

# KRACHTIG HOOGGEVOELIG!

Ontdek de kracht van HSP



Bianca de Vries  
Boris Wielinga

*Krachtig  
hooggevoelig!*

Ontdek de kracht van HSP

Gratis E-book en minicursus

# Inhoudsopgave

Inleiding Boris Wielinga Mijn vertrekpunt.....	4
Inleiding Bianca de Vries Hooggevoeligheid als last.....	7
Hoofdstuk 1 Zet jezelf op nummer 1 .....	11
Hoofdstuk 2 Wees geen slachtoffer van je eigen last.....	12
Hoofdstuk 3 Maak van je last een bondgenoot .....	15
Hoofdstuk 4 Wees bereid om in jezelf te investeren.....	17
Hoofdstuk 5 Kom uit je comfortzone .....	19
Hoofdstuk 6 Doorzettingsvermogen, wilskracht en discipline .....	21
Hoofdstuk 7 Haal energie van je weg die je beperkt .....	22
Hoofdstuk 8 Vind de mensen die daadwerkelijk bij je passen.....	25
Hoofdstuk 9 Benut je kansen .....	26
Hoofdstuk 10 Zoek de stilte op en zet je natuurlijk kracht in .....	29
Hoofdstuk 11 Pas op wat je denkt! Het komt zomaar uit.....	30
Hoofdstuk 12 Tot slot.....	33

# Inleiding Boris Wielinga

## Mijn vertrekpunt

Het is september 2012, wanneer mijn partner aangeeft dat ze een einde maakt aan onze relatie na 16 jaar. Een paar weken daarvoor had ze al aangegeven niet lekker in haar vel te zitten en onzeker te zijn over de toekomst. Van die momenten die we allemaal wel kennen en ik deed mijn uiterste best om haar te ontzien en lief voor haar te zijn. Helaas, naar nu zou blijken, zonder resultaat.

*‘Ik heb behoefte aan andere mannen’*

Op mijn vraag “Wat is er nu met je aan de hand? “ komt een ijskoud antwoord, dat ik niet zag aankomen. “Ik wil niet meer met je verder! Ik heb behoefte aan andere mannen en ik wil het niet meer tegenhouden! Ik wil er aan overgeven en een ander leven. Ik wil opnieuw beginnen!”. Het zijn de woorden van mijn vriendin en moeder van mijn kinderen. Een paar zinnen, maar mijn hele leven stort in.

De weken en maanden erna gaat alles in een stroomversnelling. Ik herpak me snel en geef mezelf 4 jaar de tijd om alles te verwerken en weer helemaal 100 % gelukkig te worden. Het zou het begin worden van mijn roadmap to happiness!

## Een overbruggingsrelatie verdooft de pijn

Een goed onderdeel van het proces om het verdriet te verwerken is natuurlijk een rebound relatie. Een rebound relatie is een relatie, die je aangaat om een andere belangrijke relatie in je leven te vergeten. Deze relatie was fijn en gaf me veel inzichten dat een relatie ook heel anders kan zijn. De mooiste herinnering aan deze relatie is de spirituele energie, die ik voor het eerst mocht ervaren.

Dankzij haar kwam ik in contact met een paragnost. Ik nodigde haar bij mij thuis uit.

Het was een spectaculaire reading die, in plaats van het gebruikelijke uurtje, maar liefst 5 uur duurde. Ik deed de reading samen met mijn kinderen en ik ontdekte mijn grootste ontbrekende puzzelstuk.

Na verloop van tijd kwam zij met de term hooggevoelig. “Jij bent hooggevoelig en jouw zoon is extreem hooggevoelig.” waren ineens, zomaar uit het niets, haar woorden.

Wat bedoelde ze hiermee? “Zoek het uit en alles zal voor je op zijn plaats vallen”, zei de paragnost.

