

Wat is gevoeligheid?

Gevoelige mensen ontvangen onbewust veel meer impulsen en informatie dan de minder gevoelige medemens. Omdat alle informatie voortdurend om ons heen aanwezig zijn kan theoretisch iedereen zich er op afstemmen. Gevoeligheid is in deze context een graadmeter voor het gemak en de mate waarmee een mens zich op een informatie kan afstemmen.

Wat is de oorzaak van hoge gevoeligheid, ook wel HSP?

Hoog gevoelige mensen verbinden zich voortdurend met informatie. Dit is meestal een onbewust automatisme waardoor het idee ontstaat dat alles en iedereen heel erg 'bij je binnenkomt'. Want eenmaal met de informatiebron verbonden, krijg jij de informatie te verwerken en dat geeft nu juist het onrustige, chaotische en dus hypersensitieve gevoel.

Tijdens meditatie kan in feite iedereen leren zich op een informatiebron af te stemmen. Gevoelige mensen doen dat tijdens de gewone dagelijkse handelingen.

Minder gevoelige mensen verbinden zich er niet of in ieder geval minder mee, terwijl toch ook voor hen al deze informatie bestaan. Door zich niet te verbinden, krijgen zij deze informatie niet te verwerken en zijn zij niet hoog gevoelig of hypersensitief.

Het cruciale verschil tussen gevoelige en ongevoelige mensen zit hem hoofdzakelijk in het al dan niet afstemmen op en verbinden met alom aanwezige informatie.

Om welke informatie gaat het?

In feite betreft het alles wat er te weten valt, alle informatie die er is. Meestal verbinden we ons met mensen of met een aspect van hen. Diep in ons onderbewuste zit een natuurlijke nieuwsgierigheid over onszelf, onze gezinsleden en in algemene zin onze medemens. Betreft het je zontje dan loopt er onbewuste een stroom aan vragen continue door je heen: Hoe voelt hij zich? Is dit juist voor hem? Hoe gaat het op school? Waarom heeft hij buikpijn? Op een onbewuste wijze verbind jij je met deze aspecten en ontvang je informatie in antwoord op je vragen. Om die reden weten moeders feilloos wat er met hun kinderen aan de hand is. Vaak is het moeilijk in woorden te vatten, maar moeders voelen altijd alles aan.

Loopt dit proces ook in jou af tijdens een verjaardag bij de familie of een vergadering op het werk dan krijg je naast de gesprekstof óók nog alle onbewuste informatie mee. Er ontstaat gemakkelijk een overvloed en van daaruit een "overload" om alles nog goed te kunnen verwerken. Zo ontstaat m.i. het nare gevoel van hoge gevoeligheid en het bijbehorende vermoeiende karakter.

Hoe kunnen we de oorzaak van overgevoeligheid beïnvloeden?

Als jouw gevoeligheid je dagelijks hindert dan ligt een oplossing in de bewustwording dat jij je afstemt op en verbindt met deze informatie en het controleren van dit proces. In de praktijk kun je het - met de inzichten van Biofix - op de volgende wijze verbeteren.

1) verminder het afstemmen op en verbinden met mensen en dingen:

- stop verminder het observeren
- kijk minder intensief, korter en oppervlakkiger naar iets of iemand
- verminder je (onbewuste) belangstelling in mensen en dingen
- word je bewust van je interne vraagstelling
- onderschep, verminder of stop het proces van vraagstelling

2) drukke situatie en omgeving.

Vanwege een veelheid aan impulsen mijden gevoelige mensen veelal drukke situaties. Dit helpt slechts ten dele omdat jij je ook vanuit je luie stoel of bed met alles kunt verbinden. Dan geldt juist als je gewoon thuis bent:

- word zelf stiller door je gedachtenstroom te reduceren
- stop met verbinden ook als je alleen bent en er geen visuele prikkels zijn

3) Bijkomende factoren.

De gevoeligheid van een persoon hangt mede af van een aantal aspecten in zijn leven. Een verlagende invloed hebben bijvoorbeeld giftige stoffen zoals koffie, alcohol, ongezonde voeding en ongezonde informatie zoals negatief nieuws of onzure computergames. Zaken als een gezonde levensstijl, ontgiftingskuur of bewustzijnverhogende activiteiten hebben een verhogende invloed. Zij kunnen op complexe wijze medebepalend zijn voor jouw (hoge) gevoeligheid.

4) Twee werelden, twee 'waarheden'.

De wereld van de mind (wat je denkt) maakt gebruik van je zintuigen terwijl de wereld van het gevoel rust op informatie uit de energie. Wanneer iemand iets zegt, hoor je enerzijds de woorden en hun betekenis en anderzijds voel je welke intentie en waarheid achter de woorden schuilgaat. Gevoelige mensen nemen gemakkelijker de discrepantie waar in wat je hoort en wat je voelt. **Dit verschil draagt bij tot het onbehaaglijke gevoel.** De waarheden waaraan ons gevoel zich meet, komen voort uit de energie, zoals de ware wereld is. De ogenschijnlijke waarheden die we zintuigelijk waarnemen komen uit de menselijke mind en zijn altijd een persoonlijke interpretatie en derhalve niet algemeen waar en steeds vaker ronduit onwaar (nieuws, politiek, verkooppraatjes, reclame, wetenschap, culturele gewoonten, scholen, leersystemen, economische en juridische systemen, medische uitspraken en resultaten). Dit zijn door belangen getransformeerde waarheden die vanuit één standpunt ontstaan dat al jaren het "verdienmodel" heet. Maar ook ego, persoonlijke en industriële belangen spelen een belangrijke rol. Omdat de gehele mensheid in snel tempo in bewustzijn en in gevoeligheid toeneemt, liggen al deze onwaarheden van de mind steeds vaker onder vuur en zijn uiteindelijk gedoemd vanzelf uit onze system te verdwijnen.

Gezondheid is voor iedereen!