

# SCRIPT AND CHALLENGES HIGH SENSITIVITY IN SHORT (\*)

anthony draaisma muraliprabhu - maurik 2012

productie [www.yoga-intervision.com](http://www.yoga-intervision.com)

*excuus voor de ultrakorte sutra-structuur en de mix engels-nederlands*

## 1. motivation

- 1.1. ZA: waardering vanwege eigen (Z) inbreng / bijdrage (A) is valide grondmotief (\*\*)
- 1.2. stammend uit de kindertijd is het geen kinderlijke behoefte noch herhalingsdwang
- 1.3. ervaren ZA-tekort wijst op zelfoverschatting alsook op onderwaarden van anderen

## 2. adress

- 2.1. inbreng / bijdrage richten tot het juiste adres, zo niet dan dreigt 1.2 / 1.3
- 2.2. voor het juiste terrein resp. de juiste inbreng / bijdrage, zie 6

## 3. simplification

- 3.1. vereenvoudigen inbreng / bijdrage geboden, anders dreigt 1.2 / 1.3
- 3.2. is pas mogelijk wanneer voldoende doorwrocht, zie 5

## 4. mind

- 4.1. meer dan gemiddeld intelligent
- 4.2. snel en sensitief waarnemer
- 4.3. snel en breed associatief denker
- 4.4. fast triggered / multi-attracted
- 4.5. spontaneously as well highly empathic
- 4.6. strong drive to understand, to share, to care as well
- 4.7. managing mind geboden, anders dreigt 1.2 / 1.3

## 5. managing mind

- 5.1. sense control: closing windows as a means (\*\*\*)
- 5.2. slow thinking (contemplation / focusing / rethinking as an everlasting process)
- 5.3. slow listening (understanding / appreciating opinion others)
- 5.4. slow reading (lectio divina / close reading) / slow watching (postponing interpretation)
- 5.5. slow speaking (less speaking / less elaborated / more wondering)
- 5.6. slow writing (as a means to integrate experiences / rewriting as an everlasting process)
- 5.7. impulse control: postponing / cancelling as a means

## 6. svadharma

- 6.1. ZA transformed: sociale bijdrage (dharma) (A) die past bij eigen (sva) (Z) kwaliteiten
- 6.2. in lijn met tijd, cultuur, omstandigheden, levensfase
- 6.3. conform right level of aspiration, right legitimation as well
- 6.4. indien niet 'easy going' dan geen svadharma, en dreigt 1.2 / 1.3

## 7. joyful action

- 7.1. neither speculating neither anticipating (\*\*\*\*)
- 7.2. results (the fruits) are not ours, but given / acting itself as the reward (karma yoga)
- 7.3. shifting motivation / challenges from output to tender attention (bhakti yoga)

(\*) "high sensitivity" gebruikt conform de in sutras 1 en 4 weergegeven karakteristiek

(\*\*) voor grondmotieven: [www.yoga-intervision.com/pdf/mandala/pdf](http://www.yoga-intervision.com/pdf/mandala/pdf) (psychologisch perspectief)

(\*\*\*) patanjali yoga-sutras II-54: pratyahara (windows as metaphors for senses) (yoga-perspectief)

(\*\*\*\*) conform de verzen 6.4 resp. 25.14 uit de bhagavad gita (hindoeïstisch perspectief)