## Wat is HSP en wat kan ik ermee?

De maanden erna besteedde ik al mijn vrije tijd aan het uitzoeken van de term hooggevoelig, oftewel HSP. De afkorting van High Sensitive Person of Hoog Sensitief Persoon. Er is genoeg op internet te vinden en daarnaast bestelde ik veel boeken over dit onderwerp. En inderdaad! Ik begon steeds meer te begrijpen van het begrip hooggevoeligheid. Belangrijker nog, ik begon mezelf te begrijpen en waarom ik in mijn leven op een bepaalde manier met zaken omging.

Het werd voor mij duidelijk waarom ik mensen niet begreep, maar vooral waarom mensen mij niet begrepen. Ik zag ineens waarom ik dingen feilloos aanvoelde. Ik snel geboeid was door verhalen van anderen maar ook snel vermoeid kon raken. Eindelijk begreep ik waarom geluiden, gesprekken, geuren, drukke straten en sferen zo extreem bij mij binnenkwamen. En vooral waarom ik mogelijkheden zag in een pril stadium, die voor anderen nog niet zichtbaar zijn. Ik kon nu ook makkelijker accepteren waarom mijn omgeving mij niet meer kon volgen.

Het was een openbaring en het vertrekpunt van mijn reis naar mijn volledige herstel en mijn doel om eind 2016 mijn mooiste leven te leiden.

Boris Wielinga

Coach

[Mijn mooiste leven](http://www.mijnmooisteleven.nl)

[www.mijnmooisteleven.nl](http://www.mijnmooisteleven.nl)

# Inleiding Bianca de Vries

## Hooggevoeligheid als last

Wat een opluchting was het ooit voor mij, toen ik na een lange tocht ontdekte, dat hooggevoeligheid onderdeel uitmaakt van mijn persoonlijkheid. Eindelijk viel er een puzzelstukje op z'n plek. Ik wist nu waar sommige dingen in mezelf vandaan kwamen. Waarom ik altijd en eeuwig de pijp leeg heb, daar waar anderen nog een tandje harder konden lopen. Ik het gevoel heb allerlei energie waar te nemen en op slok. Ook die van anderen. Wat mij een ziek gevoel geeft. Emoties zo heftig kunnen zijn. Ik op voorhand dingen wist en deze ook feilloos uit zag komen. Onrechtvaardigheid iets is wat ik niet kan verkroppen.

*Er ging een hele nieuwe wereld voor me open*

Zo was er nog wel een hele batterij aan kenmerken, die passen bij het hooggevoelig zijn en die ik op mezelf kon projecteren. Er ging een hele nieuwe wereld voor me open, toen ik deze ontdekking bij mezelf deed. Maar daarmee was ik er niet.

## Weten is één ding, er mee om kunnen gaan is wat anders

In mijn werk als trainer heb ik er de afgelopen jaren velen voorbij zien komen, die dezelfde ontdekking deden na een lange zoektocht. Laten we wel wezen, het is een verademing als je een antwoord krijgt op iets over jezelf, waar je niet de vinger achter kunt krijgen. Daarmee denk je dat je er bent. Niets is minder waar, want weten dat je hooggevoelig bent is één ding. Hoe daar mee om te gaan is heel wat anders.

Het grootste gros van de mensen die ik voorbij zag komen, verzandde dan ook in de negatieve spiraal van het niet om kunnen gaan met hooggevoelig zijn. Zij voelde zich door de buitenwereld totaal onbegrepen in het verhaal. Hingen voornamelijk de dingen, die ze troffen, alleen nog op aan hooggevoelig zijn. Waren bezig met het voeden van de negatieve kanten en druk om het tot last te bombarderen. Zij voelden zichzelf slachtoffer van een stuk karakter in zichzelf. Velen van hen waren bovendien inmiddels in een burn-out belandt.

Daarmee vergaten ze te kijken naar dat iets, wat je tot last is, tegelijkertijd ook je kracht kan worden. Elk nadeel heeft tenslotte ook zijn voordeel.



