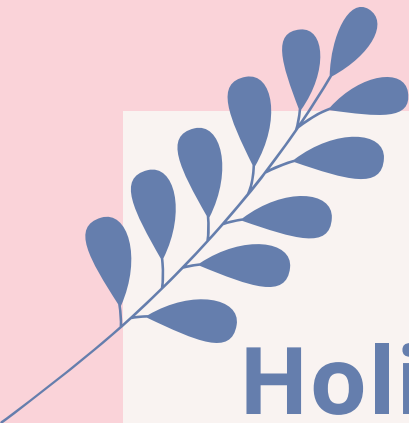


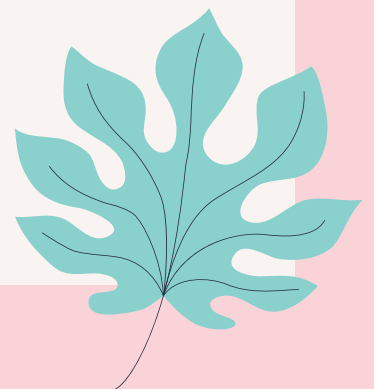


Terug in balans: Holistische selfcare voor hoogsensitieve moeders



Gratis e-book

©HOLINEZ



Welkom!

Lieve jij,

Welkom bij dit waardevolle e-book vol selfcare tips, speciaal samengesteld voor hoogsensitieve moeders. Ik ben blij dat je de tijd neemt om aan jezelf te werken en te investeren in je welzijn. Net zoals je in het vliegtuig eerst je eigen zuurstofmasker opzet voordat je je kind helpt, moet je ook eerst voor jezelf zorgen om goed voor je kinderen te kunnen zorgen.

Als holistisch therapeut ontmoet ik veel hoogsensitieve moeders die worstelen met het vinden van evenwicht tussen werk, gezin en persoonlijke tijd. Dit raakt me, omdat ik zelf ook jarenlang heb geworsteld. Door goed voor mezelf te zorgen, heb ik echter de balans kunnen terugvinden.

Dit e-book heb ik ontworpen als een bron van inspiratie en praktische tips om je te helpen de spanning van de dag los te laten, in je eigen energie te komen en te ontspannen na een drukke werkdag.

Het bestaat uit eenvoudige en effectieve selfcare tips die je kunt integreren in je dagelijks leven. Ze kosten weinig tijd, maar zorgen snel voor een enorme verandering.

Of je nu behoefte hebt aan fysieke ontspanning, mentale helderheid, emotionele balans of energetische oplading, dit e-book biedt je handvatten om voor jezelf te zorgen op een holistische en liefdevolle manier.

Laten we samen op weg gaan naar meer balans, rust en zelfliefde. Je verdient het, en je gezin ook. Selfcare is geen luxe, maar een essentiële investering in je welzijn en geluk, en dat van je gezin.

Liefs,

Sandy Vivaldi



OVER MIJ

Een aantal jaren geleden kreeg ik een burn-out, gevolgd door een zware depressie, en vervolgens nog een tweede burn-out. De oorzaak? Te lang over mijn grenzen gegaan en voor iedereen gezorgd behalve voor mezelf. Van selfcare had ik nog nooit gehoord. Dankzij therapie leerde ik eerst voor mezelf te zorgen.

Met dit e-book hoop ik jou te inspireren om ook tijd voor jezelf te nemen. Want alleen als jij goed voor jezelf zorgt, kun je ook beter voor een ander zorgen.

