



# JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

VIND DE JUISTE BALANS TUSSEN  
OVER- EN ONDERPRIKKELING

*Speciaal voor perfectionisten*



GOED GENOEG.



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

### VIND DE JUISTE BALANS

#### Vind de juiste balans

- Herken jij dat je het soms lastig vindt om te voorspellen of je wel of geen energie hebt?
- In welke situaties vind jij het nog weleens lastig om te dealen met deze onvoorspelbaarheid?
- Wat zegt jouw kritische rechter hierover tegen jou? (Welk oordeel heb je hier dus zelf over?)
- Wat voor gedrag ga jij vertonen wanneer jij jezelf veroordeelt om jouw ups & downs qua energie? (Stel dat je kritische rechter bijvoorbeeld zegt 'Je moet afspraken sowieso nakomen, anders ben je een slechte vriendin/werknemer' dan zou je als gedrag bijvoorbeeld hard over je grenzen heen kunnen gaan)

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

### VIND DE JUISTE BALANS

#### Wat mij altijd helpt bij het maken van afspraken

- Sowieso plan ik niet teveel. Ik weet inmiddels redelijk goed wanneer ik aan mijn max zit en plan na een drukke dag sowieso een dag geen afspraken. Hierbij is "bijkomtijd" dus al in mijn agenda ingepland en voel ik me totaal gelegitimeerd om te zeggen dat ik die dag niet af kan spreken. (Check Module 1 voor meer tips over het creëren van ruimte voor jezelf).
- Wanneer ik ben uitgenodigd voor iets, houd ik een slag om de arm en zeg zoiets als: "Wat leuk dat je me uitnodigt! Ik zet het zeker in mijn agenda. Ik kijk nog even hoe ik me die dag voel, want ik ken mezelf en soms heb ik ineens wat minder energie dan ik zou willen. Is dat ok voor jou?"
- Bij iets formelere afspraken (of bij mensen waarvan je nog niet zeker weet of ze zo super flexibel zijn) vraag ik vaak bewust: "Hoe lang van tevoren wil je graag dat ik je definitief doorgeef of ik erbij ben of niet?" → Hiermee maak je een afspraak die voor jullie beiden ok is.

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN VIND DE JUISTE BALANS

Wat nou als je teveel hebt gepland?

Het kan natuurlijk voorkomen dat je toch teveel gepland hebt. Zeker in het begin van dit traject zal dat nog regelmatig gebeuren (en ook ikzelf trap nog weleens in deze valkuil).

Je bent misschien al (licht) overprikkeld, maar toch moet je nog de dag/week doorkomen vol met afspraken. Hoe ga je hier goed mee om?

Loop het onderstaande stappenplan door.

---

**GOED GENOEG.**

# STAPPENPLAN VOOR WANNEER JE TEVEEL HEBT GEPLAND

1. Check of je dingen af kunt zeggen. "Moet of wil ik deze afspraken echt door laten gaan?"

- Is het antwoord ja, misschien kun je dan kijken naar opties om het relaxter voor jezelf te maken. Zo kun je een andere locatie voorstellen als je weet dat een bepaalde plek veel omgevingsgeluid heeft/altijd tochtig is.
- Maar ook afspraken cancellen of weggaan uit een situatie waarin je je nu bevindt zijn legitieme opties.  
→ Ervaar je hier schuldgevoel over? Grote kans dat jouw kritische rechter hier om de hoek komt kijken. Check Module 3 "Steun jezelf" voor tips.

2. Neem nog meer breaks tijdens je dag

- Ga bijvoorbeeld wat vaker in je eentje op de wc zitten om even te ontspannen
- Maak even een wandelingetje (liefst alleen)
- Bouw voor en na elke afspraak tijd in om bij te komen

3. Kijk of je bepaalde hulpmiddelen kunt inzetten om het draaglijker te maken:

- Noise cancelling headphones op drukke plekken
- Een paar oordopjes aan je sleutelbos doen zodat je je kunt afsluiten voor bijvoorbeeld dat keiharde geluid van koffiebonen die gemalen worden
- Altijd warme trui mee/laagjes aan voor warmte/kou
- Een chill meditatiemuziekje opzetten in de trein
- Een zonnebril opzetten tegen te fel licht
- Kijk voor meer tips voor "omgaan met overprikkeling" naar les 1 van deze bonus.