## Er is geen hooggevoelig persoon hetzelfde

Het is ook niet zo gek natuurlijk, wanneer je bedenkt dat ons brein voornamelijk geprogrammeerd is om naar negatieve kanten aan zaken aan te kijken. Die benoem je meestal als eerste en daar identificeer je je mee. De zaken van een positieve kant bekijken is voor het brein doorgaans een hele uitdaging.

Voor ieder hooggevoelig persoon is het ontdekken van de kracht, die er achter zijn of haar deel hierin zit, een weg apart. Geen één hooggevoelig persoon is hetzelfde.

Bovendien ben je naast je hooggevoeligheid nog veel meer. Je karakter bestaat uit veel meer eigenschappen, dan alleen louter hsp zijn.

Ook jij hebt de krachtige kant van deze eigenschap in je en kunt deze aanspreken. Hierdoor wordt het leven met hooggevoeligheid niet langer een last, maar een kracht.

In de volgende 11 hoofdstukken tref je tips aan hoe jij je hooggevoeligheid tot bondgenoot kunt gaan bombarderen en het daarmee als talent in je leven kunt inzetten.

Tussen de tips door vind je tevens prikkelende opdrachten, om jouw kracht achter je hooggevoeligheid mee naar boven te gaan tillen. Met dit boek kun je thuis op je eigen tempo werken aan dat wat jou hierin bezighoudt.

Na het bestuderen van de hoofdstukken en het uitvoeren van de opdrachten zal je krachtig hooggevoelig in het leven staan.

Bianca de Vries



[www.caminolifestyle.nl](http://www.caminolifestyle.nl)

[www.facebook.com/caminolifestyle/](https://www.facebook.com/caminolifestyle/)

Trainer:

[Mijn mooiste leven](http://www.mijnmooisteleven.nl)

[www.mijnmooisteleven.nl](http://www.mijnmooisteleven.nl)

# Hoofdstuk 1

## Zet jezelf op nummer 1

Als er iets is wat ons niet of nauwelijks wordt geleerd, dan is het om ons zelf op nummer 1 te zetten in ons leven. Het mag niet. Het is egoïstisch. Je moet er eerst voor een ander zijn, voordat je zelf aan de beurt mag komen. Als dat laatste al überhaupt de ruimte krijgt. Een overtuiging die ons vanuit de opvoeding is bijgebracht. Niets is echter minder waar!

Het is van groot belang dat jij jezelf in het leven centraal stelt. Kijk eerst naar wat jij nodig hebt. Geef jezelf dat eerst! Zorg dat je eerst je eigen leven op orde hebt. Pas daarna ben je in staat om ook te zorgen voor andere dingen en mensen om je heen. Als het op dit moment zo is dat dit je niet lukt, zoek dan uit wat de daadwerkelijke reden is en doe daar iets aan.

Dit betekent niet dat je hierdoor geen oog meer zou moeten of kunnen hebben voor de wereld om je heen. Vanuit jezelf centraal stellen kun je een prima balans creëren, waarmee ook alles buiten jou nog volledig zichtbaar blijft en je er een goed contact mee blijft houden.

Wil je goed voor een ander zorgen? Zorg dan eerst dus goed voor jezelf!

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat maakt dat jij goed voor een ander denkt te kunnen zorgen, wanneer je niet eens voor jezelf zorgt?

---

---

---

---

- Wie of wat maakt dat je jezelf op de achtergrond zet?

---

---

---

---

- Wie of wat heb je nodig om jezelf wel op de voorgrond te zetten in jouw eigen leven?

---

---

---

---

## Hoofdstuk 2

### Wees geen slachtoffer van je eigen last

Als mens hebben we allemaal een eigen leven gekregen. Voor dat leven zijn we zelf verantwoordelijk. Dit betekent dat jij zelf ook verantwoordelijk bent voor hoe je met alles om je heen om wilt gaan en wat je daardoor naar je toehaalt.

Aan de hand van wat je als kind meemaakte, heb je jezelf allerlei gedrag patronen eigengemaakt. Deze gedrag patronen bepalen op dit moment hoe jij in het leven staat.