"Je kunt niet goed
voor anderen
zorgen als je niet
eerst goed voor
jezelf zorgt." -
Eleanor Brownn



INHOUD



Welkom

2



Hoofdstuk 1

Tips om de spanning van de dag los te laten

7



Hoofdstuk 2

Tips om energie van anderen los te laten

9



Hoofdstuk 3

Tips om in eigen energie te komen

11



Hoofdstuk 4

Tips om te ontspannen na een werkdag

13



Hoofdstuk 5

Tips om op alle holistische niveaus te ontspannen

15





Hoofdstuk 6

Tips voor een goede nachtrust

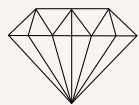
18



Hoofdstuk 7

Tips voor gezonde voeding en hydratatie

20



Hoofdstuk 8

Tips voor beweging en lichaamsbeweging

22



Hoofdstuk 9

Tips voor sociale verbinding

24



Hoofdstuk 10

Tips voor time management en planning

26



Ademhalingsoefening

29

Visualisatie oefening

30

Notitiepagina's

31

"Self-care is geen
luxe, maar een
essentiële
investering in
jezelf." - Deborah
Day



HOOFDSTUK 1.

TIPS OM DE SPANNING VAN DE DAG LOS TE LATEN

In dit hoofdstuk delen we verschillende technieken om de spanning van een drukke dag los te laten en innerlijke rust te vinden. Of je nu te maken hebt gehad met stress op het werk, uitdagende situaties thuis, of gewoon een overvolle agenda hebt gehad, deze tips zullen je helpen om te ontspannen en te ontstressen.

Diepe ademhalingsoefeningen

Neem een paar minuten de tijd om diep in te ademen en langzaam uit te ademen. Richt je aandacht op je ademhaling en voel hoe de spanning in je lichaam afneemt. Op pagina 29 van dit e-book vind je een uitgebreide ademhalingsoefening.

Yoga stretches voor ontspanning

Voer een paar eenvoudige yoga stretches uit, zoals de nekrol, de voorwaartse buiging en de liggende vlinder. Dit zal helpen om vastzittende spanning in je spieren los te laten.



Schrijven in een dagboek

Pak een dagboek en schrijf vrijuit over je gedachten en gevoelens. Dit kan een therapeutische uitlaatklep zijn om stress los te laten en je geest te bevrijden. Vanaf pagina 31 van dit e-book vind je ook notitiepagina's die je hiervoor kunt gebruiken.

"Zorg goed voor
jezelf, je verdient
het."

- Buddha

-



HOOFDSTUK 2.

Tips om energie van anderen los te laten

In dit hoofdstuk gaan we in op technieken om jezelf te beschermen tegen de energie van anderen en om je eigen energie te behouden. Als hoogsensitieve werkende moeder is het essentieel om jezelf te beschermen tegen overprikkeling en energetische uitputting.

Visualisatie-oefeningen

Visualiseer jezelf omringd door een beschermende lichtbubbel die negatieve energie buiten houdt. Stel je voor hoe deze bubbel je omringt en beschermt tegen invloeden van buitenaf. Op pagina 30 van dit e-book vind je een uitgebreide visualisatie oefening.

Grondingstechnieken

Doe grondingsoefeningen, zoals het bewust voelen van je voeten op de grond en jezelf verankeren in het hier en nu. Of visualiseer dat er boomwortels uit je voeten groeien, zo de aarde in. Dit helpt om je te verbinden met de aarde en jezelf te aarden.

Het gebruik van kristallen

Draag of plaats kristallen zoals zwarte toermalijn, rozenkwarts of amethist om je te beschermen tegen negatieve energie en om je eigen energie te versterken. Ook labradoriet is een fijne edelsteen om bij je te dragen als HSP. Draag de steen bijvoorbeeld in je bh. In de [webshop van Holinez](#) vind je veel mooie edelstenen en andere producten met edelstenen. Je vindt de webshop op www.holinez.nl/winkel.



"Wees lief voor
jezelf zoals je lief
bent voor
anderen."

- Brené Brown



HOOFDSTUK 3.

Tips om in eigen energie te komen

In dit hoofdstuk richten we ons op manieren om terug te keren naar je eigen energie en om jezelf te versterken van binnenuit. Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen energie en om te leren hoe je deze kunt voelen en versterken.

