



Rita Mulder
HSP Relatiecoach

HOOGGEVOELIGE VROUWEN & RELATIES

‘waar het vaak misgaat en wat dan wél werkt’

VAN NIET
GEZIEN



NAAR ECHT
BEGREPEN

DOOR **RITA MULDER**
HSP ervaringsdeskundige



Rita Mulder

HSP Relatiecoach

HOOGGEVOELIGE VROUWEN & RELATIES

‘Van niet gezien naar echt begrepen’

Herken jij die momenten dat jij
je alleen kunt voelen,
terwijl je samen bent?

Dit e-book is voor hooggevoelige vrouwen
die verlangen naar fijne en gelukkige relaties

Rita Mulder

Kolkweg 27

8055 PS Laag Zuthem

Tel: 06 238 479 83

www.ritamulder.com

welkom@ritamulder.com



INHOUDSOPGAVE

- ★ Inleiding
- ★ Hooggevoelige vrouwen die coaching hebben gehad van Rita
- ★ Herken je dit
- ★ Stel je eens voor dat...
- ★ Waar het vaak misgaat
 - Wat de meesten proberen, maar wat niet werkt
 - En waarom dit niet werkt
- ★ Maar er is hoop!
Twee belangrijke stappen die wél werken!
 - Stap 1: Pak de regie
 - Stap 2: Het mag samen
- ★ En nu?
Gratis adviesgesprek
- ★ Over Rita

'Listen to silence, it has so much to say'

- Rumi -



Inleiding

Lieve hooggevoelige vrouw,

Misschien heb je al lang het gevoel dat je anders reageert dan de mensen om je heen. Dat je méér ziet, méér voelt en vaak harder je best doet om jezelf staande te houden in relaties — of dat nu met je partner is, een vriendin, je collega's of in je eigen gezin.

En misschien heb je daardoor soms het gevoel dat je 'te veel' bent, 'te emotioneel', 'te ingewikkeld' en ben je bang dat je daarop afgewezen wordt. Je merkt dat je altijd klaarstaat voor anderen en rekening houdt met iedereen, maar diep vanbinnen vraag je je soms ook af: wie is er eigenlijk voor mij?

Ik heb hetzelfde meegemaakt.

Ik ben hooggevoelig en ontdekte dat rond mijn dertigste. Door een boek te lezen over hooggevoeligheid ontstond er al meer rust. Voor het eerst dacht ik: 'Oh... dit is waarom ik anders reageer dan anderen.'

Nu, jaren later is het mijn missie om jou te laten ervaren dat je niet alleen bent. Dat je gevoeligheid geen last is, maar een prachtig talent. En dat echte, warme en diepe verbindingen met de mensen om je heen echt mogelijk is, als je weet waar je moet beginnen.

Al ruim 15 jaar coach ik hooggevoelige vrouwen zoals jij. In dit e-book deel ik wat mij en al honderden hooggevoelige vrouwen heeft geholpen.

Ik ben er ook graag voor jou.



Hooggevoelige vrouwen die coaching hebben gehad van Rita

Lieke

hooggevoelige vrouw

'De begeleiding met Rita heb ik als intensief ervaren, maar zo heerlijk! Bij Rita ervoer ik warmte, invoelingsvermogen, meekijken, meedenken, meevoelen en zien waar de angel zit. Ik sta nu sterker in mijn schoenen. Durf keuzes voor mezelf te maken die ik drie, vier jaar geleden niet maakte. Ik zou mensen die een beetje op mij lijken, onzeker, alles goed willen doen, meer voor anderen zorgen en dan jezelf vergeten naar Rita doorverwijzen.'

Henny

hooggevoelige vrouw

'Ik heb geleerd dat ik goed genoeg ben en dat ik lief voor mezelf mag zijn. Verder heb ik ook geleerd om mezelf de bevestiging te geven waar ik naar verlang. Daarin ben ik nu minder afhankelijk van anderen. Rita is een warme, rustige en lieve vrouw. Ze is zonder oordeel en ik mocht mezelf zijn bij haar. Ze vraagt door op gebieden waar ik anders aan voorbij zou zijn gegaan. Ik zou mensen die vastlopen met zichzelf of niet om kunnen gaan met hun hooggevoeligheid in hun relaties naar haar doorverwijzen.'



Herken je dit...

- ✓ Je hebt net een prachtig boek gelezen over hoogsensitiviteit en voelt: dit gaat over mij. Je voelt je zó begrepen en opgelucht dat je eindelijk woorden hebt voor wat je al zo lang voelt. Je probeert het aan je familie of vrienden uit te leggen, maar merkt dat het bij de ander niet echt landt. Je trekt je terug en voelt je alleen.

Je sluit je stilletjes weer af.

