

10 TIPS OM JE BETER IN JE VEL TE VOELEN

VOOR HOOGGEVOELIGE EN
GEVOELIGE MENSEN



Door Titia de Groot
Praktijk de Rozentuin

Hooggevoelig of gevoelig?

Ik heb dit ebook geschreven voor alle hooggevoelige en gevoelige mensen die er hopelijk baat bij hebben om deze praktische tips dagelijks toe te passen om zo lekkerder in hun vel te zitten.

Ik krijg veel mensen in mijn praktijk die niet zeker weten of ze hooggevoelig zijn. Om daar achter te komen kun je op internet verschillende zelftesten vinden. Misschien komt daar uit dat je inderdaad hooggevoelig bent. Of misschien ben je het net niet.

Maakt allemaal niks uit, ik ben er voor alle hooggevoelige én gevoelige mensen. 😊

Om het schrijven iets makkelijker te maken heb ik het over hooggevoeligheid.

Ook al weet jij niet zeker of je dat bent, kijk maar wat voor jou van toepassing is, er zit vast een tip bij waar je wat aan hebt!

Tip 1: Zorg dat je goed geaard bent

Aarden is het basisprincipe om je goed te voelen. Het hoort bij het eerste chakra en zonder aarding zou je bij wijze van spreken 'wegzweven'. En je wilt natuurlijk niet voor zweverig uitgemaakt worden! Goed aarden dus.

Maar hoe doe je dat?

Door met je blote voeten, of met sokken in de winter, door je huis of tuin te lopen. Ook kun je lekker stampen of natuurlijk dansen! (dat is dan weer mijn ding 😊)



Als je net als ik dol bent op kristallen kun je een rode jaspis bij je dragen, deze edelsteen is uitermate geschikt om je goed te laten aarden. Koop een klein gepolijst steentje bij een stenenwinkel en stop hem elke dag in je zak. Of je koopt er een hangertje of armbandje van als je dat leuker vindt. 's Avonds even goed afspoelen met koud water zodat je hem de volgende dag weer schoon van energie kunt gebruiken.



Bij het eerste chakra hoort de kleur rood, vandaar ook de rode jaspis. Dus omring je met rode spulletjes, een kussentje op je bank, een rood Kleed. Drink thee uit je rode mok, draag een rode sjaal of rode schoenen. 😊
En eet en drink iets roods. Zoals tomaten, paprika, bessen, rode kool of bietjes.



Tip 2: Bescherm jezelf

Omdat je veel gevoeliger bent voor prikkels kosten sommige situaties of mensen jou ook meer energie. Gevolg is dat je uitgeput kunt zijn na een werkdag, een vergadering, een feestje of een gezellig dagje weg. Het hoeft dus niet persé iets minder leuks te zijn waar je moe van wordt, soms is het de drukte of het lawaai of de aandacht die sommige mensen van je vragen. Jezelf goed beschermen is dus een must.

Een manier om dat te doen is om 's ochtends een kort moment te nemen, rustig te gaan zitten met je ogen dicht en je voor te stellen dat je in een ei van licht zit. Zo zorg je ervoor dat gedurende de dag alles makkelijker van je af kan glijden.



Je kunt ook een beschermende steen bij je dragen zoals een zwarte toermalijn of een obsidiaan. Ook daarvoor geldt dat je hem 's avonds afspoelt met koud water om hem goed te reinigen.

Tip 3: Zorg voor structuur en routine

Je kent ze vast wel, de drie R's van Rust, Reinheid en Regelmaat die voor baby's zo belangrijk zijn. Zo precies hoef je het niet toe te passen, maar door je gevoeligheid zal enige structuur in je dag je echt meer evenwicht opleveren.

Eet drie keer per dag op ongeveer dezelfde tijd, sla geen maaltijd over en ga niet al te laat naar bed, dat soort dingen.



Je zult merken dat je er wel bij vaart als je goed voor jezelf zorgt want dat heb je gewoon nodig als gevoelig mens. Je herkent het misschien wel, dat je bijvoorbeeld erge trek hebt omdat je nog geen tijd hebt genomen om te lunchen en hoe humeurig je daar van wordt, echt geen pretje!

