

Links en Literatuur over hooggevoeligheid

links:

hooggevoelig.eigenstart.nl
www.hooggevoelig.nl/ (met een forum)
www.gevoeligheidalskracht.nl/
hsp.jouwpagina.nl/
www.vereniginghooggevoelig.nl/
www.hsperson.com/
www.innerreflections.homestead.com/
www.innerreflections.homestead.com/hspmen.html
www.nieuwetijdskinderen.nl/

Boeken over hooggevoeligheid

Titel: Hoog sensitieve Personen-
Hoe overleefd te blijven in een wereld die je overweldigd

Auteur: Elaine N. Aron.

Inhoud: Zelftest; feiten omtrent hoog sensitief zijn; dieper graven; algemene gezondheid en levensstijl voor hsp's; je kindertijd en pubertijd in een nieuw kader plaatsen; sociale relaties; het goed doen op je werk; intieme relaties; het helen van diepere wonden; Artsen, medicijnen en hsp's; ziel en geest

pagina's: 308

trefwoorden: hoog sensitief

Review: Nuchter en informatief boek over hoogsensitiviteit. Het boek beschrijft overzichtelijk alle kanten van de eigenschap en wat je als hsp tegenaan kunt lopen. De feiten die Aron zelf heeft verzameld na gedegen onderzoek, worden afgewisseld met eigen ervaringen en uit haar werk als therapeut.

Het boek is niet spiritueel en daarom zeer geschikt voor degenen die niet van "zweverig" houden.

Handboek.

www.hsperson.com



Titel: Het hoog sensitieve kind-
Help je kind op te groeien in een wereld die hen overweldigd

Auteur: Elaine N. Aron.

Inhoud: Deel I: Het hoog sensitieve kind in vogelvlucht, deel II: van baby tot volwassene.

pagina's 379.

trefwoorden: hoog gevoelige kinderen

Het boek behandelt alle facetten van het hoog sensitieve kind: de eigenschappen, testje of jouw kind sensitief is, hoe je het best om kunt gaan met de eigenschap van je kind, de schooltijd, vriendjesschappen, als het niet vanzelf gaat, als je zelf ook hoog gevoelig bent, van baby t/m pubertijd.

De schrijfster heeft de term hoog sensitief geïntroduceerd en heeft haar boeken geschreven na gedegen wetenschappelijk onderzoek, haar ervaringen als psychotherapeut en als moeder van een hoog sensitief kind.


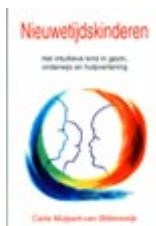
Preview: Het is heel goed boek. Nuchtere schrijfstijl afgewisseld met verhalen uit de praktijk. Een handboek. Een aanrader voor ouders van hoog gevoelige kinderen!

