Nieuwsbrief Balance Your Limits

www.balanceyourlimits.nl

Nieuwsbrief BYL 1

Hooggevoeligheid ?

Wist je dat 1 op de 5 mensen hoog gevoelig is? Wat zijn de kenmerken dat je weet dat je hoog gevoelig bent of niet. Ik heb er een paar benoemd in de rechterkolom.

Regelmatig lees ik berichten over hoog gevoeligheid en dan snap ik dat mensen al snel afhaken, omdat het vaak moeilijk en omslachtig te lezen is. Daarom heb ik besloten om het in jip en janneke taal, zo noemen ze dat toch, te schrijven, dat is voor iedereen gemakkelijk.

Hoog gevoelige personen (HSP) voelen zich vaak anders dan andere mensen, zij zijn psychisch gevoeliger dan een doorsnee mens. Zij zijn gevoelig en weten vaak precies wat zich in het lichaam afspeelt en wat goed is voor hen.

Hoe ga je hiermee om ?
Maak een afspraak bij BYL....06-34377010

Maar aangezien hun zintuigen vaak heel snel overprikkeld raken, kunnen lichamelijke klachten zoals bijvoorbeeld buikpijn (dit zie je heel vaak bij kinderen), maar ook maagpijn, darmklachten, vermoeidheid en hoofdpijn.

HSP-ers leven vanuit hun hart en hebben een goed gevoel voor andere mensen en zijn daar ook heel mee begaand. Voor een HSP-er is het super belangrijk om 3 x R te handhaven. Rust, Reinheid en Regelmaat!

Door hun fijne gevoeligheid en het zien van alle kleine details maakt dit hun vaak tot perfectionistisch personen en dit is natuurlijk niet altijd even makkelijk! **Ze** overwegen heel lang voordat ze een keuze maken en soms slaat dit zover om dat ze zelfs heel lang gaan piekeren. Je kunt begrijpen dat veel piekeren ook niet goed is voor de geest en uiteindelijk ook niet voor het lichaam. In de volgende nieuwsbrief meer over HSP en over Massage.

Piekeren, voorkomt dat je van het leven kunt genieten !

Groetjes

Harold van Berlicum

Kenmerken HSP-er:

- *veel zien zoals kleine veranderingen*
- *geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, een natte mouw of labeltjes in kleding*
- *intens reageren op lichamelijke pijn*
- *gevoelige ogen, bv fel licht*
- *aanvoelen van stemmingen en emoties*
- *zich snel zorgen maken*
- *toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen*
- *kwetsbaarheid anderen zien en begrijpen*
- *inlevingsvermogen, zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen*
- *hebben een goed geheugen*
- *beschikken over een grote woordenschat*
- *diepzinnige vragen stellen*
- *eindeloos willen weten 'waarom'*
- *geesten of entiteiten ervaren*
- *communiceren met elfjes, kabouters*
- *bezitten vaak telepathische vermogens*
- *voorzien gebeurtenissen*
- *hebben een sterke binding met de natuur (planten, dieren) zijn graag buiten*
- *zijn vaak perfectionistisch en maken zich snel zorgen.*

Balance Your Limits

Coaching HSP/gevoelige personen, massages, magnetiseren, choaching en mindfulness.