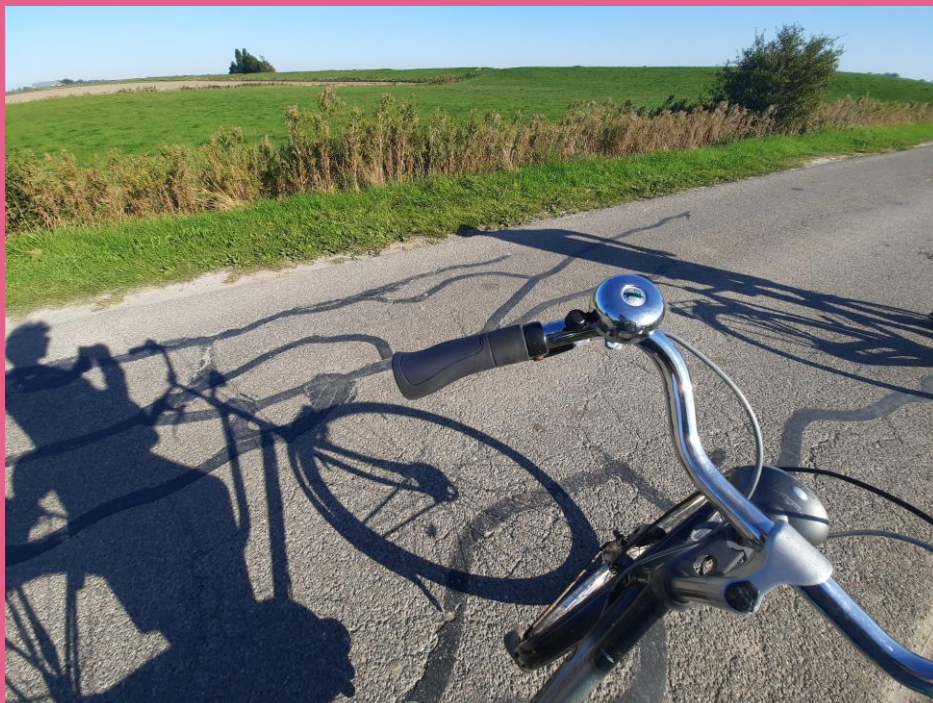
Dus regelmaat geeft je meer evenwicht en voorkomt dips in je humeur.



Tip 4: Ga lekker naar buiten

Zorg dat je elke dag naar buiten gaat.
Fiets naar je werk en naar de supermarkt of als je meer thuis bent, maak een lange wandeling.
Liefst natuurlijk in de natuur of in een park of plantsoen.

Ik vind fietsen heerlijk, de wind door je haren, de frisse lucht en voordeel is dat je geen last hebt van files. 😊



Of ga wandelen, het is lekker relaxed, je kunt niet snel van A naar B en daardoor ben je meer in het moment, heel meditatief eigenlijk. Je kunt lekker om je heen kijken en je gedachten rustig laten gaan, eventueel een fijn muziekje in je oren.

Door het buiten zijn krijg je frisse lucht en zuurstof binnen waar je hele systeem van opknapt, goed voor je energie en je humeur. 😊