- ✓ Op je werk, thuis en in je vriendschappen ben jij degene die luistert, meedenkt en altijd klaarstaat, zelfs wanneer je zelf al moe en opgebrand bent. Zoals die avond waarop je eigenlijk rust nodig had, maar toch 'ja' zei tegen een collega die je om steun vroeg. Zij gaat opgelucht naar huis en jij blijft vermoeid achter. Verdrietig vraag je je af wie er nu echt is voor jou.

Je zorgt voor alles en iedereen, maar wie zorgt er voor jou?

- ✓ Je zit samen met je zus aan de keukentafel en je wilt iets delen dat je diep heeft geraakt. Je hoopt ook dat het jullie dichter bij elkaar zal brengen. Maar terwijl jij je voorzichtig kwetsbaar opstelt pakt zij haar telefoon erbij en reageert luchtig: 'Ach joh, het valt allemaal wel mee toch.' Je voelt je niet gezien en trekt jezelf onmiddellijk terug. Je vraagt maar gauw hoe haar dag is geweest.

Je voelt je niet gezien en verlangt daarnaast ook naar diepgang.

- ✓ Je hebt de hele week uitgekeken naar het weekend, eindelijk tijd om even echt samen te zijn. Op zondagochtend vraag je voorzichtig aan je partner of hij met je wil wandelen, maar hij zegt dat hij liever gaat fietsen om zijn hoofd leeg te maken. Je knikt begripvol maar van binnen voel je je teleurgesteld. Je pakt je jas en gaat alleen.

Je cijfert jezelf steeds weg, maar je voelt dat je dit niet meer wilt.



Stel je eens voor dat...

- ✓ Je helemaal jezelf kunt zijn en vol enthousiasme kunt delen met je familie of vrienden wat 'hoogsensitief zijn' voor jou betekent. In plaats van weg te kijken of het snel af te doen neem jij je ruimte in. Je merkt dat er naar je geluisterd wordt en hoort ze oprecht zeggen: 'Wat bijzonder'. Je merkt hoe ze écht proberen te begrijpen wat jij vanbinnen al zo lang voelt.

Je neemt je ruimte in en voelt je gezien en begrepen.

- ✓ Je collega komt op een drukke dag naar je toe komt met de vraag of je even met haar mee wilt denken. Je voelt dat je hoofd vol is en dat je eigenlijk toe bent aan rust. In plaats van te hopen dat zij je aanvoelt neem jij zelf het initiatief. Je zegt: 'Ik merk dat mijn energie nu echt op is. Ik rond mijn dag af en dan kan ik er een andere keer met volle aandacht voor je zijn. Is dat oké voor je?' Ze knikt vriendelijk en zegt: 'Helemaal goed, fijn dat je het aangeeft'.

Je geeft je grenzen aan en neemt jezelf serieus.

- ✓ Je samen met je zus aan de keukentafel zit. Je zegt dat je graag iets met haar wilt delen wat belangrijk voor je is. Je vraagt of ze een moment heeft om dit met haar te delen. Je zus legt de telefoon weg, kijkt je aan en zegt: 'Ja tuurlijk, vertel'. Terwijl jij verder praat, merk je dat ze écht luistert en zich opent voor een fijn gesprek.

Je voelt dat de ander er ook is voor jou.

- ✓ Je op zondagochtend vraagt of je partner samen met je wil wandelen en hij meteen glimlacht: 'Ja, heerlijk, fijn dat je het voorstelt.' Terwijl jullie later door het bos lopen, pakt hij je hand vast en zegt: 'Ik vind het mooi dat je zo duidelijk aangeeft wat je nodig hebt.' Je voelt jezelf ontspannen, omdat je verlangen serieus wordt genomen en je het gevoel hebt dat je wordt gehoord.

Je durft je behoeftes aan te geven.



Waar het vaak misgaat

Wat de meesten proberen, maar wat niet werkt..

1.

Je hebt echt alles gelezen over relaties en je boekenkast staat er vol mee. Je weet hoe het zou moeten werken, en je hebt zó je best gedaan om duidelijk te zeggen wat jij nodig hebt. Maar het lijkt alsof het gewoon niet binnenkomt bij de ander. Hoeveel je ook leert en probeert, het lukt maar niet.

2.

Je hebt het van je af gepraat met vriendinnen en mensen waar jij je fijn bij voelt. Ze hadden lieve tips, en je hebt ze geprobeerd. Maar eigenlijk is er niks écht veranderd. Het probleem is er nog steeds. Je voelt je nog steeds niet fijn en gelukkig.

3.

Je bleef jezelf maar flink toespreken: 'Kom op, positief blijven... Je hebt toch alles wat je nodig hebt?' En je wilde niet klagen, want er is zoveel om dankbaar voor te zijn. Maar eerlijk? Vanbinnen voel je je onrustig en niet fijn. Je voelt dat er iets belangrijks mist.

4.