Meditatie

Neem regelmatig de tijd om te mediteren en jezelf te centreren. Dit helpt om je bewust te worden van je eigen energie en om in contact te komen met je innerlijke rust. De meditatie 'zorgen voor je eigen energie' is hier ook een mooie meditatie voor. Je vindt deze meditatie op www.holinez.nl/cadeau-meditatie.

Affirmaties

Gebruik affirmaties om zelfvertrouwen en eigenwaarde te versterken. Herhaal positieve affirmaties zoals "Ik ben krachtig" en "Ik ben waardevol" om jezelf te versterken.

Activiteiten die vreugde brengen

Besteed tijd aan activiteiten die je vreugde brengen en je energie verhogen, zoals wandelen in de natuur, creatief bezig zijn of tijd doorbrengen met dierbaren.



"Love yourself enough to set boundaries. Your time and energy are precious. You get to choose how you use it. You teach people how to treat you by deciding what you will and won't accept." - Anna Taylor



HOOFDSTUK 4.

Tips om te ontspannen na een werkdag

Na een lange dag werken is het belangrijk om te ontspannen en tot rust te komen, zodat je weer kunt opladen voor de volgende dag. In dit hoofdstuk delen we tips en technieken om te ontspannen na een drukke werkdag.

Een warm bad nemen

Vul een bad met warm water en voeg ontspannende essentiële oliën zoals lavendel of kamille toe. Neem de tijd om te genieten van het warme water en laat de stress van de dag van je afglijden.

Rustgevende muziek luisteren

Zet rustgevende muziek op die je helpt te ontspannen en je geest tot rust brengt. Dit kan klassieke muziek, natuurgeluiden of meditatiemuziek zijn.

Lezen van een inspirerend boek

Kruip op de bank met een goed boek dat je inspireert en je gedachten afleidt van werkgerelateerde stress. Laat je meevoeren door het verhaal en geniet van de ontspanning.



"Gun jezelf rust,
ruimte en
herstel."

- Lalah Delia



HOOFDSTUK 5.

Tips om op alle holistische niveaus te ontspannen

In dit hoofdstuk gaan we dieper in op de verschillende holistische niveaus van ontspanning, namelijk fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch. Elk aspect vereist een andere aanpak, maar samen dragen ze bij aan een algeheel gevoel van welzijn en balans.

Tips voor fysieke ontspanning

- ♥ Maak tijd voor dagelijkse lichaamsbeweging, zoals wandelen, zwemmen of fietsen, om spanning in de spieren te verminderen en endorfines vrij te maken.
- ♥ Plan regelmatig massages of zelfmassage-sessies om spanning en knopen in het lichaam los te maken en de doorbloeding te bevorderen.
- ♥ Beoefen progressieve spierontspanning door verschillende spiergroepen in het lichaam aan te spannen en dan langzaam te ontspannen.

Tips voor mentale ontspanning

- ♥ Beoefen dagelijks mindfulness of meditatie om je geest tot rust te brengen en het piekeren te verminderen.
- ♥ Neem regelmatig pauzes gedurende de dag om jezelf te verfrissen en je gedachten te verzetten.
- ♥ Probeer positieve affirmaties te gebruiken om zelfvertrouwen en veerkracht op te bouwen en negatieve gedachten te vervangen. Bijvoorbeeld 'Ik ben goed zoals ik ben' of 'Ik ben veerkrachtig en kan elke tegenslag overwinnen'.



Tips voor emotionele ontspanning

- ♥ Geef jezelf toestemming om emoties te ervaren en uit te drukken zonder oordeel of weerstand. Voel je je verdrietig? Huil. Voel je boosheid? Uit het op een rustige manier of schrijf het van je af.
- ♥ Zoek steun bij vrienden, familie of een therapeut om je emoties te delen en te verwerken.
- ♥ Beoefen zelfcompassie door vriendelijkheid en mededogen naar jezelf toe te hebben, zelfs in moeilijke momenten.