www.hsperson.com



<p>Titel: Hoog sensitieve personen in de liefde Hoe ga je om met relaties als de wereld je overweldigt</p> <p>Auteur: Elaine N. Aron.</p> <p>Inhoud: Ben je hsp; sekse schuchterheid en intimiteit; verliefd; liefde tussen hsp's en niet hsp's; liefde tussen hsp's; creëren van een bevredigende sensitieve relatie; seksualiteit; spirituele pad van hsp's. Ruziemaken zonder stress.</p> <p># pagina's 333.</p> <p>trefwoorden: hoogsensitief; relaties; partner; ruziemaken;</p>	<p>Een boek wat zowel hoog sensitieve personen als hun partners zullen aanspreken. Het is vernieuwend en herkenbaar, en laat ons zien wat onze rol is in de maatschappij.</p> <p>Preview: Een heel goed boek wat alle hsp's zouden moeten lezen. Na het lezen van het boek, sta je gegarandeerd anders in je relatie. Het boek is informatief, helder en duidelijk en bevat ook veel achtergrondinformatie uit de psychologie. Voor hsp's en niet hsp's geeft het veel inzicht en begrip voor hsp's. Er wordt ruim aandacht besteed aan het omgaan met elkaar in relaties als hsp's en dit is heel praktisch gericht en direct toepasbaar. Soms confronterend maar nooit belerend. Daarnaast helpt het je ook je diepere motieven en angsten eens onder de loep te nemen.</p> <p>Een echte aanrader voor elke hsp!</p> <p>www.hsperson.com</p>	
<p>Titel: Leven met hooggevoeligheid van opgave naar gave</p> <p>Auteur: Susan Marletta-Hart</p> <p>inhoud: Hooggevoeligheid, een karaktereigenschap; lichaamsbeleving; in de wereld staan; kwaliteiten; hooggevoelige kinderen; therapieën en strategieën.</p> <p>trefwoorden: hoog gevoeligheid, hoog gevoelig kind, therapieën</p>	<p>achterflap: Dit boek behandelt onder meer de spirituele kant van hooggevoeligheid. Eigen inzichten worden afgewisseld met verhalen van ervaringsdeskundigen. Bovendien beschrijft ze- vaak heel praktisch- manieren om goed met hooggevoeligheid om te gaan: op het werk, privé en in relaties. Er wordt aandacht besteed aan het vinden van een goede balans in jezelf.</p> <p>Tevens staat er een apart hoofdstuk in over hooggevoeligheid bij kinderen.</p> <p>Review: Een goed boek, vooral geschikt voor mensen die al een poosje weten dat ze hooggevoelig en op zoek zijn naar meer spirituelere benadering.</p> <p>2003</p> <p>www.susanmarlettahart.nl</p>	
<p>Titel: Hooggevoeligheid als uitdaging</p> <p>Auteur: Marian van den Beuken</p> <p>inhoud: gevoeligheid is een gave; iets over mijzelf; wat is hooggevoeligheid; wees de poema die je bent!; de kracht van de prinses op de erwt; eenheid en</p>	<p>achterflap: ...Marian van de Beuken wil dit onderwerp onder de aandacht brengen en de positieve kanten ervan belichten. Zij wil bereiken dat hooggevoelige mensen en andere meer zich krijgen op de speciale gave die hooggevoeligheid is: een bron van kracht en levenslust.</p> <p>review: Een klein en vriendelijk boekje wat</p>	

<p>eigenheid; de ware bescherming zit van binnen; communiceren met de minder gevoelige medemens; moeiteloos en vreugdevol; eigenaardigheid; alles in orde; toch overvoerd geraakt...en dan?; omgaan met negativiteit; angst hanteerbaar houden; over het transformeren van gevoelens; stilte in de herrie; schaamteloos gevoelig; recepten om gelukkig te zijn; stel je eens voor...;</p> <p>trefwoorden: hoog sensitiviteit; balans; aarden;</p>	<p>uitermate geschikt is om kennis te maken met de eigenschap en/of je uit wilt vinden of je zelf hoogsensitief bent en hoe je daar tegenover kunt staan.</p> <p>2002</p> <p>www.gevoeligheidalskracht.nl</p> <p>Marian van den Beuken heeft tevens geschreven over hetzelfde onderwerp: "Hooggevoeligheid als levenskunst" en "hooggevoeligheid als kracht"</p>	
<p>Titel: Hooggevoeligheid als levenskunst</p> <p>Auteur: Marian van den Beuken</p> <p>inhoud: Eigenheid; oefenen; het grotere geheel; zijn</p> <p>trefwoorden: hoog sensitiviteit; innerlijke vrede;</p>	<p>Bemoedigend en inspirerend boek voor mensen met gevoelige zintuigen en een gevoelig zenuwstelsel. ... Er mee leren omgaan is voor ieder persoonlijk een levenswerk. Het is oefenen in levenskunst: met liefde, geduld en toewijding leren zijn met wat er is, ook met datgene wat onverdraaglijk lijkt. Uiteindelijk leidt dat tot grote innerlijke vrede en zijnskracht.</p> <p>review: Dit boekje geeft je een idee van hoe je met je gevoeligheid op een prettige manier kunt leren leven. Nuttig als aanvulling op de andere 2 boekjes van Marian van den Beuken, minder geschikt om mee te beginnen als je iets over hooggevoeligheid wilt weten.</p> <p>2003</p> <p>www.gevoeligheidalskracht.nl</p>	
<p>Titel: Hooggevoeligheid als kracht</p> <p>Auteur: Marian van den Beuken</p> <p>inhoud: Hooggevoeligheid als kracht; Eb en vloed; Een groot vermogen om lief te hebben; het geheim van de tedere kracht; In je eigen kracht gaan staan, dat geeft energie; Stilte als fundament</p> <p>#pagina's: 96</p> <p>trefwoorden: hoog sensitiviteit;</p>	<p>Gevoeligheid wordt nogal eens beschouwd als zwakte. Als je een gevoelige aard echter accepteert, respecteert en beschermt, kun je haar leren hanteren als een verfijnd instrument. Dan blijkt er in het kwetsbare een kostbare schat te schuilen: de kracht van je eigen natuur.</p> <p>review: Klein en eenvoudig boekje wat je op een vriendelijke en heldere manier op weg helpt om het vanaf nu anders te gaan doen.</p> <p>2005</p> <p>www.gevoeligheidalskracht.nl</p>	