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN VIND DE JUISTE BALANS

### Wat nou als je te weinig hebt gepland?

Het kan ook voorkomen dat je zó voorzichtig gepland hebt, dat je je ineens in je eentje zit te vervelen. Of dat er een afspraak uitvalt, waardoor je even niet meer weet wat je nu in godsnaam moet gaan doen.

Zelf vind ik dit bijna altijd heerlijk, want ik kan op zo'n moment volledig kiezen wat ik het liefste zou willen doen. In theorie zou je ook kunnen zeggen: 'Wat goed, verveel je maar eens lekker, dat is hartstikke gezond!'

Zit ook wel een kern van waarheid in, want wanneer komt het nou nog voor dat we zoveel tijd voor onszelf hebben?

Mocht je je echt onderprikkeld & lamlendig voelen, dan is dat natuurlijk niet fijn. Loop dan het onderstaande stappenplan door.

---

**GOED GENOEG.**



## JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN

### VIND DE JUISTE BALANS

#### Stappenplan voor wanneer je te weinig hebt gepland

Check de tips uit les 2: omgaan met onderprikkeling.

- Maak hier een lijst van dingen die je graag wilt doen wanneer je je verveelt/wanneer je onderprikkel bent

Hulpvragen:

- Wat zijn dingen die je supertof vindt, maar waar je nooit aan toekomt?
  - Voor welke dingen gun je jezelf vaak de tijd of het geld niet?
  - Wat heb je stiekem altijd al willen leren of willen maken?
- 

**GOED GENOEG.**

DE PERFECTE  
BALANS  
BESTAAT  
NIET.

GOED GENOEG.



In module 1 bespraken we het al, maar ik wil dit punt bewust even herhalen. Ik krijg zo vaak de vraag van perfectionisten: "Hoe kan ik een betere balans vinden? Want het ene moment verveel ik me en het andere moment ben ik zwaar overprikkeld."

En ik snap deze vraag ook echt. Het liefst wil je exact weten hoe je je leven zó inricht, dat je nooit meer over- of onderprikkeld raakt. Maar helaas is dat niet de realiteit.

Balans vinden is heen en weer bungelen tussen uitersten. En ja, dat gebungel kan wel een stuk aangener worden als je jezelf en je eigen behoeften serieus neemt. Dan krijg je op termijn minder grote uitschieters. Het draait om continu blijven luisteren naar je lijf: "Wat voelt nu goed? Wat heb ik nu nodig?" En jezelf dat dan ook geven.

Hoe langer je dit doet, hoe sneller je de kleine signalen leert herkennen. En hoe beter je dus keuzes kunt maken die voor je werken. En dan nóg zal het weleens "mis" gaan! Ik weet bijvoorbeeld al jaren dat ik overprikkeld raak als ik teveel schermtijd op een dag heb en te laat naar bed ga. En toch "overkwam" het me laatst weer een paar weken achter elkaar. Omdat ik een goede buffer had qua energie, merkte ik het niet direct. Maar na 3 weken kwam de "man met de hamer" alsnog en moest ik echt weer een paar dagen bijtanken en afspraken afzeggen. Tjah, en dan kan ik heel boos op mezelf worden. Mezelf heel veel verwijten maken en zeggen dat ik het vanaf nu echt anders moet gaan doen.

Maar ik probeer mild naar mezelf te blijven door mezelf te vragen wat ik nodig heb. De groeimindset aan te houden ("Wat leer ik hiervan?"). En ik weet: de perfecte balans bestaat niet, en het is niet erg om af en toe uit de bocht te vliegen.