Tips voor energetische ontspanning

- ♥ Beoefen regelmatig ademhalingsoefeningen om je energetische lichaam te kalmeren en in balans te brengen.
- ♥ Reinig je energetische ruimte met behulp van smudging rituelen, zoals het branden van salie of palo santo.
- ♥ Werk met kristallen en edelstenen die helpen bij het balanceren en beschermen van je energieveld, zoals zwarte toermalijn of amethyst. Kijk eens in de webshop op www.holinez.nl/winkel voor mooie edelsteen producten.



"Self-care is not
selfish. You
cannot serve from
an empty vessel."
- Eleanor Brownn



HOOFDSTUK 6.

Tips voor een goede nachtrust

Een goede nachtrust is heel belangrijk. Het is het beste medicijn tegen veel kwalen. Maar als je al erg gespannen bent, kan in slaap komen of doorslapen moeilijk zijn.

Creëer een rustige slaapomgeving

Zorg ervoor dat je slaapkamer een oase van rust is. Vermijd fel licht en zorg voor comfortabele en rustgevende elementen, zoals zachte beddengoed, een comfortabel matras en eventueel een rustgevende aromatherapie.

Routine en regelmaat

Probeer een consistente bedtijdroutine te volgen, zodat je lichaam en geest zich kunnen voorbereiden op het slapengaan. Dit kan bijvoorbeeld inhouden dat je elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed gaat en een rustgevende activiteit doet voor het slapengaan, zoals lezen of mediteren.

Beperk prikkels voor het slapengaan

Vermijd stimulerende activiteiten zoals het kijken naar spannende films of het scrollen door sociale media vlak voor het slapengaan. Probeer in plaats daarvan ontspannende activiteiten te doen die je helpen kalmeren en tot rust komen.



Schermvrije tijd

Beperk de blootstelling aan schermen (zoals smartphones, tablets en computers) minstens een uur voor het slapengaan, omdat het blauwe licht dat door deze apparaten wordt uitgestraald je slaap kan verstoren.

Beweging

Regelmatige lichaamsbeweging kan helpen bij het verbeteren van de slaapkwaliteit. Probeer echter intensieve trainingen te vermijden vlak voor het slapengaan, omdat dit je adrenaline kan verhogen en het moeilijker kan maken om in slaap te vallen.

Dieet en hydratatie

Let op je dieet en vermijd zware maaltijden vlak voor het slapengaan. Probeer ook cafeïne en alcohol te vermijden, aangezien deze je slaap kunnen verstoren. Zorg ervoor dat je goed gehydrateerd blijft gedurende de dag, maar verminder de vochtinname voor het slapengaan om nachtelijke trips naar het toilet te minimaliseren.

Stressmanagement

Als hoogsensitieve vrouw ben je sneller vatbaar voor het absorberen van de emoties van anderen, dus het is belangrijk om stress te verminderen en emoties te reguleren. Dit kan onder meer inhouden dat je mediteert, ademhalingsoefeningen doet, of dagboek schrijft om gedachten en gevoelens te verwerken voor het slapengaan.



HOOFDSTUK 7.

Tips voor gezonde voeding en hydratatie

Gezonde voeding en hydratatie kan bijdragen aan je holistisch welzijn. In dit hoofdstuk geef ik enkele tips.

Evenwichtige maaltijden

Zorg ervoor dat je maaltijden evenwichtig zijn en een goede mix bevatten van magere eiwitten, gezonde vetten, volle granen en veel verse groenten en fruit. Probeer bewerkte voedingsmiddelen en voedingsmiddelen met veel toegevoegde suikers te vermijden.

