

Hoog Sensitieve Personen in Love

Door Elaine Aron

Highly Sensitive Person (HSP) - motto is "Bezint eer gij begint." Of "Een steek in de tijd bespaart negen."

Non-HSP - motto is: "Hij die aarzelt is verloren."

positieven

- Zeer intuïtief - weten hoe dingen zijn zoals ze zijn en hoe ze zal blijken, maar zonder te weten hoe we dat weten.
- Goed in het gebruik subtiele signalen te achterhalen wat er aan de hand met de mensen die niet kunnen communiceren met woorden - dieren, planten, een zieke
- Nauwe samenhang met het onbewuste - levendige dromen
- Neiging om meer reflecteren maakt een gewetensvolle
- Meer bezorgd over rechtvaardigheid en bedreigingen voor het milieu
- Meer plezier van de kunsten en vormen innerlijk leven
- heel spiritueel
- zeer nette
- De gevoeligheid voor de behoeften van anderen '
- Voorkeur voor reflecteren diep op ervaring, dus dat innerlijke ervaringen zijn bijna meer gewaardeerd dan de oorspronkelijke ervaring.*

minpunten

- Gemakkelijk overweldigd door een hoge mate van aanhoudende complex stimulatie
- gemakkelijk benadrukte
- Meer gevoelig voor kritiek
- Meer gemakkelijk depressief of angstig als gevolg van trauma's, die dingen verwerken dieper

- Gevoeliger voor alcohol, cafeïne, warmte, koude, jeukende stoffen of andere irriterende stoffen, verandering in de hoeveelheid daglicht, medicijnen, en allergenen.

Wat is het niet

- Niet hetzelfde als introversie
 - 30% van de HSP's zijn extraverten.
 - 70% van de HSP's zijn introverte mensen - kan zijn omdat instulpingen is een goede manier om de stimulatie te verminderen

- niet verlegenheid

Waarom het belangrijk is

- Geloofde hard-wired te zijn; erfelijke eigenschap
- Zeer belangrijk relaties
- Gevoeligheid is van cruciaal belang voor de menselijke overleving - de meeste soorten zijn twee manieren om te overleven gevonden, dus dat als een "ras" kan het niet maken het andere kan.

Culturen zullen een stijl boven de andere te bevoorstellen. In deze cultuur, zijn niet-HSP's begunstigd. HSP's te worden beïnvloed door deze status.

Beide nodig om de kweek te overleven. Non-HSP's kunnen de heersers, terwijl HSP's kan nodig raad te geven.

High Sensation Seekers (HSS) - ze willen nieuwe, complexe en intense sensaties en ervaringen.

Dit is een erfelijke eigenschap.

Dit kenmerk is volledig onafhankelijk van gevoeligheid.

HSP's hebben een sterke remming Behavioral System, of, Pause om te controleren.

Twee Brain Systems De hypothese is dat er twee systemen, die variëren in functie, waardoor een persoon ofwel HSP of HSS.

Neem in de huidige situatie om te zien of het is iets dergelijks situaties uit het verleden voor beslissen wat te doen. Behavioral Activation System -Maakt nieuwsgierig, te popelen om te verkennen.

Vier typen: HSP / Non_HSS - reflecterend, rustig leven, niet impulsief.

HSS / Non-HSP - nieuwsgierig, impulsief, enthousiast, zich niet bewust van of geïnteresseerd zijn in subtiliteiten.

Non-HSP / non-HSS - niet nieuwsgierig, niet diep weerspiegelen. Gewoon leven leven in een eenvoudige, natuurlijke manier.

HSP / HSS - visie en drive, maar optimaal niveau van opwinding is erg smal, omdat ze beide gemakkelijk overweldigd en snel verveeld. Vaak in strijd omdat ze willen nieuwe ervaringen, maar wil niet om risico's te nemen. "Een voet op het gas en een op de rem."

Blueprint onderste verdieping (basis bekabeling): geërfd temperament - gevoeligheid, sensatie zoekende, intelligentie, energie-niveau, talenten.

Second Floor: persoonlijkheidskenmerken - eerste en tweede verdieping interactie met de cultuur en familie ervaringen - introversie, optimisme, hechtingsstijl, wens of angst voor intimiteit, verlegenheid, etc.

Derde verdieping - zichtbare gedrag - oefening, naar feestjes veel, uitstellen, zijn charitatieve, etc.

"Verlegenheid" bij kinderen waarschijnlijk echt HSP Girls gezien als verlegen door de moeder - overbeschermd, gezien als minder competent, beschreven als favoriet kind. Grow up denken dat ze bescherming door iemand die sterker is nodig hebt - een man. Jongens gezien als verlegen door de moeder - omschreven als minst favoriet. Grow up verwacht minder hield door iedereen worden.

Hoe geslacht vooroordelen schade relaties voor HSW (Vrouwen)

- Plotselinge, niet-ondersteunde onafhankelijkheid kan overweldigend lijken voor een HSW
- Activisme aangemoedigd door vrouwenrechtenactivisten groepen lijkt persoonlijk riskant
- Omdat HSW, zal je pick-up op en proces dieper negatieve berichten over vrouwen

seksuele slachtofferschap

- HSW - nature voorzichtiger over de mogelijke gevaren
- Kan worden geregeerd door de schaduw van de gewelddadige imago mannelijke
- Als je seksueel misbruik ervaren, kan dan blijve seksuele relaties onmogelijk zonder helende werk.