- Wat wil jij doen wanneer je merkt dat je geen lekkere balans tussen onder- en overprikkeling te pakken hebt?
- Welke woorden wil je dan tegen jezelf zeggen vanuit de groeimindset en vanuit mildheid? (Hint: praat tegen jezelf alsof je tegen een superschattige 3-jarige kleuter praat)
- Hoe ga je jezelf hieraan herinneren?

## ALS JE WILT: MAAK EEN SAMENVATTING VAN JOUW PLAN OP 1 A4'TJE

Schrijf hierop de kernpunten die voor jou het meest relevant zijn. Bijvoorbeeld de dingen die je over jezelf geleerd hebt en waar je jezelf aan wilt herinneren. Deze samenvatting kun je vervolgens op een plek ophangen of neerleggen waar je hem vaak tegenkomt, als handige reminder.

Ik help je op weg met een paar hulpvragen (maar je mag ook hele andere dingen opschrijven natuurlijk!):

- Wat zijn je belangrijkste inzichten over jezelf m.b.t. overprikkeling?
  - Wanneer raak jij overprikkeld?
  - Wat zijn de rode vlaggetjes waaraan je het kunt herkennen?
  - Wat is hierin jouw valkuil?
  - Wat heb je dan het hardste nodig?
- Wat zijn je belangrijkste inzichten over jezelf m.b.t. onderprikkeling?
  - Wanneer raak jij onderprikkeld?
  - Wat zijn de rode vlaggetjes waaraan je het kunt herkennen?
  - Wat is hierin jouw valkuil?
  - Wat heb je dan het hardste nodig?
- Wat heb je geleerd over jouw ideale balans (tussen over- en onderprikkeling in)?
  - Waar ben je nog weleens streng voor jezelf?
  - Wat zou je graag tegen jezelf willen zeggen vanuit mildheid?
  - Hoe ga je jezelf hieraan blijven herinneren?

**GOED GENOEG.**



**JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN**  
*VIND DE JUISTE BALANS*

**OP DE VOLGENDE PAGINA'S VIND JE DE  
PRINTVRIENDELIJKE VERSIE VAN DIT WERKBOEK.**

**GOED GENOEG.**

# **JOUW PERSOONLIJKE HSP-PLAN**

***VIND DE JUISTE BALANS TUSSEN  
OVER- EN ONDERPRIKKELING***

*Speciaal voor perfectionisten*

**GOED GENOEG.**

## **Jouw persoonlijke HSP-plan vind de juiste balans**

- Herken jij dat je het soms lastig vindt om te voorspellen of je wel of geen energie hebt?
- In welke situaties vind jij het nog weleens lastig om te dealen met deze onvoorspelbaarheid?
- Wat zegt jouw kritische rechter hierover tegen jou? (*Welk oordeel heb je hier dus zelf over?*)
- Wat voor gedrag ga jij vertonen wanneer jij jezelf veroordeelt om jouw ups & downs qua energie? (*Stel dat je kritische rechter bijvoorbeeld zegt 'Je moet afspraken sowieso nakomen, anders ben je een slechte vriendin/werknemer' dan zou je als gedrag bijvoorbeeld hard over je grenzen heen kunnen gaan*)

**GOED GENOEG.**

## **Jouw persoonlijke HSP-plan vind de juiste balans**

### **Wat mij altijd helpt bij het maken van afspraken**

- **Sowieso plan ik niet teveel.** Ik weet inmiddels redelijk goed wanneer ik aan mijn max zit en plan na een drukke dag sowieso een dag geen afspraken. Hierbij is "bijkomtijd" dus al in mijn agenda ingepland en voel ik me totaal gelegitimeerd om te zeggen dat ik die dag niet af kan spreken. (Check Module 1 voor meer tips over het creëren van ruimte voor jezelf).
- Wanneer ik ben uitgenodigd voor iets, houd ik **een slag om de arm** en zeg zoiets als: "Wat leuk dat je me uitnodigt! Ik zet het zeker in mijn agenda. Ik kijk nog even hoe ik me die dag voel, want ik ken mezelf en soms heb ik ineens wat minder energie dan ik zou willen. Is dat ok voor jou?"
- Bij iets formelere afspraken (of bij mensen waarvan je nog niet zeker weet of ze zo super flexibel zijn) vraag ik vaak bewust: "**Hoe lang van tevoren** wil je graag dat ik je definitief doorgeef of ik erbij ben of niet?" → Hiermee maak je een afspraak die voor jullie beiden ok is.