Regelmatige maaltijden en snacks

Eet regelmatig kleine maaltijden en gezonde snacks gedurende de dag om je energieniveau stabiel te houden en te voorkomen dat je bloedsuikerspiegel daalt. Hydratatie: Drink voldoende water gedurende de dag om gehydrateerd te blijven. Houd een waterfles bij de hand en neem regelmatig slokjes, vooral als je borstvoeding geeft of actief bezig bent.

Vermijd cafeïne en alcohol

Beperk de consumptie van cafeïnehoudende dranken zoals koffie en zwarte thee, omdat deze je zenuwstelsel kunnen overstimuleren en angstgevoelens kunnen verergeren. Vermijd ook overmatig alcoholgebruik, aangezien alcohol je slaap kan verstoren en je energieniveau kan beïnvloeden.



Luister naar je lichaam

Leer luisteren naar de signalen van je lichaam en eet wanneer je honger hebt, maar stop wanneer je verzadigd bent. Probeer niet te eten uit verveling, stress of emotionele redenen.

Vezelrijke voeding

Zorg ervoor dat je voldoende vezelrijke voedingsmiddelen in je dieet opneemt, zoals volkoren granen, bonen, groenten en fruit. Vezels helpen je spijsvertering gezond te houden en kunnen helpen bij het reguleren van je bloedsuikerspiegel.

Gezonde vetten

Inclusief gezonde vetten in je dieet, zoals die gevonden in avocado's, noten, zaden en olijfolie. Gezonde vetten zijn essentieel voor een gezond zenuwstelsel en kunnen helpen bij het reguleren van je humeur en emoties.

Supplementen

Overweeg het nemen van supplementen zoals omega-3-vetzuren (visolie), vitamine D en magnesium, die allemaal gunstig kunnen zijn voor je algehele gezondheid en welzijn, inclusief je zenuwstelsel.



HOOFDSTUK 8.

Tips voor beweging en lichaamsbeweging

Beweging is niet alleen goed voor je lichamelijke gezondheid, maar kan ook een positieve invloed hebben op je mentale welzijn als HSP-moeder. Hier zijn enkele tips voor beweging die rekening houden met de gevoeligheden van HSP.

Kies activiteiten die je leuk vindt

Zoek naar bewegingsactiviteiten die je plezier geven en die je gemakkelijk kunt integreren in je dagelijkse routine. Dit kan wandelen in de natuur zijn, yoga, zwemmen, dansen, fietsen, tai chi, of zelfs tuinieren.

Luister naar je lichaam

Als HSP is het belangrijk om naar de signalen van je lichaam te luisteren. Overweeg om activiteiten te kiezen die je energie geven en je stressniveau helpen verlagen, in plaats van je uit te putten.

Buiten zijn

Probeer zoveel mogelijk tijd buiten door te brengen, bij voorkeur in de natuur. Frisse lucht en natuurlijke omgevingen kunnen rustgevend zijn voor HSP's en kunnen helpen bij het verlichten van stress en het bevorderen van een gevoel van welzijn.



Mindful bewegen

Combineer beweging met mindfulness door je te concentreren op je ademhaling, de sensaties in je lichaam en je omgeving. Dit kan helpen om je gedachten te kalmeren en je meer in contact te brengen met het hier en nu.

Flexibiliteit en variatie

Varieer je bewegingsroutine om verveling te voorkomen en verschillende spiergroepen te stimuleren. Probeer bijvoorbeeld afwisselend cardiovasculaire oefeningen met krachttraining en flexibiliteitsoefeningen.

Luister naar rustgevende muziek

Als je liever alleen beweegt, luister dan naar rustgevende muziek of natuurgeluiden tijdens het wandelen, joggen of yoga doen. Dit kan helpen om je in een kalme gemoedstoestand te brengen en je te helpen ontspannen.

Wees mild voor jezelf

Wees niet te streng voor jezelf als het gaat om beweging. Het is oké om af en toe een rustdag te nemen of je activiteitsniveau aan te passen aan je energieniveau en behoeften.



HOOFDSTUK 9.