Tip 5: Let op wat je eet

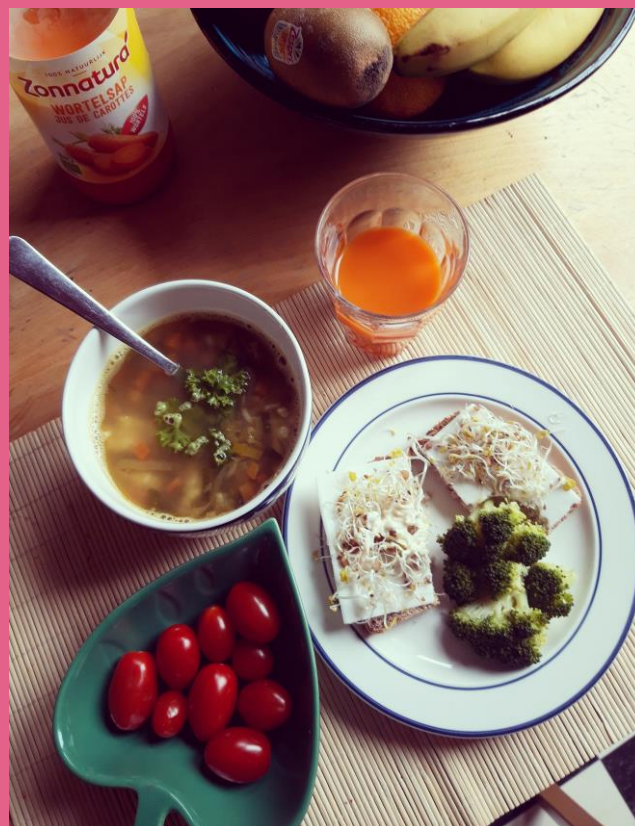
Je bent als hooggevoelig mens veel gevoeliger voor allerlei voedingsstoffen, denk bijvoorbeeld aan alcohol of de werking van cafeïne, waarschijnlijk stijgt jouw stressniveau al na één of twee kopjes koffie, terwijl iemand anders met gemak 5 koppen achterover kan slaan zonder daar last van te hebben. Maar ook kan het zijn dat je bepaalde intoleranties of allergieën hebt.

Ook kleur-, geur- en smaakstoffen zullen bij jou waarschijnlijk heftiger binnenkomen en zal je lichaam dat ervaren als een soort giftige stof, of misschien ruik of proef jij al bij de eerste hap dat er iets chemisch in je eten zit.

Eigenlijk ook wel prima, want je lichaam vertelt je heel duidelijk wat wél en niet goed voor je is, dus je kunt er ook je voordeel mee doen. 😊

Belangrijk is ook dat je zorgt voor zo min mogelijk pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, zodat je geen dip krijgt waardoor je je slap en trillerig voelt en je je niet meer kunt concentreren. Eet veel voeding met een lage glycemische lading zoals bijvoorbeeld haver, banaan, knoflook, ui en kaneel.

Als je interesse hebt in een voedingsadvies, maak dan gerust een afspraak, dan kijken we samen naar jouw eetpatroon en je eventuele klachten en bespreken we wat je zou kunnen verbeteren of aanpassen.



Tip 6: Beweeg!

Door te bewegen gaat je energie beter stromen en voel je je vanzelf al lekkerder. Omdat je als hooggevoelig persoon sowieso al heel veel nadenkt over alles maakt je hoofd overuren!

Door te bewegen maak je je hoofd leeg, wel zo fijn en zeker ook nodig.

Nu hoef je niet meteen intensief te gaan sporten hoor!

Neem wat vaker de trap, doe karweitjes in huis zoals stofzuigen, dweilen, opruimen en met een muziekje erbij wordt het vanzelf leuker om te doen. 😊 (liefst doe ik al salsa-dansend de huishoudelijke klusjes!)



Buiten bewegen is helemaal fijn, ga een stukje wandelen en je merkt direct verschil.

Door te bewegen maak je geluksstofjes aan, met name endorfine en daardoor heb je meteen meer zin om dingen aan te pakken, waar je misschien tegenop zag voordat je in beweging kwam, mooie bijkomstigheid toch!

Kies iets waar jij blij van wordt en wat bij jou past!



Tip 7: Volg je intuïtie

Als hooggevoelig mens heb jij doorgaans een sterke intuïtie, dat gevoel waardoor jij meteen in de gaten hebt of iets oké is of niet.

Het is een neutraal stemmetje dat jou vertelt hoe iets voelt.

Maar door ons vele denken en de invloeden van buitenaf (bijv. mensen die hun oordeel hebben en druk die jij ervaart door bepaalde verplichtingen)

en jouw eigen gedachten zoals bijvoorbeeld “mag ik dit wel vinden of klopt het echt wel dat ik dit nu voel?” wordt jouw innerlijke stem nogal eens overschreeuwt en kun je hem moeilijk horen.



Door de stilte op te zoeken en naar binnen te keren kom je weer tot jezelf. Ga de natuur in, maak een wandeling, doe een yoga oefening, mediteer, schrijf of iets anders wat voor jou goed werkt.