<p>Titel: Hoog sensitiviteit als kracht Werken met je intuïtie</p> <p>Auteur: Carolina Bont.</p> <p>Inhoud: Hoog sensitiviteit, Sensitieve weerbaarheid, hoofd en hart in balans, liefdesrelaties, hoogsensitieve kinderen, hoogsensitiviteit als kracht 12 stappen</p> <p># pagina's 237.</p> <p>trefwoorden: sensitiviteit, balans, intuïtieve ontwikkeling, chakra's, hoog gevoelige kinderen</p>	<p>Dit boek gaat o.a. over hoe hoogsensitiviteit een extra dimensie aan je leven kan toevoegen. Als het samengaat met een goed ontwikkelde weerbaarheid geeft hoogsensitiviteit je toegang tot het inzicht en de beschermende kracht van je intuïtie.</p> <p>Puttend uit herenleven lang persoonlijke en professionele ervaring reikt Carolina Bont talloze manieren aan om effectiever om te gaan met je emoties, de signalen die je lichaam je geeft en de manier waarop je denkt.</p> <p>Het is tevens een werkboek.</p> <p>review: Helder en prettig leesbaar boek voor hsp's die meer met hun talent willen doen en/of daarbij op een bewuste en spirituele wijze met hun eigenschap willen leven.</p> <p>2005</p> <p>www.carolinabont.nl</p>	
<p>Titel: Nieuwetijdskinderen Het intuïtieve kind in gezin, onderwijs en hulpverlening.</p> <p>Auteur: Carla Muijsert-van Blitterswijk</p> <p>Inhoud: Spiritueel bewustzijn; de nieuwe tijd; enkele kanttekeningen; intuïtief ervaren; kenmerken, eigenschappen en gedragsuitingen; paranormale vermogens; aarden; huilbaby's; verwerkingsproblematiek en motorische achterstanden; teruggetrokken of druk gedrag; problemen op school; dyslexie en dyscalculie; psychische klachten; hoe kunnen we kinderen nog meer ondersteunen</p> <p># pagina's 172.</p> <p>trefwoorden: gevoeligheid; balans, intuïtieve ontwikkeling, sociaal emotionele ontwikkeling, ontwikkelingsachterstanden; leer- en gedragsproblemen; balans en aarden.</p>	<p>review: Een helder, vriendelijk en toegankelijk boek voor spiritueel geïnteresseerden die een gevoelig kind hebben. Dit boek gaat over nieuwetijdskinderen en dus eigenlijk over hoog gevoelige kinderen. Het belicht de positieve kwaliteiten, hoe kinderen deze wereld ervaren en hoe ze in de problemen kunnen komen. Er staat veel nuttige informatie en tips over hoe je kunt omgaan met de problemen waar deze kinderen nogal eens te maken krijgen, bijv. in het onderwijs. Het boek heeft zowel een praktische als een spirituele invalshoek en is daarom ook leuk om te lezen.</p> <p>2000</p> <p>www.carlamuijsert.nl</p>	
<p>Overige boeken</p>		

