

HOLINEZ

ZOMER

ONTSPANNEN ONDERWEG: VAKANTIEMAGAZINE VOOR HSP'S

HSP VAKANTIE BESTEMMINGEN

*20 mooiste plekken voor
rust en ontspanning*

HSP TOOLKIT

Onze favorieten

Win
EEN HSP
EDELSTEN
SET

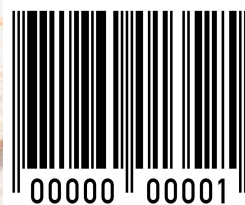
ZELFZORG OP REIS VOOR HSP'S

Ben jij HSP? Doe de test

*Vind Balans en Rust
onderweg*

Visualisatie voor bij overprikkeling

Ontspannen inpakken met onze checklist



Holistische therapie & Helende producten

AANBOD & PRIJSLIJST



Aanbod



Terug in balans

Onderga een diepgaande transformatie met dit holistisch traject voor HSP.

€ 1499,-



Holistische therapie

Een therapie sessie van een uur in de praktijk in Rijswijk.

€ 77,-



Bach Bloesem therapie

Breng jouw gevoelens en emoties weer in balans met een mix op maat.

€ 30,-

Reiki

Behandeling

1 uur

€ 65,-

Behandeling

30 minuten

€ 35,-

Healing op afstand

30 minuten

€ 38,50

Reiki 1 cursus

3 dagdelen

€ 175,-

Trainingen en events

Helende Klank Reis

Groepsevent 1 uur

€ 25,-

Trainingen en cursussen

Stoppen met roken/alcohol

€ 44,-

Edelsteencursus incl. edelstenen

€ 88,-

Ebooks

De kracht van meditatie

€ 8,95

Meditatieplanner

€ 5,95

affirmatie

Ik omarm mijn
gevoeligheid als een
kracht die me dieper
verbindt met de
wereld om me heen

Helende producten van Holinez Healing

Labradoriet

De ideale edelsteen voor HSP



Producten met amethyst

Voor innerlijke rust



Deze en nog veel meer helende producten vind je in de webshop.

www.holinez.nl/winkel

En toen ging het mis..

Lieve jij,

Wat leuk dat je mijn magazine 'Ontspannen onderweg: vakantiemagazine voor HSP's' hebt gedownload.

Afgelopen zomervakantie ging ik met mijn gezin voor het eerst naar Italië op vakantie. Al 12 jaar op rij gingen mijn man en ik naar Fuerteventura op vakantie. En de laatste 9 jaar ook met de kinderen. We kenden het eiland goed en wisten wat we konden verwachten. Verbleven ook elk jaar in hetzelfde appartementencomplex. Voor een HSP als ik erg fijn. Afgelopen jaar besloten we echter eens iets anders te doen en met vrienden mee, met de auto naar een camping in Italië te gaan. Een ander land, ander klimaat, ander soort reis en ander soort accommodatie...

Ik had er zin in maar zag er toch een beetje tegen op. De autoreis zou drie dagen duren, de temperatuur in Italië was 40 graden en zou ik een caravan op een camping wel net zo leuk vinden als een appartement? Naarmate de vertrekdatum dichterbij kwam, nam de spanning wel wat toe. Maar ik bereidde de reis goed voor. Kocht voldoende vermaak voor de kinderen in de auto, boekte mooie hotels onderweg voor ontspanning en pakte een toolkit (zie pagina 24) in om mezelf kalm te houden onderweg en op de camping.

Op dag 2 van de reis ging het voor het eerst mis. We reden door de bergen van Zwitserland. Ondanks het prachtige uitzicht kreeg ik een paniekaanval van de diepe afgronden waar ik recht in keek. Ik heb hoogtevrees en trok deze hoogtes slecht. Gelukkig had ik de rescue spray van Bach in mijn toolkit en was ik snel weer ontspannen. Een tweede paniekaanval volgde toen we Italië inreden. De Italianen met hun grote ego's zijn echte wegpiraten en links en rechts werden we met hoge snelheid ingehaald. Ook moest mijn man vaak op de rem trappen waardoor ik telkens zo schrok dat mijn zenuwstelsel onder zo'n druk kwam te staan dat een tweede paniekaanval volgde. Wederom hielp de rescue spray mij snel ontspannen.

Ook op de camping kreeg ik meerdere keren een paniekaanval. De drukte, hoge temperaturen en alle nieuwe prikkels van de nieuwe indrukken maakte dat ik met regelmaat overprikkeld raakte. Gelukkig bood mijn toolkit telkens uitkomst. Deze vakantie inspireerde mij om dit magazine te maken voor jou. Wat zijn goede plekken voor een vakantie voor een HSP? Hoe bereid je je vakantie goed voor? En wat gaat er in je toolkit? Ik wens je veel leesplezier en nog vele ontspannen vakanties.

Liefs,

Sandy Vivaldi



Holistisch Therapeut, Reikimaster, Bach Bloesem Therapeut
Eigenaresse van Holinez Healing

Inhoud



- 08** Ben jij hoogsensitief? Doe de zelftest.



- 11** Praktische reistips voor HSP's. Comfortabel en zorgeloos onderweg.



- 15** 10 top vakantiebestemmingen voor HSP De beste plekken voor Rust, Harmonie en Sereniteit



- 25** 10 prachtige vakantiebestemmingen in Nederland. De beste en mooiste plekken dichtbij huis.



