



Dit werkboek hoort bij het handboek *Hoogsensitief? Je grootste kracht*. Het werkboek is bedoeld om je de ruimte en mogelijkheden te bieden, alle vragen en ervaringen die in het handboek naar voren komen op te schrijven en na te lezen. Je kunt hiervoor ook de meditaties gebruiken, die ik zelf voor je heb ingesproken en waarvoor je de link vindt onder aan de inhoudsopgave. Zo ervaar je steeds meer en steeds opnieuw de enorme, authentieke kracht van jouw hoogsensitiviteit. Als je die kracht kunt manifesteren wordt jouw hoogsensitiviteit de meest zuivere tool om gezond en gelukkig te zijn.

Als je twijfelt of je hoogsensitief bent of je herkent je niet altijd in de eigenschappen ervan, dan nodig ik je uit om de hsp-test te doen. Deze vind je voorafgaand aan de hoofdstukken en is speciaal voor dit werkboek gemaakt.

Ik wens je veel licht, liefde en bewustwording bij het invullen van het werkboek.

*Marjolein Berendsen*

## VOORWOORD

Dit boek gaat niet alleen over hoogsensitiviteit, maar ook over bewustwording, hoe je het jezelf goed kunt laten gaan. Het boek helpt je om adequaat en geaard in het hier en nu te staan, ook als er een grote hoeveelheid prikkels op je af komt.

Els van Steijn

*Coach, familieopsteller* en bestseller auteur van *'De fontein, vind je plek'* en *'De fontein, maak wijze keuzes'*.

#### Colofon

©Marjolein Berendsen, Westervoort 2022

Auteur: Marjolein Berendsen

Redactie: Marjolein Berendsen, Dorine de Jonge, Anka Kresse

Uitgeverij Gopher

Ontwerp, art direction en vectorillustraties: Anka Kresse

Fotografie: Maureen Brinkhof (Foto cover),

Unsplash, Pexels stockfotografie (binnenwerk)

Drukwerk: Wedding Nederland

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden overgenomen. Niets van de inhoud en vorm mag zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gekopieerd, opgeslagen in een gegevensbestand, openbaar worden gemaakt of op welke andere manier ook worden vermenigvuldigd.

## INHOUD

HOOGSENSITIEF: DOE DE TEST	18
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 1 - Hoogsensitiviteit	22
Opdracht: Wat herken jij bij jezelf?	26
Opdracht: Jouw ontwikkelingsfasen	28
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 2 - Ik als hsp	36
Opdracht: Jezelf beter leren kennen	37
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 3 - Hsp vanuit een holistisch perspectief	42
Opdracht: Prikkel ervaren	43
Opdracht: Holistisch ervaren	48
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 4 - Klachten op de holistische niveaus	60
Oefening: Fysiek aarden	61
Opdracht: Fysieke klachten	64
Oefening: Emoties waarnemen	67
Opdracht: Emotionele klachten	72
Oefening: Gedachten waarnemen	74
Opdracht: Mentale klachten	77
Opdracht: Energie herkennen	79
Opdracht: Energetische klachten	82
Oefening: Verbinden met je essentie	86
Opdracht: Spirituele klachten	90
INTRODUCTIE HOOFDSTUK 5 - Valkuilen en belemmeringen	96
Opdracht: Valkuilen herkennen	97
Oefening: valkuilen op fysiek niveau	119
Oefening: valkuilen op emotioneel niveau	122
Oefening: valkuilen op mentaal niveau	128

## INHOUD

Oefening: valkuilen op energetisch niveau	132
Oefening: valkuilen op spiritueel niveau	136
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 6 - Natuurlijke talenten</b>	<b>144</b>
Oefening: Intuïtief wandelen	145
Oefening: Heldere vermogens	148
Oefening: Integratie intuïtieve vermogens	164
Opdracht: Empathie	168
Opdracht: Zorgzaamheid	171
Opdracht: Verbinding met de natuur	173
Opdracht: Creativiteit	176
Opdracht: Spiritualiteit	179
Opdracht: Bewustzijnsontwikkeling	181
Opdracht: Zielsmissie	184
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 7 - De vier verschillende types hsp</b>	<b>190</b>
Oefening: Hsp type 1	191
Oefening: Hsp type 2	194
Oefening: Hsp type 3	198
Oefening: Hsp type 4	202
Opdracht: Welk type hsp?	208
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 8 - Zelfonderzoek op alle niveaus</b>	<b>216</b>
Oefening: Fysieke zintuigen	217
Oefening: Bewust ademhalen	222
Oefening: Emotionele zintuigen	226
Oefening: Herinneren	232
Oefening: Mentaal niveau waarnemen	235
Oefening: Positief affirmeren	242
Oefening: Energieniveau waarnemen	246
Oefening: Aura	250
Oefening: Eenheidsbewustzijn	254