Tips voor sociale verbinding

Sociale verbinding is belangrijk voor iedereen, maar vooral voor HSP-moeders die mogelijk extra gevoelig zijn voor stress en emotionele prikkels. Hier zijn enkele tips om sociale verbinding te cultiveren terwijl je rekening houdt met je gevoeligheden:

Kies zorgvuldig je sociale kring

Richt je op kwaliteit boven kwantiteit als het gaat om sociale interacties. Zoek naar mensen die je begrijpen, ondersteunen en accepteren zoals je bent. Dit kunnen andere HSP's zijn of empathische individuen die gevoelig zijn voor de behoeften van anderen.

Zoek naar gelijkgestemden

Overweeg om lid te worden van HSP-ondersteuningsgroepen, online fora of lokale bijeenkomsten waar je gelijkgestemde individuen kunt ontmoeten. Het delen van ervaringen en het ontvangen van steun van anderen die je begrijpen, kan zeer waardevol zijn.

Plan kleine, intieme bijeenkomsten

In plaats van grote, overweldigende sociale evenementen, organiseer kleine bijeenkomsten met een paar goede vrienden of familieleden. Dit kan een ontspannen en vertrouwde omgeving creëren waarin je je comfortabel voelt om jezelf te zijn.

Maak tijd voor één-op-één gesprekken

Diepgaande één-op-één gesprekken kunnen waardevol zijn voor HSP's. Neem de tijd om te luisteren naar anderen en jezelf open te stellen voor het delen van je eigen gedachten en gevoelens. Dit kan leiden tot diepere verbindingen en betekenisvolle relaties.



Wees assertief over je grenzen

Wees niet bang om je grenzen aan te geven en sociale situaties te vermijden die te overweldigend of stressvol voor je zijn. Leer hoe je op een vriendelijke maar assertieve manier 'nee' kunt zeggen en je eigen behoeften kunt communiceren.

Maak gebruik van technologie

Als persoonlijke ontmoetingen te overweldigend zijn, overweeg dan om contact te onderhouden via telefoon, videochat of tekstberichten. Dit kan een manier zijn om in contact te blijven met vrienden en familie zonder overweldigd te raken door fysieke aanwezigheid.

Zoek steun bij andere moeders

Verbind je met andere HSP-moeders die vergelijkbare uitdagingen ervaren. Dit kan een waardevolle bron van steun, begrip en advies zijn tijdens je reis als moeder. Wordt bijvoorbeeld lid van de Facebookgroep 'Hoogsensitiviteit: van klacht naar kracht'.

Door bewust te zijn van je eigen behoeften en grenzen en te streven naar sociale verbindingen die ondersteunend en verrijkend zijn, kun je als HSP-moeder waardevolle relaties opbouwen die je helpen gedijen in je rol als ouder en als individu.



HOOFDSTUK 10.

Tips voor en time management en planning

Effectief tijdmanagement en planning zijn cruciaal voor HSP-moeders om balans te vinden tussen de vele taken en verantwoordelijkheden in het dagelijks leven. Hier zijn enkele tips die rekening houden met de gevoeligheden van HSP.

Prioriteiten stellen

Identificeer de belangrijkste taken en verantwoordelijkheden voor elke dag of week. Focus je op de taken die het meest waardevol zijn en die een positieve impact hebben op jou en je gezin.

Realistische doelen stellen

Wees realistisch over wat je kunt bereiken in een bepaalde tijd. Overweeg je energieniveau, gevoeligheden en behoefte aan rust en ontspanning bij het plannen van je dagelijkse taken.

Gebruik van planners en agenda's

Maak gebruik van planners, agenda's of digitale planningstools om je taken en afspraken te organiseren. Reserveer tijd voor zelfzorg, ontspanning en sociale verbinding naast je andere verplichtingen.