Het ervaren van een last in je hooggevoelig zijn, komt voort uit deze gedrag patronen. Ervaar jij op dit moment patronen die je tot last zijn, dan ben je ook de enige die ze in kan wisselen voor patronen, die de last bij je weg kunnen nemen. Niemand anders kan dat voor je doen.

Als mens ben je dus nooit slachtoffer van de last die je in je hooggevoeligheid ervaart, maar ben je daarentegen degene die deze zelf veroorzaakt.

Wees je hier dus van bewust, wanneer je last ervaart en daar iets aan zou willen doen. Alleen jijzelf bent verantwoordelijk hoe er mee om te gaan!

## Opdracht

Stel jezelf de vragen:

- Welk patroon of welke patronen maken dat ik een last ervaar?

---

---

---

---

- Welk patroon of welke patronen zouden deze last kunnen doen verdwijnen?

---

---

---

---

## Hoofdstuk 3

### Maak van je last je bondgenoot

Alles wat een last is, is tegelijkertijd ook een kracht. Vaak kijken we daar niet op deze positieve manier naar. We benadrukken voornamelijk dat iets een last is en daarmee bombarderen we het tegelijkertijd ook tot iets dat ons last zal bezorgen. Een prima broeikas om last naar ons toe te halen.

Door jezelf te vertellen dat iets een last is, voedt je de juiste energie om last naar je toe te halen. Je oogst wat je zaait! Je gedachtegang bepaalt wat je naar je toehaalt. Zorg er dus voor dat je de kracht leert zien achter de last die je ervaart. Pas dan kun je iets daadwerkelijk gaan veranderen.

Door op deze positieve manier naar je last te kijken, gebruik je deze als bondgenoot om jezelf als het ware opnieuw te programmeren in je doen en laten. Je verandert een gedragspatroon, dat je niet helpt, in een patroon dat je iets heel anders op zal leveren. Namelijk een positieve flow. Op het moment dat je negatieve gedachten door positieve gaat vervangen, zal je positieve resultaten krijgen.

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke last ondervind ik op dit moment in mijn hooggevoelig zijn?

---

---

---

---

- Welke kracht ligt hier achter?

---

---

---

---



## Hoofdstuk 4

### Wees bereid om in jezelf te investeren

Om van de last in hooggevoelig zijn een kracht te maken, zul je in jezelf moeten investeren. Iets wat mensen al gauw doet afhaken, om er daadwerkelijk mee aan de slag te gaan.

Het kost onder andere tijd en geld om iets te bereiken. Maar ook doorzettingsvermogen, wilskracht en discipline om het vol te houden. Iedere dag de focus op jezelf en je bewustzijn. Dit is belangrijk om bewust te zijn van het proces, wat zich hierin afspeelt en wat om aanpassingen vraagt. Alleen dan slaag je erin om veranderingen in je gedragspatronen definitief door te voeren.

Vaak duiken er al gauw allerlei excuses op, om iets niet door te zetten. Zo vragen de kinderen altijd de aandacht, slokt het werk ons op of zijn de financiën een excuus om het te laten. Elk excuus dat je kunt bedenken is een dooddoener om het niet daadwerkelijk te willen.

Er is geen enkele reden te bedenken, waarom je niet zou kunnen bereiken in je hooggevoelig zijn, wat jij graag wilt.

Als je daadwerkelijk iets wilt, dan vindt je altijd een weg. Wanneer je niet daadwerkelijk wilt, dan vindt je altijd een excuus.

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke investeringen moet ik doen om te bereiken wat ik wil bereiken in mijn hooggevoelig zijn?

---

---

---

---

- Op welke wijze ga ik deze investeringen mogelijk maken?

---

---

---

---

# Hoofdstuk 5

## Kom uit je comfortzone

Een comfortzone is een plek die we allemaal om ons heen hebben gecreëerd, om ons in te kunnen verschuilen. We denken daar veiligheid en zekerheid te kunnen vinden. Maar het is ook een vertrouwde omgeving, waarbinnen we maar wat graag blijven hangen.