## INHOUD

Oefening: Jouw hulpbron ontmoeten	257
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 9 - Aandacht geven aan je holistische niveaus</b>	<b>266</b>
Oefening: Aandacht voor je lichaam	267
Oefening: Bewust douchen	270
Opdracht: Positieve emoties	274
Oefening: Dankbaarheid	278
Opdracht: Mentale behoeften	282
Oefening: Mentaal ruimte maken	285
Oefening: Vrede, licht, liefde	289
Oefening: Energetische koorden verbreken	294
Oefening: Mantra's	297
Opdracht: Vorige levens	302
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 10 - Holistisch in balans</b>	<b>310</b>
Opdracht: Wat zijn jouw illusies?	311
Opdracht: Chakra's	313
Oefening: Chakra's bezoeken	318
Oefening: Veiligheid visualiseren	322
Oefening: Wortelchakra verankeren	324
Oefening: Universele energiestroom	328
Opdracht: Reiki	331
Oefening: Innerlijk kind	334
Opdracht: Loslaten	341
Oefening: Gouden schaal	344
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 11 - Bewustwording en zingeving</b>	<b>350</b>
Opdracht: Schrijven aan jezelf	351
Opdracht: Jouw spiegel	354
Oefening: Jouw bron van liefde	357
Oefening: Oog voor detail	359

## INHOUD

Opdracht: Aandacht voor routine	363
Opdracht: Zijn in stilte	366
Opdracht: Waar sta je?	368
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 12 - Leven vanuit je hart: je zielsmissie vinden</b>	<b>376</b>
Oefening: Intrinsieke motivatie	377
Opdracht: Inspiratie	381
Opdracht: Wat raakt je?	384
Oefening: Wat mag geheeld worden?	387
Opdracht: Zielsmissie	393
Opdracht: Zielsmissie-collage	400
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 13 - Leven vanuit je hart: je zielsmissie volgen</b>	<b>404</b>
Oefening: Bevrijding en eenheid	405
Oefening: Manifestatie	408
Opdracht: Synchroniciteit herkennen	410
Opdracht: Alles is leerzaam	415
Oefening: Flow versus valkuilen	418
Oefening: Jouw hogere Zelf	422
Oefening: Zielsmissie verankeren	426
<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 14 HSP - In je kracht staan in het dagelijks leven</b>	<b>432</b>
Opdracht: Voedingsdagboek	433
Opdracht: Beweging	442
Opdracht: Slaapdagboek	447
Opdracht: Ontspanning	452
Oefening: Dicht bij jezelf blijven	456

## INHOUD

<b>INTRODUCTIE HOOFDSTUK 15 - Volledig in je kracht als hsp: je zuivere, bewuste zelf zijn</b>	<b>462</b>
Opdracht: Zelfreflectie	463
<b>NAWOORD</b>	<b>471</b>
<b>ONLINE TRAINING</b>	<b>473</b>
<b>ADDENDUM</b>	<b>474</b>
<b>LITERATUUR</b>	<b>481</b>
<b>HOOGSENSITIEF: UITSLAG TEST</b>	<b>483</b>



*Vanuit de oorsprong;  
de diepe liefde die je bent  
ervaar jij altijd het geluk  
dat je toekomt.*

- Marjolein Berendsen



## Opdracht: Wat herken jij bij jezelf?

Welke hsp-eigenschappen herken je in jezelf?

Je kunt deze opdracht doen als je nog op zoek bent naar antwoorden op wel of niet hsp-zijn, maar ook als dit door een coach of therapeut bij jou is vastgesteld, of wanneer je herkenning voelt bij alles wat je leest en hoort over hoogsensitiviteit.

### Vorbereiding

Probeer een moment voor jezelf te creëren, en vraag om rust en stilte om je heen, zodat je naar binnen kunt keren. Laat alle kenmerken die hierboven staan beschreven nog eens tot je doordringen. Herhaal ze een voor een in je hoofd en probeer dan eens zonder oordeel te voelen of er lichamelijke sensaties bij je loskomen. Je zou warmte, tintelingen, een korte reactie van je huid (kippenvel), je spieren (contracties) of je hart (sprongetje) kunnen voelen. Wat gebeurt er?

Schrijf deze sensaties eens zo helder mogelijk op.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Opdracht: Wat herken jij bij jezelf?

Welke hsp-eigenschappen herken je in jezelf?

Zijn er nog andere kenmerken of eigenschappen die jij hebt, waarvan je denkt dat ze bij hoogsensitiviteit horen?

Schrijf deze dan ook zo duidelijk mogelijk op.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Loop daarna alle kenmerken nog eens rustig na en stip die aan waarvan jij denkt dat ze je belemmeren, waar jij zelf last van ervaart.