Je hebt je hart al zo vaak opengesteld en geprobeerd uit te leggen wat je voelt. Maar het leek alleen maar meer afstand te creëren. Alsof anderen zich steeds verder van je verwijderen. Je bent ook bang dat ze je verlaten. En toen dacht je: 'Laat ook maar.' Je hebt het opgegeven. Misschien moet je er gewoon maar mee leren leven.

5.

Je hebt je keer op keer aangepast. Je werd nóg liever, nóg zorgzamer, in de hoop dat de mensen om je heen je dan eindelijk zouden zien. Maar hoe meer jij gaf, hoe ongelukkiger jij je begon te voelen. Jij bent er altijd voor anderen... maar wie is er nu echt voor jou?



En waarom dit niet werkt ...

Hooggevoelige vrouwen verlangen vaak intens naar echte, diepe verbindingen. Naar relaties waarin je je gewoon veilig voelt. Waar je helemaal jezelf kunt zijn. Waar je niet hoeft uit te leggen wáárom je iets voelt, maar dat er gewoon naar je geluisterd wordt. Waar je gezien wordt, écht gezien. En waar je alles kunt zeggen, zonder dat iemand dat 'te veel' vindt.

Maar in de praktijk voelt het vaak heel anders. En je hebt al van alles geprobeerd om het te laten werken. Maar het lijkt gewoon niet te lukken.

En nee dat ligt niet aan jou. Je bent niet 'te gevoelig'. Je bent niet 'lastig' of 'te ingewikkeld.'. Wat er vaak wél aan de hand is, is dat je bezig bent met dingen fixen aan de buitenkant, terwijl het echte werk vanbinnen zit.

Je probeert harder je best te doen. Je praat, legt uit, slikt dingen in, blijft hopen dat als de ander nou maar een beetje verandert, jij je beter gaat voelen. Maar die pijn... die blijft terugkomen.

En dat is omdat de échte oorzaak nog niet is aangepakt.

Want dat gevoel van je niet gezien voelen en dat je alles alleen moet doen, dat je steeds tekortschiet in de relaties en je niet goed genoeg voelt, dat komt ergens vandaan. Vaak is het iets heel ouds van vroeger.

Misschien heb je als kind al geleerd dat je emoties 'te heftig' waren. Dat je vooral lief, rustig en makkelijk moest zijn. Dat je liefde moest 'verdienen' door te zorgen voor anderen. En dat je je eigen behoeften maar beter stil kon houden.

En vanuit die oude overlevingsstand ben je verder gegaan. En ja, ook in je relaties reageer je nog vaak vanuit dat innerlijke kleine meisje in jou.

Maar een volwassen, liefdevolle relatie kun je niet bouwen als het innerlijke kind dat angstig is nog steeds aandacht vraagt. Daar mag je eerst naar kijken. Met liefde, mededogen, aandacht en zachtheid.

Want als jij jezelf écht gaat zien en weet hoe jij liefdevol voor jezelf kunt zorgen (ook voor je angsten), pas dan kan de ander jou ook écht ontmoeten



Er is hoop!

Twee belangrijke stappen die wél werken

Stap 1: Pak de regie

De oplossing ligt niet bij de ander, hoe graag je de ander ook zou willen veranderen. Het werkt niet als jij wilt dat zij iets anders moeten doen want dan geef je de regie uit handen en blijf je afhankelijk.

De echte oplossing... die ligt in jou.

In het stukje waar jij jezelf leert kennen en weer thuiskomt bij jezelf.

Waar jij leert om jezelf écht te zien. En dan bedoel ik niet alleen die sterke, zorgzame versie van jezelf, maar ook die gevoelige kwetsbare kant die je misschien al jaren verbergt.

- ✓ Je mag leren om jouw gevoelens serieus te nemen, zonder jezelf af te wijzen.
- ✓ Je mag je behoeften erkennen, zonder je daarvoor te schamen.
- ✓ Je emoties mogen er gewoon zijn, ze zijn niet 'fout'
- ✓ Je mag met liefde kijken naar de oude kindpatronen waar je onbewust nog steeds vanuit leeft.

Je hoeft niet meer te vechten en te strijden. Je hoeft je ook niet terug te trekken. Want dat patroon ken je ook al zolang. Er is een andere manier die je kunt leren om trouw te blijven aan jezelf en waarbij je tegelijkertijd ook de ander nog goed kunt zien.

Op het moment dat jij jezelf écht gaat zien en begrijpen, dan wordt het ook voor anderen ineens mogelijk om jou te begrijpen.

Als jij jezelf serieus neemt, zal de wereld om je heen dat steeds meer spiegelen. En als jij vanuit je volwassen deel keuzes maakt, verantwoordelijkheid neemt, en in verbinding blijft met jouw binnenwereld, dán kunnen ook je relaties volwassen worden.

