



1

Onderprikkeling

- ✦ Bij te weinig blijheid, zingeving, voldoening, uitdaging
- ✦ Bij snelle informatie-opname (extravert, hoogbegaafdheid)
- ✦ Talenten niet benutten (empathische & creatieve). Niet met het hart werken.
- ✦ Te weinig sociaal-emotionele prikkels
- ✦ Te weinig afwisseling en actie: 'Ik leef!'

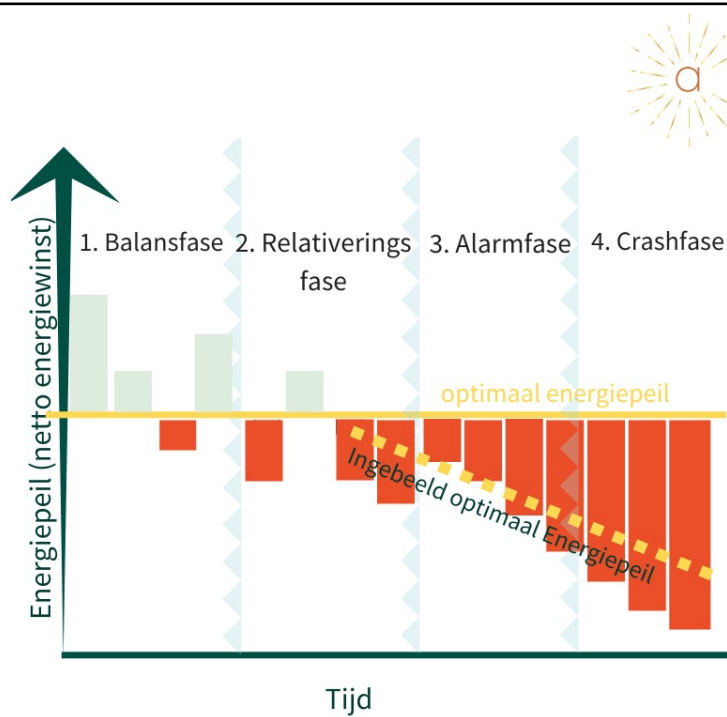
2

Onderprikkeling



Bron: Prikkel bijten niet!

3



4

1

- Gonzende oren
- Geen zin
- Duizelig
- Buikpijn
- Spanning
- Knoop in de maag
- Opgetrokken schouders
- Concentratieverlies
- Afsluiten
- Dagdromen
- Weinig geduld
- Kortaf
- Irritatie
- Moe

2

- Terugtrekken
- Slecht slapen
- Elk kouwje oppikken
- Tics
- Boos
- Inefficiëntie
- Traagheid
- Hoofdpijn
- Manisch
- Poetsen, koken
- Katergevoel
- Vol
- Klamme handen
- Trillen
- Zweten
- Woede aanvallen

3

- Vlekken zien
- Eczeem uitslag
- Migraine
- Klappertanden
- Niks meer kunnen
- Lachbuien
- Angst, paniek
- Hernia
- Stress, burn-out overspannen
- Niet meer kunnen eten
- Hoge bloeddruk
- Prikkelbare darm
- Depressies
- Huilbuien
- Kort lontje

4

- Verslavingen
- Zichzelf niet verzorgen
- Fobieën
- Hart- en vaatziekten
- Obesitas
- Fybromialgie
- Multiple Chemical Sensitivity
- Chronische Vermoeidheid

anaHATA

Symptomen Per Fase

Bron: Annek Tol, Hoogsensitiviteit professioneel gezien

5

6