Inhoud

- 08** Ben jij hoog sensitief? Een zelftest
- 11** Praktische Reistips voor HSP's
- 14** HSP quote
- 15** 10 top vakantiebestemmingen voor HSP
- 22** HSP quote
- 23** Travel Checklist
- 24** HSP Toolkit
- 25** 10 prachtige vakantiebestemmingen in Nederland
- 30** Gedicht: in zachte tinten
- 31** EBHO: Eerste hulp bij overprikkeling
- 32** Ademhalingsoefening
- 33** Zelfzorg op Reis voor HSP's: Vind Balans en Rust onderweg
- 35** Quote
- 36** Yoga voor ontspanning onderweg: Ontdek Innerlijke Rust
- 37** Ontprikkel visualisatie
- 38** Woordzoeker: win een HSP edelstenen set

BEN JIJ HOOG SENSITIEF? EEN ZELFTEST

Beantwoord iedere vraag als naar gelang je gevoel je ingeeft. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.



	Ja	Nee
• Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.	☐	☐
• Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.	☐	☐
• Ik ben nogal gevoelig voor pijn.	☐	☐
• Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.	☐	☐
• Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.	☐	☐
• Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.	☐	☐
• Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.	☐	☐
• Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.	☐	☐
• Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.	☐	☐
• Ik ben consciëntieus.	☐	☐



	Ja	Nee
• Ik schrik gemakkelijk.	☐	☐
• Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in een korte tijd.	☐	☐
• Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of meubilair te verplaatsen).	☐	☐
• Ik raak geïrriteerd als mensen proberen met te veel dingen tegelijk te laten doen.	☐	☐
• Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.	☐	☐
• Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.	☐	☐
• Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.	☐	☐
• Als ik erge honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.	☐	☐
• Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.	☐	☐



Ja

Nee

- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

☐☐☐☐☐☐☐☐

Jouw score

Als je veertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief. Maar eerlijk gezegd is geen enkele psychologische test zo betrouwbaar dat je je leven erop zou moeten baseren. Als je slechts één of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen.

Bron: uit het boek 'Hoog sensitieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt' van Elaine N. Aron



Praktische Reistips voor HSP's

Comfortabel en Zorgeloos Onderweg

Reizen kan een spannende en verrijkende ervaring zijn, maar het kan ook uitdagend zijn voor mensen met hooggevoeligheid (HSP). De behoefte aan rust, de gevoeligheid voor prikkels en de behoefte aan comfort kunnen allemaal van invloed zijn op de manier waarop HSP's reizen. In dit artikel delen we praktische reistips speciaal ontworpen om HSP's te helpen hun reizen zo comfortabel en zorgeloos mogelijk te maken.





Maak een gedetailleerde planning

Voor HSP's kan een goed doordachte reisplanning stress verminderen. Plan ruime rusttijden tussen activiteiten en vermijd een te strak schema om overprikkeling te voorkomen.

Maak een checklist voor het inpakken

Maak een gedetailleerde inpaklijst om niets te vergeten. Denk aan comfortabele kleding, je favoriete sensorische hulpmiddelen, medicijnen en andere persoonlijke items. Zie ook de inpak checklist op pagina ...

Kies de juiste accommodatie

Bij het kiezen van je accommodatie(s), overweeg rustige en serene opties. Vraag naar kamers weg van drukke gebieden, en controleer of de accommodatie aandacht besteedt aan geluidsbeheersing.

Vorbereiding op de reis

Begin enkele dagen voor je vertrek met rustig aan doen. Vermijd te veel stimulatie en bereid jezelf mentaal voor op de reis.

Overweeg je reisgezelschap

Reis met mensen die begripvol zijn voor je behoeften als HSP. Communiceer je grenzen en zorg ervoor dat je reisgenoten op de hoogte zijn van je sensitiviteit.

Neem tijd voor jezelf

Plan tijdens je reis momenten in om jezelf terug te trekken. Dit kan variëren van korte pauzes tot een rustige wandeling alleen.

Blijf gehydrateerd en eet gezond

Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt en kies voedzame maaltijden om je energieniveau op peil te houden.

Houd rekening met sensorische prikkels

Draag oordopjes, een zonnebril of een comfortabele sjaal om je te beschermen tegen onverwachte sensorische prikkels. Zie ook de tips voor het maken van een hsp toolkit op pagina ...



Gebruik navigatie apps

Maak gebruik van navigatie-apps om je gemakkelijk door onbekende gebieden te bewegen. Dit vermindert stress en voorkomt verdwalen.

Wees voorbereid op veiligheid

Onderzoek de veiligheidssituatie van je bestemming vooraf en zorg ervoor dat je weet hoe je in noodgevallen hulp kunt krijgen.

Het belangrijkste is om te onthouden dat elke HSP uniek is, dus pas deze tips aan op basis van je eigen behoeften en comfortniveaus. Met een goede planning, bewustzijn van je grenzen en een positieve instelling, kun je genieten van een reiservaring die afgestemd is op jouw sensitieve aard. Reizen als HSP kan uitdagend zijn, maar het kan ook een kans zijn om nieuwe plaatsen te ontdekken en innerlijke groei te bevorderen. Veel reisplezier! ♥





*"Onze gevoeligheid
is ons kompas voor
een dieper begrip
van onszelf en
anderen."*

10 Top vakantiebestemmingen voor HSP

DE BESTE PLEKKEN VOOR RUST, HARMONIE EN SERENITEIT

Voor hoog sensitieve personen (HSP) kan het kiezen van de juiste vakantiebestemming een cruciale rol spelen in het ervaren van een ontspannen en weldadige vakantie. Weg van de dagelijkse drukte, bieden bepaalde bestemmingen de ideale omgeving voor HSP's om te herstellen, innerlijke balans te vinden en volledig te genieten van hun vakantie-ervaring. In dit artikel zullen we enkele prachtige vakantiebestemmingen verkennen die speciaal zijn geselecteerd om te voorzien in de behoeften van hoog sensitieve reizigers.



