

Inleiding

Geen rust kunnen vinden, Veel gedachten ervaren, moeilijk kunnen omgaan met de buitenwereld. Heftig reageren in je emoties, niet weten hoe je met je gevoelens moet omgaan, het steeds weer terugvallen in gedrag of situaties die je eigenlijk niet meer wilt.

Dit boek neemt je mee naar jouw binnenwereld. Voor iedereen die meer wil weten over overprikkelingen, gevoeligheid, angsten, onrust, veel gedachten en steeds maar denken. Als je stress ervaart of de diagnose ADHD hebt of denkt dat je ADHD hebt. Als leven aanvoelt als overleven.

Ik ervaarde angststoornissen en kreeg de diagnose ADHD. Deze twee in combinatie met het overgevoelig zijn, maakte dat ik de weg kwijtraakte. Ik verzandde in diverse verslavingen. Puur om maar niet te hoeven voelen wat ik voelde.

Ik besloot te werken aan mijn herstel. Door dat proces kreeg ik inzichten die mij hebben leren omgaan met wat ik allemaal kreeg te voelen.

Door het geven van yogalessen mocht ik veel over mezelf leren. Ook observeren bij mensen die in de lessen kwamen leerde me veel over mezelf en de ander.

Aan de hand van mijn eigen ervaringen en wat ik heb mogen observeren is 'eerste hulp bij overprikkelingen' tot stand gekomen.

Je vindt hier ook voorbeelden om dingen te verduidelijken.

De invloed van de buitenwereld op ons geestelijke welzijn is best groot. Onbewust lijken we ons constant aan te passen aan wat iemand van ons vindt, over ons denkt. Vooral willen we voldoen aan de verwachtingen die anderen van ons hebben.

Veel van deze processen vinden onbewust plaats.

Voordat we het door hebben zitten we alweer in het gedrag dat we eigenlijk niet willen.

Het dagelijks leven zit vol met activiteiten die veelal gericht zijn op de buitenwereld.

Je werk voor een werkgever, zorgen voor je gezin en het onderhouden van je sociale leven zijn activiteiten die naar buiten gericht zijn. Door de gerichtheid naar de buitenwereld gaan we voorbij aan de grenzen van onszelf. Klachten als burn-out liggen dan op de loer.

En hoe druk ons leven ook is, soms knaagt daar een bepaald gevoel, dat je iets mist maar je weet niet wat. Of dat je soms een gevoel van eenzaamheid overvalt terwijl je omringt bent met fijne mensen en je leven goed is.

Overvallen wordt door een gevoel van: is dit het nou? Werken, eten, slapen, zorgen voor en weer naar bed?

Vooral als deze gevoelens zich regelmatig bij je aandienen, is het tijd om er iets mee gaan doen. Deze (kleine) wake-up calls van onze binnenwereld geven aan dat je klaar bent voor een volgende stap.

Er wordt bij je aangeklopt. Doe je open of geef je nog niet thuis?

Wat de reden ook is, het is tijd om jezelf aandacht te geven.

Hoe zorg je ervoor dat je jezelf weer in het vizier krijgt en ook niet meer uit het oog verliest?

Dat is de kracht van het kennismaken met je binnenwereld. In dit boek met de bijbehorende kaarten ga je stap voor stap kennismaken met wie jij van binnen bent.

Je leert in te zien welke invloed de buitenwereld heeft op jouw binnenwereld.
Hoe verwerk jij de prikkels die bij jou binnenkomen en wat raken ze bij je aan?

Bij overprikkeling krijg je meer prikkels binnen dan je op dat moment verwerkt krijgt. De technieken in dit boek ondersteunen je in het inzichtelijk krijgen wat er bij jou gebeurt bij het binnen krijgen van te veel prikkels. Want iedereen reageert anders.

Je kunt de kaarten gebruiken op elk moment waar jij ervaart dat het je overloopt of te veel voor je is. De oefeningen geven je houvast, richten de aandacht op jou en geven je rust.

Overprikkeling is een verzameling van datgene dat ervoor zorgt dat het teveel voor je wordt, waardoor je te veel gaat ervaren.

Dit kan zijn in angsten, geluiden, gedachten, gevoeligheid. Het is overprikkeling als het jou uit balans brengt.

Het mooie is dat we op elk moment kunnen kiezen om die balans weer terug te brengen in ons leven. Dit is dan ook het doel van deze kaarten.

De kaarten zijn ingedeeld in 4 thema's: Meditatietechnieken

Verzachtende technieken

Yin yoga pose kaarten Inspiratie teksten

Je kunt per onderwerp een kaart pakken of je kunt ook alles op een stapel leggen. Trek er dan een kaart intuïtief uit.

Of trek een aantal kaarten, leg ze voor je neer en ga met jezelf aan de slag. Help jezelf om de overprikkeling te verzachten en word je bewust van hoe jij jezelf helpt daarin.

Daarnaast is er een mogelijkheid om een stap dieper te kijken. Ik neem je mee in wat de buitenwereld nog meer voor je betekent. Dit is een speciaal op jou afgestemd traject en ik begeleid je er graag bij. Kijk voor de mogelijkheden op mijn website of bel me. Ik kan je aanraken op het niveau van overlevingsmechanismen of patronen. Dit gaat dieper en roept van alles op. Aan jou of je

deur nog even dicht laat of dat je er klaar voor bent om de deur te openen.

Ten slotte sluit ik het boek af met mijn autobiografie. Aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen leven, met een beschrijving van mijn groeiproces, probeer ik nog wat meer duidelijkheid te brengen.

Dit boek is niet evidence based en is voortgekomen uit mijn ervaringen en wat ik heb mogen beleven. Tevens heb ik waarnemingen uit de yogalessen toegevoegd.

Zoals er meerdere waarheden zijn, is dit een waarheid, mijn waarheid. Haal eruit wat met jou resoneert.

Het is goed om het boek meerdere keren te lezen. Soms kan je het je raken in dingen waar je nu nog niet aan toe bent, maar omdat je groeit, later wel weer. Dan kan het stuk wat je hebt gelezen waar je zoveel weerstand bij voelde, nu ineens betekenis voor je krijgen.

Want jouw proces doe je in jouw tijd, op jouw moment. Neem er de tijd voor.

Ik wens je een mooie reis naar jezelf. Manon