

CHECKLIST 9 TRIGGERS



Overloop even in alle rust welke triggers vandaag je pad kruistten. Weet dat 1 trigger voldoende kan zijn om je uit balans te halen...

- > Te veel drukte rond je hoofd gehad?
- > Veel indrukken te verwerken gekregen?
- > In vervelende ruimtes moeten werken?
- > Last gehad van geur, licht, lawaai?
- > Amper een momentje van rust of voor jezelf gehad?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger **OVERPRIKKELING** tegengekomen

*Tips zie pg 17-55

- > Ruzie gehad met een geliefde?
- > Geroepen tegen je kind?
- > Last van een schuldgevoel?
- > Je ergernissen weg geduwd/verstopt om niemand te kwetsen?
- > Het gevoel dat iemand boos op je is?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger **CONFLICT** tegengekomen

*Tips zie pg 56-88

- > Miste je iemand vandaag?
- > Een moeilijk afscheid gehad?
- > Ben je op een plek die je niet goed kent?
- > Kan je je niet goed voorbereiden op wat er komt?
- > Je kind ergens moeten achterlaten wat jullie allebei lastig vonden?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger **AFSCHEID** tegengekomen

*Tips zie pg 89-121

- > Kreeg je niet alles geregeld/gedaan zoals je wilde?
- > Heb je de tijd vandaag vaak voelen 'duwen'?
- > Was de tijd opeens 'op' terwijl je eerst nog een zee van tijd leek te hebben?
- > Heb je te veel 'stomme' taakjes op je TO DO lijstje staan?
- > Waren je gedachten vaak negatief en heb je veel gepiekerd vandaag?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger **STRESS** tegengekomen

*Tips zie pg 122-150

- > Onverwachts kritiek gekregen?
- > Miste je bevestiging vandaag?
- > Was je streng voor jezelf?
- > Had je het gevoel dat anderen je niet goed begrepen?
- > Last van schuldgevoel omdat je niet de mama/papa was die je wilde zijn vandaag?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger **KRITIEK** tegengekomen

*Tips zie pg 151-176

***Hoogsensitief Ouderschap** – Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans.

Bieke Geenen voor Lannoo

#hoogsensitiefouderschap - www.hoogsensitiefouderschap.be

- > Heb je je onbegrepen gevoeld vandaag?
- > Kreeg je de opmerking dat je aan het overdrijven was?
- > Hielden anderen geen rekening met je hoogsensitiviteit? Of begrijpen ze het niet?
- > Konden anderen je gedachten niet volgen?
- > Voelde je je 'anders' dan de anderen?

Herkenbaar? Dan ben je de
trigger **ONBEGRIP**
tegegekomen

*Tips zie pg 177-198

- > Vond je dat jij of je kind oneerlijk behandeld zijn vandaag?
- > Had je het gevoel dat je mening niet gerespecteerd werd?
- > Werd je keuze/grens genegeerd?
- > Kreeg je nieuws te verwerken waar je je druk/zorgen om maakte?
- > Heb je het idee dat er iemand tegen je liegt?
- > Stellen anderen je teleur? Had je meer van iemand verwacht?

Herkenbaar? Dan ben je de trigger
ONRECHTVAARDIGHEID
tegegekomen

*Tips zie pg 199-226

- > Te weinig boeiende gesprekken gehad vandaag?
- > Te veel tussen kleine kinderen gezeten en te weinig volwassenen gezien?
- > Kwam je geen gelijkgestemden tegen vandaag?
- > Bleef iedereen rondom jou hangen in 'mooi-weer-praatjes'?
- > Begrepen anderen je ideeën niet?
- > Te veel 'onzin' tegengekomen op sociale media?

Herkenbaar?
Dan ben je de trigger **OPPERVLAKKIGHEID** tegengekomen

*Tips zie pg 227-238

Bieke Geenen

HOOGSENSITIEF OUDERSCHAP

Zo blijf je als
hoogsensitieve ouder
in balans



- > Te veel het woord 'moeten' gehoord/gezegd vandaag?
- > Veel discussies/strijd gehad met je kind over de kleinste dingen?
- > Te vaak het gevoel gehad dat je mening niet gerespecteerd werd? Of dat ze je niet lieten uitspreken?
- > Onenigheid met je eigen ouders over de opvoeding van je kinderen?
- > Werd er in jouw plaats bepaald hoe je moest denken of hoe je je moest voelen?

Herkenbaar? Dan ben je de
trigger **DOMINANTIE** tegengekomen

*Tips zie pagina 239-264

***Hoogsensitief Ouderschap** – Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans.
Bieke Geenen voor Lannoo
#hoogsensitiefouderschap - www.hoogsensitiefouderschap.be