Bali, Indonesië

Bali staat bekend om zijn prachtige natuurlijke landschappen, spirituele sfeer en ontspannen levensstijl. HSP's kunnen genieten van yoga-retreats, meditatie-oases en rustgevende stranden. De Balinese cultuur, doordrenkt van spiritualiteit en rituelen, biedt ook talrijke tempels en heilige plaatsen die uitnodigen tot reflectie en introspectie. Daarnaast bieden de rijstvelden en rustige dorpjes een ontsnapping aan de moderne hectiek.

Toscane, Italië

De glooiende heuvels, pittoreske dorpjes en weelderige wijngaarden van Toscane creëren een rustige en inspirerende omgeving voor HSP's om te ontspannen en te genieten van de eenvoudige geneugten van het leven. Het tempo van het Toscaanse leven is langzaam en kalm, perfect voor het vinden van innerlijke rust. Bovendien bieden de kunst en architectuur van steden zoals Florence en Siena een cultureel verrijkende ervaring zonder overweldigend te zijn.





Kyoto, Japan

Kyoto is een stad doordrenkt van cultuur en traditie. HSP's kunnen genieten van serene tempels, weelderige tuinen en meditatieve theeceremonies. De kersenbloesemseizoen en herfstkleuren bieden visuele sereniteit, terwijl de stille paden van het Filosofenpad uitnodigen tot rustige wandelingen. Traditionele ryokans bieden een unieke kans om te verblijven in een rustgevende, authentieke Japanse omgeving.

Sedona, Arizona, VS

De majestueuze rode rotsen van Sedona hebben een spirituele aantrekkingskracht. HSP's kunnen hier rustige wandelingen maken, genieten van de prachtige vergezichten en de helende energie van de omgeving absorberen. Sedona staat ook bekend om zijn vortexen – plekken waar de aardse energie krachtig en geconcentreerd is – die ideaal zijn voor meditatie en spirituele oefeningen. Bovendien bieden de talloze kunstgalerieën en holistische centra een bron van inspiratie en heling.



Amalfikust, Italië

De adembenemende schoonheid van de Amalfikust met zijn kliffen, azuurblauwe zee en schilderachtige dorpjes biedt HSP's een ideale omgeving voor contemplatie en ontspanning. Kleine stadjes zoals Positano en Ravello bieden charmante, rustige plekken om te verblijven, weg van de drukte. De lokale keuken, gebaseerd op verse regionale ingrediënten, zorgt voor een zintuiglijke en voedende ervaring.



Nieuw-Zeeland

Nieuw-Zeeland is een land van ongerepte natuur en adembenemende landschappen. HSP's kunnen hier genieten van wandelingen in de natuur, het observeren van wilde dieren en het voeden van de ziel met pure schoonheid. De diversiteit van landschappen, van fjorden en bergen tot regenwouden en stranden, biedt talrijke serene plekken om te verkennen. Bovendien is de cultuur van Nieuw-Zeeland vriendelijk en gastvrij, wat bijdraagt aan een gevoel van welzijn en comfort.



Glastonbury, Engeland

Glastonbury wordt beschouwd als een spirituele krachtplaats. HSP's kunnen hier energetische plekken bezoeken, zoals de Tor, en deelnemen aan meditatieve activiteiten. De stad staat ook bekend om zijn mystieke geschiedenis en verbinding met de legendes van Koning Arthur, wat een extra laag van intrige en spirituele betekenis toevoegt. Glastonbury Abbey en de Chalice Well zijn rustige plekken die uitnodigen tot reflectie en innerlijke rust.



Hallstatt, Oostenrijk

Hallstatt is een pittoresk dorp aan een meer, omringd door bergen, waardoor het een schilderachtige en vredige bestemming is. Dit UNESCO-werelderfgoed staat bekend om zijn idyllische schoonheid en historische charme. HSP's kunnen hier genieten van serene boottochten op het meer, wandelingen langs rustige bergpaden en het verkennen van de fascinerende zoutmijnen die de regio beroemd hebben gemaakt. De kalme en intieme sfeer van Hallstatt maakt het een perfecte plek voor rust en bezinning.



Costa Rica

Costa Rica is een paradijs voor natuurliefhebbers. HSP's kunnen genieten van de weelderige regenwouden, serene stranden en verjongende wellnessretreats. Het land staat bekend om zijn biodiversiteit en ecotoerisme, met talloze nationale parken en natuurreservaten die mogelijkheden bieden voor rustige observatie van flora en fauna. Bovendien bieden de thermale bronnen en natuurlijke spa's ontspanning en heling.

Santorini, Griekenland

De iconische witte gebouwen en blauwe koepels van Santorini creëren een sprookjesachtige sfeer die rust en kalmte bevordert voor HSP's. De rustige dorpjes, zoals Oia en Fira, bieden adembenemende uitzichten over de Egeïsche Zee, ideaal voor reflectie en meditatie. Daarnaast zijn de lokale stranden en het heldere water perfect voor ontspannende dagen in de zon.