Het onbekende tegemoet treden kun je maar beter niet doen. Want je weet niet wat het je op zal leveren. Binnen je comfortzone denk je dat wel te weten en dat voelt vertrouwd. Wil je veranderingen aanbrengen in de last die je ervaart bij het hooggevoelig zijn, dan lukt dat niet door in je comfortzone te blijven zitten. Pas wanneer je daarbuiten durft te stappen, is verandering mogelijk. De muren die je om je heen hebt opgetrokken, zal je dus moeten afbreken.

Binnen je comfortzone is het lekker veilig, maar er is niets wat daar daadwerkelijk kan groeien!

Doe morgen eens iets kleins op een andere manier. Al is het maar de volgorde in je ochtendritueel anders afwerken, dan dat je dit normaal zou doen.

IF YOU WANT  
SOMETHING YOU'VE  
NEVER HAD,  
THEN YOU'VE  
GOT TO DO  
SOMETHING YOU'VE  
NEVER DONE.

### Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke eerste stap is er nodig buiten mijn comfortzone?

---

---

---

---

- Hoe ga ik die stap zetten?

---

---

---

---

## Hoofdstuk 6

### Doorzettingsvermogen, wilskracht en discipline

Als mens beschikken we allemaal over de drie krachten die in de titel van dit hoofdstuk genoemd worden. Het probleem ontstaat, wanneer we deze niet of nauwelijks aanspreken. Dan is het al gauw gebeurt met onze intentie, om dat te doen wat er nodig is om te kunnen veranderen.

We zeggen vaak dat we niet over deze krachten beschikken. Daarmee vertellen we onszelf dat we ze niet in kunnen zetten, omdat we ze niet hebben. Een beperkende overtuiging. Gelukkig kun je die ook inwisselen voor een overtuiging, die je wel verder zal helpen. Namelijk door altijd te onthouden dat je wel degelijk over deze krachten beschikt en je deze ten volste kunt benutten om iets te bereiken.

Voorbeeld:

Je doel is een halve marathon te gaan lopen. Het besluit om het echt te doen en het je realiseren, dat je daarvoor misschien wel tien uur per week moet trainen, vraagt **wilskracht**.

Om je trainingsschema en andere benodigde acties uit te voeren, zodat je de finish daadwerkelijk zult halen, heb je **discipline** nodig.

Als je traint of de halve marathon aan het lopen bent en je zit volledig stuk, dan heb je **doorzettingsvermogen** nodig. De ene voet voor de andere blijven zetten tot aan de finish.

Kortom, discipline, wilskracht en doorzettingsvermogen vormen een belangrijke drie-eenheid om je dromen en doelen om te zetten in concrete, tastbare resultaten.

Je zult ze dus alle drie in moeten zetten om van je last, in hooggevoelig zijn, een kracht te maken. Zonder het inzetten van deze pijlers blijf je stuurloos ronddobberen in je last.

### Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe is het gesteld met mijn doorzettingsvermogen, wilskracht en discipline?

---

---

---

---

- Wat is er nodig om deze volledig in te zetten, zodat ik mijn intenties om te veranderen door kan zetten?

---

---

---

---

## Hoofdstuk 7

### Haal energie van je weg die je beperkt

Zeker als hooggevoelig persoon ben je extreem gevoelig voor alle energie, die er om ons heen is. En dat is nogal wat. Aangezien alles om ons heen uit energie bestaat.

De hele dag pik je dit op. Omdat je niet over het vermogen beschikt om dit allemaal te filteren, zodat je systeem weet wat het toe moet laten en wat niet, kom je regelmatig energie tegen, waar je flink last van hebt.

Zorg dat je de energie, waar jij door beperkt wordt, van je weg haalt. Dat kunnen bepaalde mensen zijn, maar ook bijvoorbeeld plekken waar je beter niet kunt zijn.