Zo kun je weer voelen wat jij nodig hebt en welke keuzes je mag maken om jouw allerfijnste en gelukkigste leven te mogen leiden.

Volg je hart en daarbij is elke stap belangrijk. Want elk stapje dat je neemt is er één tot meer innerlijke rust, blijdschap en geluk. Maak gebruik van jouw scherp afgestelde intuïtie en omarm het!



Tip 8: Neem voldoende rust

Door jouw prikkelgevoeligheid ben je waarschijnlijk ook sneller moe van allerlei dingen. Probeer daarom gedurende de dag rustmomentjes in te plannen zodat je weer een beetje op kunt laden.

Trek je even terug tijdens een pauze, zorg dat je ergens alleen kunt zijn of maak een ommetje. Plan als het niet hoeft ook niet je hele dag vol, hou bijvoorbeeld een dagdeel vrij van verplichtingen en afspraken.

Doe na een drukke dag 's avonds lekker iets voor jezelf; zet een kopje thee, neem een ontspannende douche, zet je telefoon op stil en kruip lekker op de bank met een boek. Zo kan de drukte van de dag van je afglijden en kom je in de relaxmodus.



Een douche nemen na een drukke dag of als je je overprikkeld voelt is ook een goed idee. Je spoelt dan namelijk alle energie weg die in de loop van de dag in jouw systeem terecht is gekomen en waar je je moe door voelt.

Volgende slapen is ook erg belangrijk want alle prikkels die je overdag binnen krijgt moeten worden verwerkt dus is het helemaal niet gek als je minstens 8 à 9 uren slaap nodig hebt om goed te kunnen functioneren. En als je het nodig hebt slaap je een keer lekker lang uit. Soms moet je daar even aan toegeven en merk je daarna dat je weer helemaal opgeladen bent.



Tip 9: Probeer eens te mediteren

Misschien heb je er al ervaring mee maar als je nog nooit hebt gemediteerd, is het de moeite waard om het eens te proberen.

Er zijn tegenwoordig tal van meditatie-apps die je kunt downloaden om je zo op weg te helpen.

Ikzelf mediteer elke ochtend ongeveer 10 à 15 minuten voordat ik mijn dag begin. Dit doe ik nu al vele jaren en ik merk dat ik er nu niet meer zonder kan, als ik niet zou mediteren ziet mijn dag er heel anders uit.

Door de meditatie start ik mijn dag rustiger, voel ik me steviger, beter geaard en voel ik me beter beschermd tegen alles wat er die dag qua prikkels op me af komt. Ook zet ik een intentie voor hoe ik graag wil dat de dag verloopt.

Je kunt er voor kiezen om 's ochtends te mediteren maar 's avonds kun je bijvoorbeeld yoga nidra doen, dat is een geleide meditatie waardoor je in een heerlijke ontspanning komt en daarna beter kunt slapen.

Het vergt wel geduld en oefening als je net begint, ik weet nog wel dat ik er eerst heel ongedurig van werd maar naarmate ik het vaker deed vond ik het steeds fijner worden en begreep ik dat mijn ongeduld juist datgene was waarom mediteren goed voor me was. Het was de onrust in mijn lijf die vroeg om verandering, en dat kan eerst heel erg ongemakkelijk voelen.

Je moet natuurlijk niks, dus kijk wat bij jou past en waar jij je goed bij voelt. 😊



Tip 10: Wees vooral lief voor jezelf

Tot slot, wees vooral lief voor jezelf!

Je stelt als hooggevoelig mens vaak hoge eisen aan jezelf.

Door je grote empathische vermogen voel je direct aan wat een ander nodig heeft en je staat voor iedereen klaar.

Maar voor jezelf ben je vast wel streng. En dat mag je rustig loslaten, want op die manier zet je jezelf zo enorm onder druk, dat is nergens voor nodig en daar word je alleen maar gespannen van.

Bovendien hoef je niet perfect te zijn.