Voor hoog sensitieve personen bieden deze prachtige vakantiebestemmingen een veilige haven van rust, harmonie en sereniteit. Of je nu op zoek bent naar spirituele verdieping, contact met de natuur of gewoon een plek om te ontspannen en tot rust te komen, deze bestemmingen zullen zeker aan je behoeften voldoen. Kies een bestemming die resoneert met jouw wensen en geniet van een onvergetelijke vakantie die je ziel zal voeden en verrijken. ❤️



*"Soms is de grootste
kracht in rust zijn,
terwijl de wereld
om je heen blijft
draaien."*

Travel Checklist

Documenten

- ☐ Passpoort/ID
- ☐ visum (indien nodig)
- ☐ reisverzekering
- ☐ vaccinatiebewijs (i.n.)
- ☐ Boarding pass
- ☐ Rijbewijs
- ☐ Kopieën van documenten
- ☐ Bankpas + credit card
- ☐ Contant geld
- ☐
- ☐

Elektronica

- ☐ Telefoon + oplader
- ☐ Camera + oplader
- ☐ Opladers overige
- ☐ Travel adapter
- ☐ Koptelefoons
- ☐ Powerbank
- ☐
- ☐

Overig

- ☐ Zonnebril
- ☐ Reisgidsen en kaarten
- ☐ Bril/contactlenzen
- ☐ Boeken/tijdschriften
- ☐ Snacks + waterfles
- ☐ Notitieboekje + pen
- ☐
- ☐

Toiletartikelen

- ☐ Tandborstel + tandpasta
- ☐ Deodorant
- ☐ Shampoo + conditioner
- ☐ Scheermesjes + scheerschuim
- ☐ Zeep/douchegel
- ☐ Make-up + remover
- ☐ Haarborstel/kam
- ☐ Zonnebrandcrème + aftersun
- ☐ Haargel/haarlak
- ☐ Medicijnen + pijnstillers
- ☐ Pleisters + verband
- ☐ Ontsmettingsmiddel
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

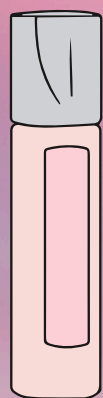
Kleding

- ☐ Broeken/shorts/rokken
- ☐ Shirts/topjes
- ☐ Truien/jasjes
- ☐ Ondergoed + sokken
- ☐ Nachtkleding
- ☐ Zwemkleding
- ☐ (Wandel)schoenen
- ☐ Slippers/sandalen
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

HSP Toolkit

Naast de basics uit de travel checklist is het handig een toolkit samen te stellen om overprikkeling te voorkomen. Onze favorieten.

Handig in lawaaierige omgevingen of wanneer je merkt dat het geluid te intens wordt.



Lavendel, kamille of bergamot kunnen helpen om te ontspannen.

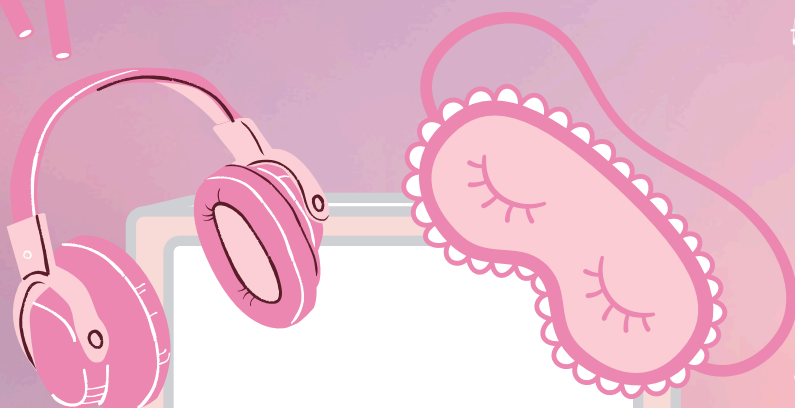


Schrijven kan een uitlaatklep zijn om gedachten te ordenen en emoties te uiten.

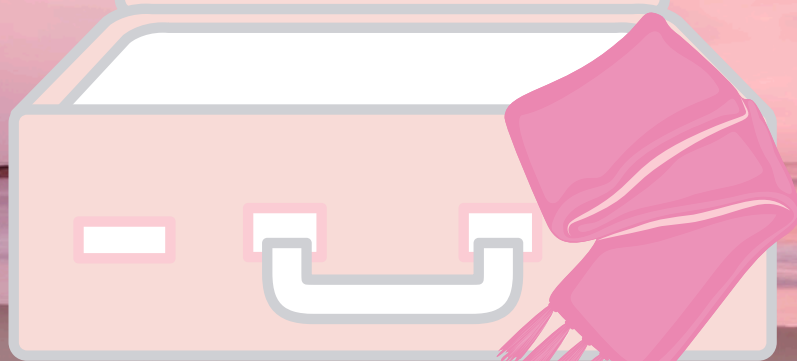
Kauwen kan kalmerend werken en helpen bij het verminderen van spanning.



Rescue spray helpt direct bij overprikkeling



Voor het verminderen van felle lichten of visuele prikkels



Een zachte deken of sjaal kan een gevoel van veiligheid bieden en overstimulatie verminderen.



Amethyst helpt ontspannen bij overprikkeling. Labradoriet beschermt tegen prikkels.

10 prachtige vakantiebestemmingen in Nederland

DE BESTE EN MOOISTE PLEKKEN DICHTBIJ HUIS

De lijst met vakantiebestemmingen voor HSP is werkelijk prachtig, maar veel plekken zijn ver en daardoor duur. Zoek je het liever dichterbij huis? Lees mee met 10 prachtige vakantiebestemmingen in Nederland. Allemaal geschikt voor HSP.