**GOED GENOEG.**

## **Jouw persoonlijke HSP-plan *vind de juiste balans***

### **Wat nou als je teveel hebt gepland?**

Het kan natuurlijk voorkomen dat je toch teveel gepland hebt. Zeker in het begin van dit traject zal dat nog regelmatig gebeuren (en ook ikzelf trap nog weleens in deze valkuil).

Je bent misschien al (licht) overprikkeld, maar toch moet je nog de dag/week doorkomen vol met afspraken. Hoe ga je hier goed mee om?

Loop het onderstaande stappenplan door.

**GOED GENOEG.**

# STAPPENPLAN VOOR WANNEER JE TEVEEL HEBT GEPLAND

1. Check of je dingen af kunt zeggen. "**Moet of wil** ik deze afspraken echt door laten gaan?"

- Is het antwoord ja, misschien kun je dan kijken naar opties om het relaxter voor jezelf te maken. Zo kun je een andere locatie voorstellen als je weet dat een bepaalde plek veel omgevingsgeluid heeft/altijd tochtig is.
- Maar ook afspraken cancellen of weggaan uit een situatie waarin je je nu bevindt zijn legitieme opties.  
→ Ervaar je hier schuldgevoel over? Grote kans dat jouw kritische rechter hier om de hoek komt kijken. Check Module 3 "Steun jezelf" voor tips.

2. Neem nog meer breaks tijdens je dag

- Ga bijvoorbeeld wat vaker in je eentje op de wc zitten om even te ontspannen
- Maak even een wandelingetje (liefst alleen)
- Bouw voor en na elke afspraak tijd in om bij te komen

3. Kijk of je bepaalde **hulpmiddelen** kunt inzetten om het draaglijker te maken:

- Noise cancelling headphones op drukke plekken
- Een paar oordopjes aan je sleutelbos doen zodat je je kunt afsluiten voor bijvoorbeeld dat keiharde geluid van koffiebonen die gemalen worden
- Altijd warme trui mee/laagjes aan voor warmte/kou
- Een chill meditatiemuziekje opzetten in de trein
- Een zonnebril opzetten tegen te fel licht
- Kijk voor meer tips voor "omgaan met overprikkeling" naar les 1 van deze bonus

**GOED GENOEG.**



## **Jouw persoonlijke HSP-plan *vind de juiste balans***

### **Wat nou als je te weinig hebt gepland?**

Het kan ook voorkomen dat je zó voorzichtig gepland hebt, dat je je ineens in je eentje zit te vervelen. Of dat er een afspraak uitvalt, waardoor je even niet meer weet wat je nu in godsnaam moet gaan doen.

Zelf vind ik dit bijna altijd heerlijk, want ik kan op zo'n moment volledig kiezen wat ik het liefste zou willen doen. In theorie zou je ook kunnen zeggen: 'Wat goed, verveel je maar eens lekker, dat is hartstikke gezond!'

Zit ook wel een kern van waarheid in, want wanneer komt het nou nog voor dat we zoveel tijd voor onszelf hebben?

Mocht je je echt onderprikkeld & lamlendig voelen, dan is dat natuurlijk niet fijn.

Loop dan het onderstaande stappenplan door.

**GOED GENOEG.**

# **Jouw persoonlijke HSP-plan *vind de juiste balans***

## **Stappenplan voor wanneer je te weinig hebt gepland**

Check de tips uit les 2: omgaan met onderprikkeling.

- Maak hier een lijst van dingen die je graag wilt doen wanneer je je verveelt/wanneer je onderprikkeld bent

Hulpvragen:

- Wat zijn dingen die je supertof vindt, maar waar je nooit aan toekomt?
  
- Voor welke dingen gun je jezelf vaak de tijd of het geld niet?
  
