altijd beter	3-minutenregel: kies binnen 3 min en evalueer later Moet ik dit nu doen 5x herhalen	Keuzes moeten maken onder tijdsdruk van anderen Bang zijn door de mand te vallen Gevoel niet goed genoeg te zijn	Even adempauze nemen Voeten op de grond zetten en bewust voelen Is het waar wat je denkt?
Vergeetachtigheid Slechte concentratie	Overvol hoofd door gedachten en het herhalen	Brain dump maken Mindmappen	Vergeeten door veel externe afleidingen, naar Naar boven (andere ruimte) lopen en	Opschrijven Taken meteen



	van scenario's in je hoofd, wat je had moeten zeggen of doen...	Prioriteitenlijst maken Gedachten uitschrijven tot er niks meer komt	niet meer weten wat je ging doen Niet uit je woorden komen Veel woorden nodig hebben Neiging tot lange uitleg/overtuigen/verdedigen	vastleggen in agenda/telefoon Hardop herhalen wat je gaat doen Rust nemen Bewust adem halen
Negatieve gedachten	Streng zijn voor jezelf alles ter discussie stellen wat je denkt	Zelfcompassie-oefening Affirmaties Meditaties Reflecteren is het waar wat je denkt?	Negatief gevoel door kritische opmerkingen van anderen. Dichtklappen bij feedback	Grenzen stellen Ruimte vragen Gesprek later vervolgen Adem halen
SOUL				
Signaal	Oorzaak Interne Overprikkeling	Actie	Oorzaak Externe Overprikkeling	Actie
Verlies van verbinding met jezelf	Geen tijd genomen voor jezelf Anderen voorop stellen	Stiltemoment Meditatie Journaling Tekenen Dansen Wandelen	Geen ruimte voor jezelf door sociale verplichtingen en drukke agenda vol met dingen voor anderen niet voor jezelf Alles even leuk en belangrijk vinden	Alleen-tijd plannen Begrenzen Uitnodiging parkeren en later toezeggen Voelen wat er echt toe doet
Doelloosheid / leegte	Gevoel dat wat je doet geen zin heeft Geen toegevoegde waarde voelen Balen	Terug naar kernwaarden & drijfveren Visualisatie van je droomleven Waarom doe je wat je doet?	Leeg gevoel door oppervlakkige interacties en geen diepgang Zinloos werk Lange vergaderingen die tot niets leiden	Zoek een diepgaand gesprek Verbind met gelijkgestemden Begrens op tijd
Creatieve blokkade	Inspiratie weg door interne druk en zelfkritiek	Creatieve hobby zonder prestatiedruk Speel, het gaat o het doen niet om het resultaat	Creativiteit verstikt door lawaai of chaos Prestatie druk	Verleggen focus Iets heel anders doen Rustige omgeving opzoeken Natuurwandeling
Spirituele disconnectie	Geen energie om je intuïtie te volgen Alles voorrang geven en geen tijd maken om af te stemmen op jezelf	Dagelijkse kleine rituelen Kaart trekken Voeten op de grond zetten Je droombeeld oproepen in gedachten	Geen ruimte voor bezinning door constante prikkels en volle agenda Andere dingen voorrang geven Uitleg geven over waarom iets belangrijk is in plaats van doen	Even offline gaan Kaars aansteken Korte meditatie Begin with the end in mind Stem af op wat echt belangrijk is Volg je onderbuik gevoel



Dit is een algemene checklist van meest voorkomende overprikkeling, vul deze checklist aan voor jezelf, het gaat erom dat je start met het herkennen van je overprikkeling zodat je ergens anders voor kunt kiezen. Met hulp gaat dat beter. Vele gedreven HSP vrouwen zijn gewend om alles alleen te doen en bij overprikkeling is die neiging nog sterker om gewoon nog even door te gaan. Juist dat is een teken dat je even stil mag staan en mag voelen en afstemmen wat wil ik?

Ik kijk er naar uit je te ontmoeten tijdens de training The innercircle to Rise. Of bij Supernatural. Voor nu succes.

Liefs

Flora

