

**Planet HSP**



Suze Dijkstra

**Planeet HSP**



**Hoogsensitief  
in een  
niet-sensitieve wereld**

**PANTARHEI**  
U I T G E V E R I J

Planeet HSP – Suze Dijkstra

© 2023 Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk aan Zee

ISBN 978.90.8840.258.6

NUR 770

Grafische verzorging: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Hey you,**

Ik ben blij dat je hier bent en dit boek in handen hebt. Ik heb het met zoveel liefde gemaakt en geef het graag door aan jou. In de hoop dat jij dit met net zoveel liefde zal lezen en kunt toepassen op jouw persoonlijke pad.

Houd van jezelf, je bent prachtig.

*In liefde, Suze*

Dankje voor het resoneren met mijn boek – en dus met mij.  
Ik geloof heilig dat dit geen toeval is.

# Inhoudsopgave

Disclaimer.....	8
Voorwoord.....	11
Inleiding .....	13
1 Wat we gaan doen.....	15
2 Mijn verhaal.....	17
3 Hoogsensitiviteit in een notendop .....	25
4 Waarom hoogsensitiviteit nu een 'trend' lijkt te zijn .....	28
5 Ervaar jij last van je hoogsensitiviteit?.....	30
6 Gronden.....	34
7 Grenzen maken en écht hiervoor staan .....	40
8 Innerlijk kind.....	48
9 Het verband tussen trauma en hoogsensitiviteit .....	58
10 Angst en paniek(aanvallen) .....	67
11 Emoties en piekeren .....	83
12 Schaamte- en schuldgevoelens .....	94
13 Hoe ga je om met kritiek? .....	102
14 Intimidatie.....	113
15 Relaties .....	118
16 De dramadriehoek.....	138
17 Vergeef jezelf en anderen .....	153
18 Zelfliefde .....	162
19 Jouw rol in de samenleving.....	174
20 Zelfvertrouwen .....	180
21 Geven en ontvangen .....	196
22 Spotlight .....	201
23 Terugkomen in je kracht .....	209
24 Het laatste rondje.....	217
Epiloog .....	219
Nawoord.....	224
Dankwoord.....	225

## Disclaimer

# Voor wie het boek niet, en wél bedoeld is

Voor we gaan beginnen een kleine – doch belangrijke disclaimer.

Dit boek is bedoeld voor de mens die terug in zijn/haar kracht wil komen, met (het bewustzijn over) hoogsensitiviteit als springplank. De HSP'er die weer wil genieten van het leven! Ben jij dat?

Dit boek is **niét** voor jou wanneer je:

- een *quick fix* wil
- je zéker weet dat het leven tegen jou is
- weinig wil aanpassen in je leven om het grotere te bereiken
- je denkt dat er weinig te veranderen is, 'want je bent gewoon zo'
- je alle hoop al hebt opgegeven
- anderen aanwijst voor je problemen
- niet radicaal het roer wil omgooien (dit doen we op een *slow-and-steady-wins-the-race*-manier)
- je denkt dat je héél iemand anders moet worden
- je bepaalde voorwaarden hebt, waardoor je niet nu wil veranderen (wanneer ik een nieuwe baan/partner/huis, of wanneer ik vakantie/een ander lijf/veel geld heb, dán begin ik rustig met kijken hoe en wat)



Dat gezegd hebbende:

Dit boek is **wél** voor jou bedoeld wanneer je:

- meer wil leren over hoogsensitiviteit
- weer 100% in je kracht wil komen
- jezelf helemaal wil omarmen
- begrijpt dat alle uitdagingen in het leven lessen zijn die jou iets willen zeggen
- voelt dat er veel meer te ontdekken valt over hoogsensitiviteit dan dat je nu weet
- op een praktische manier patronen wil doorbreken
- er hélemaal klaar mee bent om te leven naar andermans keurslijven, meningen, agenda's en veroordelingen
- een laatbloeier bent ('het zit er wel in maar komt er niet uit')
- weer wil genieten van het leven
- je wil weten hoe je met angst en/of depressie omgaat
- niet bang bent om naar binnen te keren, en je angsten recht in de ogen te kijken. Omdat je (ergens) begrijpt dat dit de enige weg naar vrijheid is
- je bereid bent om 100% eerlijk naar jezelf te zijn, ongeacht hoeveel bloed, zweet en tranen het kost
- je erop vertrouwt dat je het verdient om (weer) gelukkig te zijn in het leven. Hoe klein je sprankje hoop nu ook is.

## **‘Ik koop/huur/leen het boek!’**

Je gaat dit boek lezen? Hartstikke leuk! Nog even iets belangrijks. Alles in het leven is een proces. Hoelang het proces om weer je kracht te hervinden duurt, dat weet geen mens. Hoeft ook niet.

Bij mij duurde het elf jaar voordat ik echt lucht kreeg, en mijzelf helemaal omarmde. Om te worden wie ik al in wezen was. Elf jaar is vrij lang. Maar in die jaren ben ik met mijn onderzeeduiker ook ontzettend diep gegaan, tot de bodem aan toe – waardoor ik allerlei belangrijke (wetenschappelijke) kennis verzameld heb. Hiermee heb ik mijn donkere en schaduwkanten en zo mijn leven getransformeerd. Dankzij deze onderwaterreis kan ik deze kennis nu aan jou doorgeven. Zodat jij lekker op de grond kan blijven, en niet zo diep hoeft te reizen. Dat scheelt heel wat tijd!

Mag ik nog even zeggen dat ik het ijzersterk en knap vind dat je begeleiding zoekt? De grootste uitdaging in het leven is om weer in jezelf te durven geloven, nadat je het gevoel hebt dat alles verloren is. Om nieuwe paden in te gaan. Om in jezelf te geloven, zonder dat je een moer ziet. Dat is pittig, stoer en krachtig. Dat is zelfs zo stoer, dat je dit niet alleen hoeft en kan doen. Je bewandelt jouw pad, maar we doen het samen op aarde.

Wees trots dat je dit voor jouzelf doet.