Verdeel grote taken in kleinere stappen

Grote taken kunnen overweldigend zijn, dus verdeel ze in kleinere, meer haalbare stappen. Dit maakt het gemakkelijker om vooruitgang te boeken en je gemotiveerd te houden.



Wees flexibel

Accepteer dat plannen soms moeten worden aangepast en wees flexibel in je benadering. Laat ruimte voor spontaniteit en onverwachte gebeurtenissen, en wees bereid om je schema aan te passen wanneer dat nodig is.

Neem regelmatig pauzes

Plan regelmatig pauzes in je dag om op te laden en te ontspannen. Dit kan bijvoorbeeld een korte wandeling, een paar minuten meditatie of gewoon even weg van je taken zijn om een kopje thee te drinken.

Minimaliseer afleidingen

Identificeer en minimaliseer afleidingen die je productiviteit kunnen verminderen. Dit kan bijvoorbeeld het uitschakelen van meldingen op je telefoon zijn, het creëren van een rustige werkruimte of het gebruiken van timers om gefocust te blijven.

Stel grenzen

Wees assertief over je grenzen en zeg 'nee' tegen verzoeken die je overweldigen of je tijd en energie opslokken. Leer hoe je je tijd en energie effectief kunt beheeren, zodat je kunt focussen op wat echt belangrijk voor je is.

Door bewust om te gaan met je tijd en aandacht, en door realistische doelen te stellen en flexibel te zijn in je planning, kun je als HSP-moeder een evenwicht vinden tussen je verschillende taken en verantwoordelijkheden, terwijl je ook ruimte maakt voor zelfzorg en welzijn.



"Self-care is giving
the world the best
of you, instead of
what's left of you."

- Katie Reed



ADEMHALINGSOEFENING

5 minuten

Dit is een eenvoudige ademhalingsoefening die kan helpen bij overprikkeling van bijvoorbeeld een drukke dag. 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 een telling van vier.

4

Adem dan langzaam uit door je mond, ook tot een telling van vier.

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.

Dit is een fijne visualisatie oefening om jezelf te beschermen tegen de energie van anderen. Doe het bij voorkeur aan het begin van de dag of voor je ergens heen gaat waarvan je weet dat je energie kunt gaan lekken.

1

Sluit je ogen en stel je voor dat je zit of staat in een rustige ruimte, omgeven door een zachte, kalmerende stilte. Voel hoe je ademhaling rustig en gelijkmatig wordt terwijl je jezelf begint te ontspannen.

2

Nu, visualiseer een glinsterende, transparante lichtbubbel om je heen. Zie hoe deze bubbel zich langzaam om je heen vormt, als een beschermende cocon. Het licht van deze bubbel is helder en zuiver, als het zachte schijnsel van de vroege ochtendzon.

3

Terwijl de bubbel groter wordt, voel je hoe het een gevoel van rust en veiligheid met zich meebrengt. Het is als een veilige haven, een plek waar je volledig beschermd bent tegen alle negativiteit en spanningen van buitenaf.

4

Stel je voor hoe deze lichtbubbel een krachtveld vormt om je heen, waar geen negatieve energie doorheen kan komen. Het is als een onzichtbare barrière die je afschermt van alle stress, zorgen en onrust van de buitenwereld.

5

Terwijl je je in deze beschermende bubbel bevindt, voel je een diepe innerlijke rust over je heen komen. Je voelt je kalm, gecentreerd en volledig in balans. Niets kan je nu nog verstoren, want je bent veilig en geborgen in deze lichtbubbel van positiviteit en bescherming.

6

Neem een moment om te genieten van dit gevoel van innerlijke rust en veiligheid. Laat de kracht van deze lichtbubbel je vullen en versterken, zodat je vol vertrouwen en kalmte de wereld om je heen kunt trotseren. En wanneer je er klaar voor bent, open je rustig je ogen en keer je terug naar de werkelijkheid, wetende dat je altijd deze beschermende lichtbubbel binnen handbereik hebt om je te omringen en te beschermen.