- Wat heb je stiekem altijd al willen leren of willen maken?

**GOED GENOEG.**

**DE PERFECTE  
BALANS  
BESTAAT  
NIET.**

**GOED GENOEG.**

In module 1 bespraken we het al, maar ik wil dit punt bewust even herhalen. Ik krijg zo vaak de vraag van perfectionisten: "Hoe kan ik een betere balans vinden? Want het ene moment verveel ik me en het andere moment ben ik zwaar overprikkeld."

En ik snap deze vraag ook echt. Het liefst wil je exact weten hoe je je leven zó inricht, dat je nooit meer over- of onderprikkeld raakt. Maar helaas is dat niet reëel. Balans vinden is heen en weer bungelen tussen uitersten. En ja, dat gebungel kan wel een stuk aangener worden als je jezelf en je eigen behoeften serieus neemt. Dan krijg je op termijn minder grote uitschieters. Het draait om continu blijven luisteren naar je lijf: "Wat voelt nu goed? Wat heb ik nu nodig?" En jezelf dat dan ook geven.

Hoe langer je dit doet, hoe sneller je de kleine signalen leert herkennen. En hoe beter je dus keuzes kunt maken die voor je werken. En dan nóg zal het weleens "mis" gaan! Ik weet bijvoorbeeld al jaren dat ik overprikkeld raak als ik teveel schermtijd op een dag heb en te laat naar bed ga. En toch "overkwam" het me laatst weer een paar weken achter elkaar. Omdat ik een goede buffer had qua energie, merkte ik het niet direct. Maar na 3 weken kwam de "man met de hamer" alsnog en moest ik echt weer een paar dagen bijtanken en afspraken afzeggen. Tsjah, en dan kan ik heel boos op mezelf worden. Mezelf heel veel verwijten maken en zeggen dat ik het vanaf nu echt anders moet gaan doen.

Maar ik probeer mild naar mezelf te blijven door mezelf te vragen wat ik nodig heb. De groeimindset aan te houden ("Wat leer ik hiervan?"). En ik weet: de perfecte balans bestaat niet, en het is niet erg om af en toe uit de bocht te vliegen.

- Wat wil jij doen wanneer je merkt dat je geen lekkere balans tussen onder- en overprikkeling te pakken hebt?
  
- Welke woorden wil je dan tegen jezelf zeggen vanuit de groeimindset en vanuit mildheid?
  
- Hoe ga je jezelf hieraan herinneren?

**GOED GENOEG.**

# ALS JE WILT: MAAK EEN SAMENVATTING VAN JOUW PLAN OP 1 A4'TJE

Schrijf hierop de kernpunten die voor jou het meest relevant zijn. Bijvoorbeeld de dingen die je over jezelf geleerd hebt en waar je jezelf aan wilt herinneren. Deze samenvatting kun je vervolgens op een plek ophangen of neerleggen waar je hem vaak tegenkomt, als handige reminder.

Ik help je op weg met een paar hulpvragen (maar je mag ook hele andere dingen opschrijven natuurlijk!):

- Wat zijn je belangrijkste inzichten over jezelf m.b.t. overprikkeling?
  - Wanneer raak jij overprikkeld?
  - Wat zijn de rode vlaggetjes waaraan je het kunt herkennen?
  - Wat is hierin jouw valkuil?
  - Wat heb je dan het hardste nodig?
  
- Wat zijn je belangrijkste inzichten over jezelf m.b.t. onderprikkeling?
  - Wanneer raak jij onderprikkeld?
  - Wat zijn de rode vlaggetjes waaraan je het kunt herkennen?
  - Wat is hierin jouw valkuil?
  - Wat heb je dan het hardste nodig?
  
- Wat heb je geleerd over jouw ideale balans (tussen over- en onderprikkeling in)?
  - Waar ben je nog weleens streng voor jezelf?
  - Wat zou je graag tegen jezelf willen zeggen vanuit mildheid?
  - Hoe ga je jezelf hieraan blijven herinneren?

**GOED GENOEG.**