Veluwe, Gelderland

De Veluwe is niet alleen een uitgestrekt natuurgebied, maar ook een bron van rust en bezinning. Met haar variëteit aan landschappen, van dichte bossen tot uitgestrekte heidevelden, biedt het de perfecte omgeving voor rustgevende wandelingen en diepe reflectie.



Texel, Waddeneilanden

Texel, het grootste Nederlandse Waddeneiland, omarmt je met brede stranden, rustige duinen en een ontspannen sfeer. Hier kunnen HSP's genieten van de kalmerende geluiden van de zee en de verkwikkende zeebries, perfect voor een verjongende vakantie aan zee.



Giethoorn, Overijssel

Giethoorn, ook wel bekend als het 'Venetië van het Noorden', betovert met zijn idyllische grachten en charmante boerderijen. Het is een oase van rust waar HSP's kunnen ontspannen en genieten van de sereniteit van het waterlandschap.



Zuid-Limburg

Zuid-Limburg verwelkomt bezoekers met haar glooiende heuvels, schilderachtige dorpjes en rustgevende wandelpaden. Hier kunnen HSP's de drukte van alledag achter zich laten en genieten van de rust en stilte die dit betoverende landschap te bieden heeft.



Waddeneilanden

Naast Texel bieden ook de andere Waddeneilanden (Vlieland, Terschelling, Ameland, Schiermonnikoog) een oase van rust en sereniteit. Met hun uitgestrekte stranden, ongerepte natuur en ontspannen atmosfeer zijn ze perfecte bestemmingen voor een kalme en vredige vakantie aan zee.





Nationaal Park De Hoge Veluwe, Gelderland

Het Nationaal Park De Hoge Veluwe biedt niet alleen prachtige natuurlijke landschappen, maar ook rustige plekken om te mediteren en te genieten van de stilte. Hier kunnen HSP's één worden met de natuur en de helende kracht ervaren van deze betoverende omgeving.

Vlieland, Waddeneilanden

Vlieland, het kleinste bewoonde Waddeneiland, staat bekend om haar rust en natuurlijke schoonheid. Met haar uitgestrekte duinen, bossen en verlaten stranden is het de ideale bestemming voor een vredige en ontspannende vakantie.



Drents-Friese Wold, Drenthe en Friesland

Het Drents-Friese Wold, met zijn uitgestrekte bossen, heidevelden en zandverstuivingen, biedt HSP's de mogelijkheid om te ontsnappen aan de drukte van het dagelijks leven en te genieten van de rust en stilte van de natuur.



Waterland, Noord-Holland

Waterland, met zijn schilderachtige dorpjes, kanalen en weidse uitzichten, nodigt uit tot contemplatie en rust. Hier kunnen HSP's genieten van de eenvoudige schoonheid van het Nederlandse platteland en zich laten inspireren door de sereniteit van het landschap.



De Betuwe, Gelderland

De Betuwe, bekend om haar bloesempracht en fruitboomgaarden, biedt een vredige ontsnapping aan het dagelijks leven. Hier kunnen HSP's genieten van het rustgevende plattelandsleven en zich laten betoveren door de kleuren en geuren van het seizoen.

Deze vakantiebestemmingen in Nederland bieden hoog sensitieve personen de mogelijkheid om te genieten van de rust en schoonheid van de Nederlandse natuur en cultuur. Of je nu op zoek bent naar een serene strandvakantie, ontspanning in de bossen of rust op het platteland, deze plekken bieden allemaal een verkwikkende en kalmerende vakantie-ervaring. Geniet van je tijd in Nederland en laat je zintuigen zich verwonderen!

RESCUE SPRAY



€ 13,50

7 ML

- De originele Bach Rescue in spraypomp zonder gas
- Direct te gebruiken bij innerlijke onrust en/of stresssituaties
- Kan ook in combinatie met andere middelen worden gebruikt
- Handig voor in de auto, in de tas, of tijdens het werk
- Gemakkelijk en onopvallend in gebruik
- Op natuurlijke basis
- Ook geschikt voor kinderen
- Kan gerust langere tijd gebruikt worden

Te bestellen via www.holinez.nl



In de zachte tinten

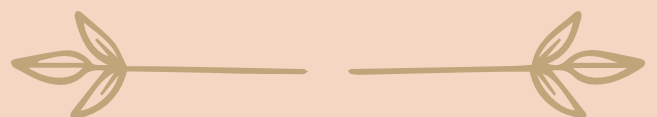
In de zachtste tinten van het hart,
Vindt de ziel haar diepe kunst,
Een wereld van kleuren, geuren,
geluiden,
Diep verbonden, intens gevoeld.

Een gevoeligheid als een kostbare parel,
Diep binnenin, als een verborgen laag,
Emoties dansen als vlinders in de wind,
In een wereld waarin we ons
thuisvoelen.

Elke blik, elke aanraking, elke trilling,
Een symfonie van zintuigen in
harmonie,
In stilte horen we de fluistering van de
aarde,
En voelen we de harten van anderen
dichtbij.

De kracht ligt in de empathische blik,
Die de diepte van de ziel kan raken,
Een pad van begrip en mededogen,
Waar we elkaars lasten kunnen dragen.

Laat ons deze gevoeligheid omarmen,
Als een geschenk van het universum
boven,
In de zachte nuances van ons wezen,
Vinden we schoonheid, rust en ware
liefde.



EHBQ

Eerste hulp bij overprikkeling

Tip 1.