Deze visualisatie oefening kan je helpen in je eigen energie te blijven waardoor je geen energie lekt naar anderen die jouw energie zuigen.



OVER MIJ

SANDY VIVALDI

Zeven jaar geleden stond ik op een kruispunt van wanhoop en overbelasting. Als hoogsensatieve vrouw en moeder voelde ik me voortdurend overweldigd. Mijn emoties waren vaak een rollercoaster—ik barstte in tranen uit bij het kleinste probleem of raakte snel geïrriteerd. Mijn huis was niet alleen een plek van liefde, maar ook van frustratie en conflict. Slapeloze nachten en een onafgebroken stroom van zorgen waren dagelijkse kost.

Ik gaf altijd wat anderen nodig hadden, vaak ten koste van mezelf. Ik kende mijn eigen grenzen niet en leefde voornamelijk vanuit mijn hoofd, terwijl mijn hart en lichaam schreeuwden om aandacht. Dit leidde uiteindelijk tot een burn-out, gevolgd door een zware depressie. Angsten en paniekaanvallen maakten het leven nog zwaarder, en elke ochtend voelde ik me uitgeput, zonder enige energie. Hoofdpijn, stijve nek en rugklachten maakten mijn dagen zwaar en pijnlijk.

Mijn zoektocht naar herstel leek eindeloos. Ik probeerde elke therapie die ik kon vinden, en soms voelde het alsof mijn inspanningen niets opleverden. Maar ik gaf niet op, want diep van binnen wist ik dat er een weg was naar een beter leven. Langzaam, maar zeker, begon ik me weer beter te voelen. Mijn innerlijke kracht begon weer te ontwaken en ik vond mijn weg terug naar mijn essentie.

Vandaag leef ik een leven dat ik eerder alleen maar kon dromen. Het is een leven van innerlijke rust en balans. Ik slaap diep en vredig, mijn gedachten zijn niet meer gevangen in eindeloze zorgen, en ik heb weer energie om de dingen te doen die me vreugde brengen. Maar wat me het meest vervult, is dat ik weer volledig aanwezig ben voor mijn kinderen. Ik ben de moeder die 's middags naar hun verhalen luistert, die energie heeft om een spelletje met ze te doen en die niet meer tegen ze schreeuwt als er eens iets mis gaat. Nou ja, meestal dan. Ik ben tenslotte ook nog gewoon mens.

Het leven dat ik nu leid is het resultaat van een diepgaande transformatie en groei. Deze reis heeft me geleerd wat het betekent om echt in balans te zijn en te leven vanuit mijn hart. Mijn grootste trots ligt in het feit dat ik nu in staat ben om mijn ervaringen te gebruiken om anderen te helpen. Mijn missie is om hoogsensitieve vrouwen te begeleiden naar hun eigen evenwicht en innerlijke rust, zodat zij ook hun droomleven kunnen ervaren.

Ik ben benieuwd naar jouw verhaal. Wil je iets over jezelf delen? Hoe ervaar jij het leven als hoogsensitieve vrouw?

Leuk als je dit wilt delen. [Neem hier contact met me op.](#)





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? Bijvoorbeeld omdat je ertegen aan blijft lopen om tijd voor jezelf te nemen? 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.

Terug in balans: Holistisch traject voor hoogsensitieve moeders

Speciaal voor hoogsensitieve moeders die zich overweldigd en uit balans voelen, ontwikkelde ik het traject 'Terug in balans'. Lees er alles over op www.holinez.nl/terug-in-balans

PLAN EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Sandy Vivaldi



www.holinez.nl



info@holinez.nl



[tel 06 247_503_24](tel:0624750324)



[@Holinez](https://www.facebook.com/Holinez)



[@Holinez_](https://www.instagram.com/Holinez)

"Self-care is how
you take your
power back." -
Lalah Delia