Het zijn energieslurpers, die je leegzuigen, waardoor je geen energie overhoudt om er voor jezelf te kunnen zijn.

Wanneer je in staat bent deze energieën te sturen, zodat ze verdwijnen, dan blijft jouw energietank voldoende gevuld om vol te gaan voor de weg naar krachtig hooggevoelig zijn.

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke energieën zijn mij tot last op mijn weg?

---

---

---

---

- Wat is er nodig om deze van mijn weg te halen?

---

---

---

---



## Hoofdstuk 8

### Vind de mensen die daadwerkelijk bij je passen

Wanneer je graag iets wilt veranderen in je leven, maak daarbij dan gebruik van de hulp van anderen. Schroom niet om je verhaal te vertellen en hulp te vragen daar, waar je er zelf niet uit kunt komen.

Zorg dat dit mensen zijn, die passen bij je vraagstuk. Die de weg weten in hooggevoeligheid. Wanneer je dit niet doet, dan tref je mensen, die een averechtse werking hebben op je ontwikkeling.

Iemand die jouw verhaal niet begrijpt is niet in staat je op de juiste wijze op weg te helpen in je vraagstuk. Wanneer je kiespijn hebt, ga je ook niet naar de fysiotherapeut om je probleem te laten verhelpen. Als je ergens goed in wilt worden, zorg dan dat je ervaringsdeskundigen treft, die de weg kennen in het ontwikkelproces.

Besteed tijd en aandacht aan deze zoektocht. Soms duurt het even voordat je de juiste persoon hebt gevonden, maar dat levert je meer op, dan wanneer je met de verkeerde mensen in zee gaat.

Vaak helpt het om open te zijn in je verhaal. Door te vertellen wat je bezighoudt en dat je graag hulp wilt, voedt je de juiste

energie om datgeen naar je toe te halen, wat nodig is. Vaak staat dit dan sneller voor je neus, dan je zelf kunt bedenken.

### **Opdracht**

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welk vraagstuk houdt mij op dit moment het meest bezig?

---

---

---

---

- Wie of wat zou mij hierbij behulpzaam kunnen zijn?

---

---

---

---

---

# Hoofdstuk 9

## Benut je kansen

Elke gebeurtenis heeft een positieve en een negatieve kant. Je bepaalt zelf welke je kiest, echter ze hebben beide een ander resultaat.

Een situatie, die je als een last ervaart, heeft altijd ook kansen in zich. Leer deze kansen te zien en benut ze. Het kan jou alleen maar helpen om sneller uit je last te komen.

Je verlegt hiermee de nadruk van het negatieve naar het positieve in de situatie en denkt in oplossingen en kansen. Iedere tegenslag is een kans om het anders te doen en een leven met hooggevoeligheid mooier voor jezelf te maken.

Het is dus belangrijk om bewust te zijn van je gedachten. Geef je aandacht aan de negatieve kant of aan de positieve kant? Probeer de focus op de positieve kant te richten. Wanneer je dit lukt kan je kansen in je voordeel benutten!

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke kansen zie ik achter de situatie, die ik op dit moment als last ervaar?

---

---

---

---

- Hoe kan ik deze kansen in mijn voordeel benutten?

---

---

---

---

## Hoofdstuk 10

# Zoek de stilte op en zet je natuurlijk kracht in

Als hooggevoelig persoon beschik je over het natuurlijk talent om je innerlijk weten aan te spreken en feilloos alle informatie naar boven te tillen, die jij weten moet. Alle antwoorden liggen al in jezelf. Door je intuïtie aan te spreken, til je deze informatie gemakkelijk naar boven.

Om de stem van je intuïtie te kunnen horen, is het belangrijk om stil te worden. Momenten te nemen, waarop je in de stilte kunt zitten om in contact te gaan met deze stem. Zorg dat je dagelijks van dit soort momenten voor jezelf inregelt.

In de stiltemomenten kun je tegelijkertijd ook even opladen. Hierdoor komt jouw accu niet constant in de staat van een energietekort. Door een chronisch energietekort belemmer je jezelf om het contact met je intuïtie te kunnen hebben.