Rescue spray

Met de rescue spray voel je direct de spanning uit je lijf verdwijnen. Je zenuwstelsel ontspant weer. zie pagina 25.

Tip 2.

Visualisatie

Ben je overprikkeld? Zoek een rustige plek, bijvoorbeeld een boom in het park of bos en doe de visualisatie op pagina 35.

Tip 3.

Wandelen in de natuur

Wandelen in de natuur is goed om twee redenen. Ten eerste raak je door de beweging uit je hoofd en zak je in je lijf. En ten tweede is de natuur prikkelvrij waardoor je echt kunt ontprikkelen.

Tip 4.

Ademhalingsoefening

Het voordeel van een ademhalingsoefening is dat je je adem altijd bij je hebt en je deze oefening dus altijd en overal kunt doen. Zie pagina 28 voor een ademsoefening.

ADEMHALINGSOEFENING

5 minuten

Dit is een eenvoudige ademhalingsoefening die kan helpen bij overprikkeling. Het doel is om je geest en zenuwstelsel te kalmeren en te ontspannen. Doe deze visualisatie gedurende 5 minuten of tot je voelt dat je weer ontspannen bent.

1

Ga ergens rustig zitten of staan.

2

Sluit je ogen en adem langzaam in door je neus terwijl je tot vier telt.

3

Houd je adem even vast voor vier tellen.

4

Adem dan langzaam uit door je mond, ook tot weer vier tellen.

5

Herhaal dit 4-6 keer.



Deze snelle ademhalingsoefening kan helpen om je zenuwstelsel te kalmeren en je snel een gevoel van ontspanning geven als je merkt dat overprikkeling de overhand neemt.



Zelfzorg op Reis voor HSP's

VIND BALANS EN RUST ONDERWEG

Reizen als hooggevoelig persoon (HSP) biedt ongelooflijke kansen voor groei, ontdekking en avontuur. Tegelijkertijd kan het ook uitdagend zijn, aangezien HSP's vaak gevoeliger zijn voor prikkels en behoefte hebben aan een zorgvuldige balans om overprikkeling te voorkomen. Zelfzorg op reis is van cruciaal belang om in harmonie te blijven met jezelf en optimaal te genieten van je vakantie. Doe je voordeel met deze zelfzorgtechnieken om je te helpen tijdens je reis te ontspannen en te genieten.

1. Mindful Ademhaling

Meditatie en mindful ademen kunnen helpen om het zenuwstelsel te kalmeren. Neem dagelijks even de tijd om diep adem te halen en je te concentreren op het huidige moment.

2. Dagelijkse Mindfulness Oefeningen

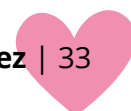
Praktijken zoals mindful eten, wandelen of observeren van je omgeving kunnen je bewustzijn vergroten en je helpen om in het moment te blijven.

3. Yoga voor Ontspanning

Yoga biedt een combinatie van beweging, ademhaling en mindfulness. Kies voor zachte yoga-poses om je lichaam te ontspannen en je geest tot rust te brengen.

4. Rustige Meditatie

Reserveer dagelijks wat tijd voor stille meditatie. Zitten in stilte kan helpen om je geest te kalmeren en je zenuwstelsel in balans te brengen.



5. Schrijf Reflecties op

Houd een dagboek bij waarin je je gevoelens en ervaringen tijdens de reis kunt vastleggen. Dit kan helpen om gedachten te ordenen en emoties te verwerken.

6. Zintuigelijke Oefeningen

Gebruik je zintuigen om bewust te worden van je omgeving. Sluit je ogen en luister naar geluiden, voel texturen en ruik geuren om je in het heden te brengen.

7. Digitale Detox

Beperk het gebruik van technologie en sociale media om jezelf te ontdoen van overmatige prikkels en jezelf te richten op echte ervaringen.

8. Zoek Natuurlijke Rust

Breng tijd door in de natuurlijke omgevingen van je reisbestemming. Het contact met de natuur kan rust en balans brengen.