Daar ligt de sleutel.

In de verbinding met jezelf.



Stap 2: Het mag samen

Als hooggevoelige vrouw voel je alles nét een beetje dieper. Je pikt dingen op die anderen niet eens opmerken. Een blik, een toon, een sfeer. Dit komt allemaal 'harder' binnen. Daar waar een ander allang weer verder is gegaan met zijn leven, kun jij nog dagen blijven piekeren. En je hebt een diepe behoefte aan rust, veiligheid en echte, oprechte verbinding. Dat is geen zwakte. Dat is jouw kracht!

Maar... alleen als jouw hooggevoeligheid ook echt begrepen en erkend wordt.

Daar gaat het vaak mis. Want hoe kan de ander jou begrijpen als ze eigenlijk geen idee hebben wat hooggevoeligheid inhoudt? Veel mensen weten het simpelweg niet. Niet omdat ze niet willen... maar omdat het ze nooit écht is uitgelegd.

Ze kijken door hun eigen bril naar de wereld. Wat voor jou overweldigend voelt, lijkt voor de ander misschien geen enkel probleem. Niet omdat ze niet van je houden, maar omdat ze het nog niet kunnen zien zoals jij het voelt.

Daarom is het waardevol als jij ze meeneemt. Niet omdat je frustratie voelt van 'jij snapt me niet', maar vanuit liefde met de boodschap *'Ik wil je graag laten zien wie ik ben.'*

Vertel degene die je lief zijn wat hooggevoeligheid écht betekent en hoe jouw brein en zenuwstelsel werkt. Waarom je soms ineens overprikkeld raakt, of juist diep geraakt bent door iets kleins. En vertel hen ook wat jij nodig hebt om het fijn te hebben. Als uitnodiging om te verbinden.

Laat de ander zien:

- ✓ Dat jouw gevoeligheid geen last is, maar een prachtig verfijnd systeem
- ✓ Dat je brein en lichaam net iets anders werken en dat daar inmiddels zóveel over bekend is
- ✓ Wat jij nodig hebt om je veilig te voelen, om te openen, om liefde te kunnen ontvangen

Juist jij kunt zoveel diepgang brengen in je relaties. Dat is juist jouw grootste talent! En ik wil je daar graag bij helpen. Omdat ik zelf hooggevoelig ben en weet hoe het werkt en daarnaast ook al veel hooggevoelige vrouwen heb mogen helpen.



Rita Mulder

HSP Relatiecoach

En nu?

Misschien voel je in jezelf nu een 'ja, hier wil ik graag meer over weten'.

Dan nodig ik je graag uit voor een [gratis adviesgesprek](#).

Tijdens een gratis gesprek kijk ik samen met je mee waar je nu staat en welke stap je nu al kunt zetten om alvast meer rust en ruimte te ervaren.

We kunnen bellen maar je bent ook van harte welkom in mijn knusse, rustige praktijkruimte in Laag Zuthem, dichtbij Zwolle.

Als jij voelt: *'Ja ik wil dit graag,'* stuur dan een mailtje naar welkom@ritamulder.com

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten. 🧡



Ingang praktijk



Rita Mulder

HSP Relatiecoach

Ik help je graag om meer zelfvertrouwen te krijgen en fijne, gelukkige relaties op te bouwen.

Ik kijk graag met je mee welke stap je nu al kunt zetten voor meer rust en ruimte.

Je bent van harte welkom voor een gesprek.

Aanmelden gaat heel gemakkelijk:

- ***Bel of app me voor een afspraak:
06 23847983***
- ***Of mail naar: welkom@ritamulder.com***



Rita Mulder

HSP Relatiecoach



'Rita haar begeleiding is to the point en liefdevol, hoe lastig issues soms ook zijn'

- Sandra -

OVER RITA

Rita is coach/trainer voor hooggevoelige vrouwen. Ze heeft de afgelopen 15 jaar al veel hooggevoelige vrouwen geholpen om zelfverzekerder, krachtiger en autonomer te worden in hun relaties.

Rita is auteur van het boek 'de verborgen schat van hooggevoelige leerkrachten' en eigenaar van de coachopleiding NCA. Het is haar passie om hooggevoelige vrouwen te begeleiden in hun proces naar een liefdevolle verbinding met zichzelf én met andere mensen.

Haar belangrijkste drijfveer is verbinden van hoofd naar hart. Ze is sensitief, daadkrachtig, oprecht en heeft een groot intuïtief vermogen. Ze is betrokken waardoor ze snel een vertrouwensband opbouwt.

Rita leerde hoe ze een diepgaande liefdevolle relatie met zichzelf en de mensen om haar heen op kon bouwen. Met veel liefde zet ze haar sensitiviteit in als grootste kracht. Ze vindt het heerlijk om haar kennis en ervaringen met anderen te delen.