De stilte brengt de drukke gedachtegang, die ons de hele dag bezighoudt, tot rust. Hierdoor stopt het piekeren en het constante zoeken naar inzichten en oplossingen vanuit de ratio. Inzichten en antwoorden, die niet tot de juiste oplossingen leiden bij je vraagstuk.

Om stilte voor jezelf te creëren, kun je het volgende doen. Sluit je ogen en ga met je aandacht naar je lichaam en ademhaling. Als er storende gedachtes komen, accepteer ze dan en verleg je focus weer naar je lichaam en ademhaling. Door deze handeling een tijdje vol te houden, wordt het steeds rustiger in jezelf en zul je steeds beter de stem van je innerlijk waar kunnen nemen.

Je innerlijke stem is de plek waar je alle juiste informatie over jezelf kunt vinden.

### **Opdracht**

Stel jezelf de volgende vragen vanuit stilte:

- Welk stukje informatie moet ik nu weten om mijn vraagstuk verder vorm te kunnen geven?

---

---

---

---

- Hoe kan ik dit stukje informatie in gaan zetten?

---

---

---

---

# Hoofdstuk 11

## Pas op wat je denkt! Het komt zomaar uit

We zijn allemaal een heel groot gedeelte van dag bezig met onze gedachtes. Er gaat van alles door ons hoofd. Zoveel, dat we daardoor het contact met onszelf verliezen.

Onze gedachtes zijn bepalend voor wat we naar ons toehalen. Een negatieve gedachtestroom levert negatieve situaties op. Een positieve het tegenovergestelde. Wil je resultaat bereiken op je weg naar krachtig hooggevoelig worden, zorg dan dat je altijd in een positieve gedachtestroom zit. Daarmee haal je gemakkelijk en snel alles naar je toe, wat je nodig hebt om je doel hierin te bereiken.

Je oogst wat je zaait! De wet van de aantrekkingskracht. Een belangrijke wet, die alles bepalend is voor de resultaten die jij boekt in het behalen van je doel om van hooggevoeligheid een kracht te maken.

## Opdracht

Stel jezelf de volgende vragen:

- Hoe zit het op dit moment met mijn negatieve en positieve gedachtestroom, die past bij mijn vraagstuk?

---

---

---

---

- Wat ga ik doen om mijn gedachtestroom bij mijn vraagstuk altijd positief te houden?

---

---

---

---



# Hoofdstuk 12

## Tot slot

Dit boek is je eerste aanzet tot krachtig hooggevoelig worden. Het is een proces, waar je een bepaalde tijd voor uit zult moeten trekken om het te voltooien. Voor iedereen is dit proces en de tijd dat dit duurt anders. Meet je daarom ook niet aan hoe anderen dit proces doorlopen en hoe lang zij daar over doen.

Het proces is als het afpellen van een ui. In de kern jouw authentiek zijn in je hooggevoeligheid. Daar omheen de lagen die gepeld moeten worden, om bij de kern te kunnen komen. De ene ui is nou eenmaal groter en lastiger te pellen dan de ander.

Mocht je tijdens je proces blokkades blijven ervaren, dan zijn zowel Camino Lifestyle als Mijn mooiste leven er voor je om je daarbij te ondersteunen.



[www.caminolifestyle.nl](http://www.caminolifestyle.nl)

[www.facebook.com/caminolifestyle/](https://www.facebook.com/caminolifestyle/)

- eenmalige gratis inspiratiesessie via Skype
- individuele coachsessies op locatie en via Skype
- thuistraining Je conditionering als bondgenoot
- op aanvraag workshops in groepsverband
- in samenwerking met Mijn mooiste leven trainingen in Spanje

[Mijn mooiste leven](http://www.mijnmooisteleven.nl)

[www.mijnmooisteleven.nl](http://www.mijnmooisteleven.nl)

- 7 daagse training “Mijn mooiste leven” op locatie in Spanje