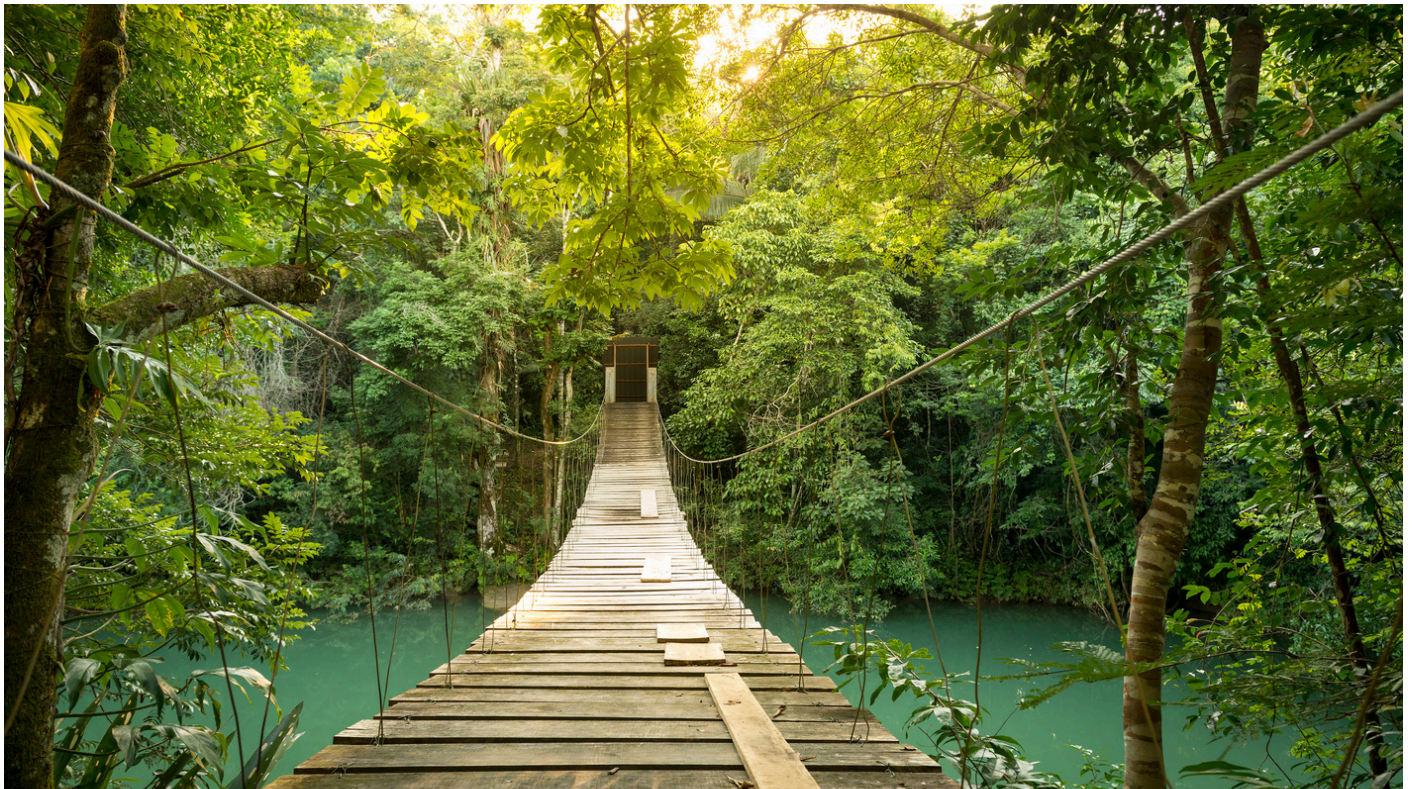
9. Hydrateer en Voed Jezelf

Drink voldoende water en eet gezonde maaltijden om je lichaam en geest te voeden.

10. Geef Jezelf Toestemming om Te Rusten

Luister naar je lichaam en geest en neem de tijd om te rusten wanneer je dit nodig hebt.

Onthoud dat zelfzorg niet één maatregel is, maar een combinatie van praktijken die het beste bij jou passen. Experimenteer met verschillende technieken en ontdek wat het meest effectief is om je innerlijke rust te behouden tijdens je reis. Zelfzorg op reis is geen luxe, maar een essentiële investering in je welzijn en geluk. Wees vriendelijk voor jezelf, geef jezelf de tijd om te ontspannen en geniet van de reis met een bewuste en open geest.



A photograph of a forest path with sunlight filtering through the trees. The path is covered in fallen leaves and surrounded by dense green foliage. The quote is written in a white, cursive font, centered over the image.

*"In de stilte van
de natuur vinden
we de rust die
onze zielen nodig
hebben."*

- John Muir

Yoga voor ontspanning onderweg

ONTDEK INNERLIJKE RUST

Na een drukke dag vol avonturen en verkenningen op vakantie, is het belangrijk om tijd te nemen voor jezelf en te ontspannen. Yoga biedt een krachtige manier om spanning los te laten en innerlijke rust te vinden, waar je ook bent. Hier zijn twee eenvoudige yogaposes die je kunt doen, zelfs als je onderweg bent.

Child's Pose

Deze pose opent de heupen, strekt de rug en kalmeert de geest, waardoor het een perfecte keuze is na een lange dag van reizen of sightseeing. Neem een paar minuten de tijd om in deze houding te rusten en diep te ademen, terwijl je jezelf toestaat om volledig te ontspannen.



Legs-Up-the-Wall Pose

Als je behoefte hebt aan een verkwikkende rust, probeer dan deze houding waarbij je je benen tegen een muur laat rusten terwijl je op je rug ligt. Het stimuleert de bloedsomloop, verlicht vermoeide benen en kalmeert de geest, waardoor je jezelf kunt opladen voor een nieuwe dag vol avonturen.



Neem elke dag een paar minuten de tijd om deze yogaposes te beoefenen en laat jezelf toe om volledig te ontspannen en te vernieuwen. Of je nu op reis bent of gewoon thuis, yoga kan een waardevolle metgezel zijn op je reis naar innerlijke rust en welzijn. Ontdek de helende kracht van yoga en geniet van een diep gevoel van ontspanning, waar je ook bent.

Dit is een eenvoudige visualisatie die kan helpen bij overprikkeling. Het doel is om je geest en zenuwstelsel te kalmeren en te ontspannen. Doe deze visualisatie gedurende 5-10 minuten.