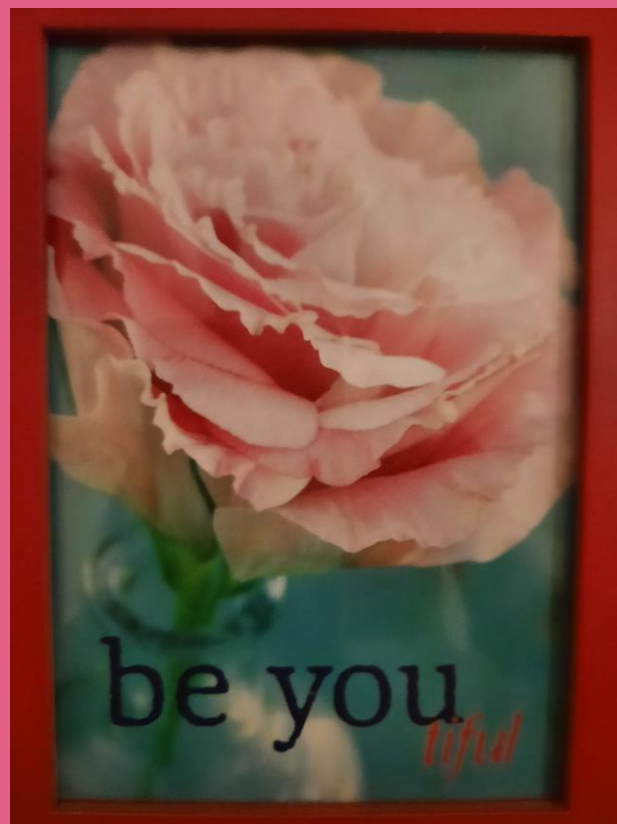
Gun jezelf ook wat rust en wees blij met elke overwinning, hoe klein die ook is, elke stap is een stap!

Wees dus lief voor jezelf!

Verwen jezelf met iets leuks, plan een leuk uitje, ontspan en wees blij met alle mooie dingen in je leven.

Geef jezelf elke dag een schouderklopje en zeg tegen jezelf dat je het goed gedaan hebt.

Je bent een prachtig mens met al je mooie eigenschappen en gevoeligheden die jou maken tot wie jij bent, je mag er zijn en wees blij met jezelf!





Praktijk de Rozentuin

Dankjewel voor het lezen van mijn ebook!

Ik heb het met veel plezier geschreven en ik hoop dat je de tips kunt gebruiken in je dagelijks leven.

Ik zal me nog even kort voorstellen:

Mijn naam is Titia de Groot, zelf hooggevoelig en eigenaar van praktijk de Rozentuin. Door alles wat ik heb meegemaakt in mijn leven was innerlijke bewustwording een logische stap. Nog elke dag leer ik bij en ik ben dankbaar dat ik al lerend mag leven.

Het is mijn zielsmissie om hooggevoelige en gevoelige mensen te helpen om weer in verbinding te komen met zichzelf, ze te begeleiden in hun bewustwordingsproces en ze weer in hun kracht te laten komen op weg naar een lichter en gelukkiger leven.

Misschien denk jij na het lezen van dit ebook dat ik je verder kan helpen met alles wat jij voelt en waar jij tegenaan loopt in je leven.

Met alle liefde help ik je om je weer in balans te brengen en begeleid ik je op jouw unieke pad.



Ook heb ik een passie voor gezond én lekker eten en al mijn hele leven ben ik daar mee bezig. Ik heb me vooral verdiept in natuurvoeding en de ayurveda.

Dus ook voor een voedingsadvies kun je bij mij terecht. Ik meet uit of je allergieën/ intoleranties hebt, we bespreken je klachten en nav. een eetdagboek kijken we welke veranderingen je kunt toepassen om je beter in je vel te voelen.

Jij bent het waard om je fijner, blijer, lichter en gelukkiger te voelen! 😊

Ik hoop je gauw te zien, je bent welkom!

Liefs Titia



Titia de Groot / Praktijk de Rozentuin

www.praktijkderozentuin.nl
info@praktijkderozentuin.nl

Facebook / Instagram Praktijk de Rozentuin

Ps. Delen van dit ebook mag uiteraard, maar wel in de originele vorm!