- Heeft u "win" mannen boven, zodat ze hun rijkdom en superieure status of rebel zal delen en niet de mensen vertrouwen?
- waarschijnlijk beide
- Je realiseert je er goede mensen, en niet allen zijn verantwoordelijk voor het slechte gedrag van een paar

- Hoe voel je je over hen? Heen en weer
- Maakt u zich ongemakkelijk met hen. Minder helder van geest.

Hoe geslacht vooroordelen schade relaties voor HSM (Men)

- Mannen worden verwacht dat zij eerst handelen
- Temperament schrijft voor dat u controleren om te zien alvorens te handelen
- U kunt omhoog beëindigen zonder een partner als gevolg van dit.
- Kan worden gezien als vrouwelijk, omdat je niet controleren of anderen subtiel domineren.
- Hoge gevoeligheid voor pijn kan HSP jongen kwetsbaar voor pesten te maken

Extra Schade HSP's zonder ouderlijke steun kan overdreven voorzichtig te zijn en gebrek aan zelfvertrouwen

- Kan turn down mogelijkheden van overmatige angst
- HSW - hebben de neiging om eerder in het leven te trouwen, ondanks het feit dat ze in HS of hogeschool zijn ongewoon onafhankelijk of creatieve
- HSM - hebben de neiging om te trouwen en het bereiken van carrière later in het leven

Prestaties HSP's moeite hebben met het kijken "cool." In plaats daarvan kijken nerveus. Niet het gevoel alsof de Ideale Man - u bent niet dat gevoelige Vrouwen zijn - u veronderstellen extravert, flexibel en sterk in een niet-HSP weg te zijn.

In hoge druk en competitieve situaties, presteren we slecht

Dit kan een laag zelfbeeld veroorzaken, lagere vertrouwen

Kan leiden tot "nerveuze maag," huiduitslag, fobieën, stotteren, verlegenheid

Ook verlaagt het vertrouwen en het gevoel van zijn aantrekkelijke

slechte Grenzen

- Bewust van wat andere mensen voelen, willen en nodig hebben
- Ook voelen wat er zal gebeuren als ze niet krijgen wat ze willen of nodig hebben.
 - Zij kunnen lijden, zijn boos, teleurgesteld in u.
 - Gevoelig, zal je diep worden gehinderd door dit.
 - Dus je probeert om iedereen te geven wat ze willen.
- Dit is geen co-afhankelijkheid, tenzij u het verkeerde antwoord op de behoeften van anderen te maken.*
- Het label van co-afhankelijke kan waar rinkelen.
- Gevoelig, heb je te goed grenzen te ontwikkelen
 - Grenzen - laat in wat nuttig is en buiten houden wat niet.
- Wat is niet handig - het verlangen van anderen voor u om te reageren op een manier die hen of u zal kwetsen.

Genezing van de effecten van seksisme

1. Werk aan een laag zelfbeeld
2. Verbeter de grenzen
3. Vervang stereotypen met kennis van de werkelijke mannen en vrouwen
4. Werk aan je liefde-verlegenheid. Gelofte om iemand die elke week te ontmoeten
5. Confronteer je ideeën over HSM en homoseksualiteit
6. Vermijd wezen superman of supervrouw. Geef aan wat de oorzaak is van u om te proberen zo perfect te zijn. Wilt u niet aan iedereen in de steek gelaten?
7. Vind een gevoelige mentor van uw geslacht
8. Bescherm jezelf tegen hen die u niet respecteren.
9. Gebruik je dromen om te genezen geslacht doet pijn.

HSP en angst voor intimiteit

Intimacy Intimacy - authentiek met een andere, waardoor ze authentiek met jou. Gevestigd in vertrouwen.

Onbewuste Hoe meer je respecteren

Redenen voor de angst voor intimiteit

1. Angst voor belichting en afwijzing. Zelf openbaarmaking van deze angsten te verhogen intimiteit in plaats van te reduceren.
2. Angst voor boze aanvallen. Woede is een zeer stimulerend emotie. Echter, woede vereist en gezond in gevallen van grens overtreding. U kunt altijd vragen dat de andere persoon zet het volume van hun woede of vragen om een time-out.
3. Verlatingsangst.

4. Angst voor verlies van controle. Hebben om een goede grenzen te ontwikkelen. Doe dit door middel van het ontwikkelen van een sterke "observeren ego", het deel dat staat buiten het strijdgewoel en begrijpt beide kanten, zoals een .n. Vredestichter.
5. Angst voor iemands "aanvallen en vernietigen" impulsen. Eigenaar is van die kant van jezelf kan leiden tot de integratie, waardoor het minder waarschijnlijk onbewust worden nagespeeld en het vrijmaken van je om dat instinct te gebruiken in handige manieren.
6. Angst om verzwolgen. Je psyche zal niet tolereren dat de onderdrukking van uw individualiteit voor lang. Mildere vorm: vrezen overdreven beïnvloed door kritiek of lof. Solution - intieme moet je apart te zijn. Als er geen één binnen authentiek te zijn kun je niet intiem zijn.
7. Bindingsangst. HSP's vrezen dat verantwoordelijk is voor de anderen. Zullen we ze falen? Dit is een grens kwestie.
8. Angst voor afkeer van de andere voor subtiele ergernissen. Laat dit niet houden u van het houden. In plaats daarvan vraagt met liefde dat je partner niet de vervelende dingen te doen.