<p>Titel: Tao van het moederschap Auteur: Vimala McClure</p> <p>De Tao van het moederschap is een elegante en inspirerende bundel waarin de schrijfster eeuwenoude wijsheden aanpast aan de moderne tijd. Het bevat 81 korte citaten die poëtisch en inspirerend zijn.</p> <p># pagina's: 174</p> <p>trefwoorden: ouderschap, wijsheid, balans, tao</p>	<p>Tao van het moederschap is een boek dat je af en toe oppakt, en dat bij lezing ervan een zucht van opluchting veroorzaakt. Het verschaft je wat rust, plezier en zekerheid om de dag goed door te komen.</p> <p>review: Verfrissend. Het laat je zien waar het echt om gaat bij het ouderschap.</p> <p>1997</p>	
<p>Titel: Tao van kalmte Auteur: Pamela K. Metz</p> <p>Inhoud: 81 meditaties voor alledag trefwoorden: tao, wijsheid, evenwicht</p>	<p>Tao van kalmte is een boek voor hen die rust zoeken in hun dagelijks leven. De 81 meditaties zijn geschreven in de vorm van korte stukjes, naar het voorbeeld van de Chinese filosoof Lao Tze.</p> <p>review: een boek om steeds weer op te slaan; als je opstaat, voor het slapengaan of bij een kopje koffie.</p> <p>1999</p>	
<p>Titel: In aandacht leven De tien wegen van het hart en de boeddhistische weg van liefde, wijsheid en warmte</p> <p>Auteur: Sylvia Boorstein</p> <p>inhoud: de Paramita's; vrijgevigheid; moraal; loslaten; wijsheid; energie; geduld; oprechtheid; vastberadenheid; liefdevolle vriendelijkheid; gelijkmoedigheid.</p> <p>#pagina's: 223</p> <p>trefwoorden: leven in het Nu; boeddhisme; hart; loslaten; vriendelijkheid</p>	<p>In dit boek gaat Sylvia Boorstein diep in op de tien boeddhistische deugden (vrijgevigheid- moraal- loslaten- wijsheid- energie- geduld- oprechtheid- vastberadenheid- vriendelijkheid- gelijkmoedigheid). Omdat ze zeer persoonlijk schrijft en ook haar eigen bespiegelingen verwerkt, is dit boek een genot om te lezen. Zowel de beginnende student van het boeddhisme als de meer ingevoerde lezer zal merken dat de verfrissende en verleidelijke stijl nieuwe perspectieven opent op de oude waarheden van het hart.</p> <p>review: Een makkelijk leesbaar, niet belerend maar zeer nuttig boek. Je leert over jezelf en hoe je de dingen anders zou kunnen doen. Een handleiding voor diegenen die meer met hun hart willen leven of willen kennismaken met het boeddhisme.</p> <p>2003</p>	
<p>Titel: De kracht van het Nu gids voor spirituele verlichting auteur: Eckhart Tolle inhoud: Je bent niet je denken;</p>	<p>Om de weg te gaan die in dit boek wordt beschreven, dien je de identificatie met je analytische geest en het daardoor gecreëerde onechte zelf, het ego, te laten varen. ...Als we volledig aanwezig kunnen zijn en iedere stap in het Nu kunnen zetten, kunnen we de werkelijkheid ervaren van</p>	

<p>bewustzijn: bevrijding van pijn; helemaal opgaan in het Nu; strategieën van het verstand om het nu uit de weg te gaan; toestand van aanwezigheid; het innerlijke lichaam; poorten tot het ongemanifesteerde; verlichte relaties; voorbij gelukkig en ongelukkig zijn licht vrede; betekenis van overgave;</p> <p>#pagina's: 191</p> <p>trefwoorden: ego; onechte zelf; emoties; transformatie</p>	<p>zaken als "overgave", "vergeving", en "het onnoembare". Zo kunnen we ons zelf openstellen voor de transformerende ervaring van de <i>kracht van het Nu</i>.</p> <p>review: Een gids voor als je wilt proberen met je hart en in het Nu te gaan leven ipv met je hoofd. De schrijfstijl is tamelijk belerend. De schrijver ziet zichzelf als een goeroe en is echt Amerikaans. Daar moet je van houden.</p> <p>1977</p>	
<p>Titel: Overlevingsgids voor hooggevoeligen</p> <p>Auteur: Kyra Mesich</p> <p>inhoud: Een praktische gids voor omgaan met je hooggevoeligheid, in het bijzonder gericht op mensen die kampen met psychische problemen.</p> <p>#pagina's: 136</p> <p>trefwoorden: depressie, empathie, meditatie, bloemen essences, tips voor hulpverlening.</p>	<p>Kyra Mesich is zelf hooggevoelig. Daar kwam ze met veel moeite achter toen ze in haar psychologische praktijk werd overweldigd door haar eigen inlevingsvermogen. De emoties van haar cliënten maakten haar depressief en angstig.</p> <p>Voor alle mensen die zeer gevoelig zijn voor de vele prikkels uit hun omgeving, Het boek bevat allerlei handige tips, adviezen en meditatie-oefeningen en visualisaties.</p> <p>De schrijfster is psychologe en werkt in haar praktijk o.a. met alternatieve geneeswijzen zoals energie-healing, kruidenleer, en bloemenessence-therapie.</p> <p>review: Praktisch, vooral interessant voor mensen die veel overnemen van anderen en/of last hebben van depressie of angst. Het stukje over bloemenessences gaat mij persoonlijk wat te ver.</p> <p>2005</p>	