- 
- A stylized illustration of a person with curly hair, wearing a light-colored tank top and dark pants, sitting in a meditative lotus position on a light blue mat. The person's hands are resting on their knees with palms facing up. Behind the person's head and shoulders is a soft, pink, cloud-like shape. The background is a solid light pink color.
- 1 Sluit je ogen en stel je voor dat je jezelf bevindt in een serene en rustige omgeving. Dit kan aan het strand, aan een meer, in een bos of in een rustige tuin zijn - waar je je het meest ontspannen voelt.
 - 2 Begin met een paar langzame, diepe ademhalingen om jezelf te kalmeren. Adem diep in door je neus en adem langzaam uit door je mond. Voel hoe je lichaam zich ontspant na elke ademhaling.
 - 3 Stel je voor dat je omringd bent door een prachtige natuurlijke omgeving. Voel de zachte bries op je huid, luister naar het rustgevende geluid van kabbelend water of de zachte ruis van bladeren in de wind.
 - 4 In het midden van deze omgeving is er een verfrissende waterbron - dit kan een heldere vijver, een kabbelende beek of een sprankelende oceaan zijn. Zie het water glinsteren in de zon.
 - 5 Stel je voor dat dit water symbool staat voor innerlijke kalmte en vernieuwing. Elke golf en elke beweging van het water vertegenwoordigt een golf van rust en sereniteit die door je heen stroomt.
 - 6 Loop langzaam naar het water toe. Voel het zachte zand of de aarde onder je voeten terwijl je dichterbij komt. Steek je hand uit en voel het verkoelende water je huid raken.
 - 7 Neem een moment om bewust te ademen terwijl je in het water staat. Laat je gedachten en zorgen rustig wegvloeien met het water. Voel hoe spanning en overprikkeling worden weggenomen.
 - 8 Stel je voor dat het water elke cel van je lichaam revitaliseert en verfrist. Voel hoe het heldere water je geest helder maakt en je hart vult met kalmte.
 - 9 Neem een diepe ademhaling en neem een moment om dankbaar te zijn voor dit rustgevende moment van herstel. Voel je dankbaarheid voor de natuur om je heen en voor de mogelijkheid om even helemaal tot rust te komen.

Wanneer je klaar bent, adem dan rustig en diep in. Neem afscheid van de waterbron en begin langzaam terug te keren naar het hier en nu. Voel de vloer of de grond onder je lichaam en beweeg je vingers en tenen voorzichtig.

Open je ogen en neem een moment om te genieten van het gevoel van rust en vernieuwing dat de visualisatie je heeft gebracht. Onthoud dat je altijd terug kunt keren naar dit innerlijke rustpunt, zelfs als je weer drukte ervaart.

Deze visualisatie kan je helpen om je innerlijke rust te herstellen en overprikkeling te verminderen, zelfs tijdens je vakantie. Het kan dienen als een mentaal toevluchtsoord waar je altijd naartoe kunt gaan wanneer je behoefte hebt aan ontspanning en herstel.

WOORDBOEKER

D	I	E	P	G	A	A	N	D	H	I	K	B	E	N	I
F	E	I	T	I	S	N	E	S	O	P	I	R	G	E	B
Z	I	N	T	U	I	G	E	N	O	N	B	A	L	A	O
N	IJ	Z	T	S	U	W	E	B	G	E	D	U	L	D	V
V	E	R	B	I	N	D	I	N	G	P	S	H	P	N	E
G	R	O	Z	F	L	E	Z	D	E	I	O	S	O	E	R
E	T	M	I	U	R	A	T	G	V	N	N	S	S	K	P
N	S	G	N	G	E	C	H	I	O	T	T	E	I	K	R
G	E	E	E	E	I	C	C	D	E	E	S	N	T	E	I
E	I	D	R	V	T	E	A	L	L	N	P	L	I	R	K
V	H	A	E	O	C	P	R	E	I	S	A	U	V	T	K
O	T	C	T	E	E	T	K	W	G	I	N	F	I	G	E
E	A	H	S	L	L	A	R	R	H	T	N	D	T	I	L
L	P	T	I	E	F	T	E	E	E	E	I	N	E	R	I
I	M	E	U	N	E	I	E	V	I	I	N	I	I	E	N
G	E	N	L	S	R	E	V	O	D	T	G	M	T	T	G

- ACCEPTATIE
- BEGRIP
- BEWUSTZIJN
- DIEPGAAND
- EMPATHIE
- GEDACHTEN
- GEDULD
- GEVOELEN
- GEVOELIG
- HOOGGEVOELIGHEID
- HSP
- INTENSITEIT
- LUISTEREN
- MINDFULNESS
- ONTSPANNING
- OVERPRIKKELING
- OVERWELDIGD
- POSITIVITEIT
- REFLECTIE
- RUIMTE
- SENSITIEF
- TERUGTREKKEN
- VEERKRACHT
- VERBINDING
- ZELFZORG
- ZINTUIGEN

Streep alle woorden weg. De overgebleven letters vormen de oplossing. Stuur je oplossing voor 1 september naar info@holinez.nl en win een HSP edelstenen set.

OPLOSSING





WIL JE MEER LEREN?

Op mijn website vind je nog veel meer interessante trainingen en e-books voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

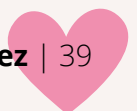


Wil je liever persoonlijke begeleiding? Ook dat is mogelijk. Als holistisch therapeut begeleid ik jou graag 1-op-1 in een holistisch traject. Dit kan in mijn praktijk in Rijswijk of online.

Speciaal voor hoogsensitieve moeders ontwikkelde ik het traject 'Terug in balans'. Lees er alles over op www.holinez.nl/terug-in-balans

MAAK EEN AFSPRAAK

Sandy Vivaldi
Www.Holinez.nl
info@holinez.nl
tel 06 247_503_24
@holinez_
holinez





Colofon

Dit magazine is een gratis uitgave van Holinez Healing © . Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de auteur worden overgenomen of gekopieerd. Zie je een foutje staan in het magazine? Stuur een bericht naar info@holinez.nl