



WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?

WERKBLAD

Aan de slag



De opdracht: Met behulp van dit werkblad ga je twee posters of collages maken die jouw hoogsensitiviteit toont. De eerste poster beschrijft 'Wat is hoogsensitiviteit voor jou?', en de tweede poster beschrijft 'Wat wil ik anders?'



OPDRACHT 1: WAT IS HOOGSENSITIVITEIT VOOR JOU?

- Stap 1 - Kies een foto /plaatje/ beeld wat voor jou hoogsensitiviteit is.
Tip: Je kunt ook twee varianten maken: een positieve en een negatieve ervaring. Gebruik oude tijdschriften, zoek digitaal op www.flickr.com of in stockfoto's zoals bijvoorbeeld op www.dreamstime.com
- Stap 2 - Als je het prettig vindt kun je een collage maken van meerdere foto's/plaatjes/woorden.
Tip: Een leuke digitale gratis variant kun je maken met www.canva.com.
- Stap 3 - Beschrijf wat je ervaringen zijn bij het zien van de beelden: Wat zie je erin? Waar staat het voor? Of wat betekent het? Wat voel je erbij? Hoe klinkt het voor je of wat zeg je tegen jezelf?

OPDRACHT 2: WAT WIL JE ANDERS?

- Stap 1 - Kies een foto/plaatje/beeld dat uitbeeld hoe jij het anders wilt, hoe wil jij anders omgaan met je hooggevoeligheid, wat wil je leren?
Tip: Ook hier kan je een collage van maken. Zo krijg je meer bewustzijn hoe je het eigenlijk wilt en zo krijgen je doelen meer manifestatiekracht.
- Stap 2 - Beschrijf wat je ervaringen zijn bij het zien van de beelden: Wat wil je anders of wat wil je leren? Hoe ziet dat eruit? Wat voel je erbij? Hoe klinkt het voor je of wat zeg je dan tegen jezelf? In wat voor omgeving ben je dan? Met wat voor mensen om je heen? Welk gedrag vertoon je dan? Wat doe je precies? Welke kennis, vaardigheden en houding moet je daar voor kunnen of leren? Hoe denk je dan? Wat zijn je gedachtes? Waar geloof je dan in? Wat geloof je over jezelf? Wie ben je dan? Wat is dan het effect, wat wordt er mogelijk?

DEEL JE POSTERS

Het is leuk (en vooral niet verplicht) je posters te delen met anderen in de online community. Vraag eens een paar mensen wat hen opvalt aan je poster.