

The background of the cover is white, decorated with numerous watercolor-style circles in shades of orange, purple, and blue. These circles are scattered across the page, some overlapping the text. The colors are vibrant and have a soft, painterly texture.

CAROLINA BONT

Hoogsensitiviteit als

KRACHT

CAROLINA BONT

Hoogsensitiviteit als

KRACHT

Werken met je intuïtie

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

1 Hoogsensitiviteit	9
Een nieuwe weg inslaan	17
Intuïtie: een waardevolle hulpbron	26
Energie	32
Geven en ontvangen	39
Je essentiële behoeften	46
2 Sensitieve weerbaarheid	53
Energieverlies	61
De vijf intuïtiefniveaus	65
Je intuïtie volgen	71
Sociaal ongemak	78
Assertief zijn	84
Overtuigingen en hoe je jezelf motiveert	87
Ruimte voor jezelf	94
Spiritualiteit, zelfwaardering en het ego	97
Luisteren naar je lichaam	106
Hoogsensitiviteit op de werkvloer	115
Het kind in jezelf	120
3 Hoofd en hart in balans	125
Constructief omgaan met boosheid	131
Therapie en lifecoaching	141
4 Liefdesrelaties	147
Hartstocht en inzicht	153
Seksuele energie	160
5 Hoogsensitieve kinderen	173
6 Hoogsensitiviteit als kracht – Twaalf stappen	193

Bijlage: Lijst van oefeningen	201
Literatuur	203
Over de auteur	205
Dankwoord	207



1

Hoogsensitiviteit

Na jarenlange persoonlijke en professionele ervaring met het fenomeen hoogsensitiviteit ben ik blij met de groeiende, door psychotherapeute Elaine Arons *Hoogsensatieve personen* gestimuleerde, belangstelling voor dit onderwerp. Volgens Aron, een van de eerste die hiernaar wetenschappelijk onderzoek deed, heeft ongeveer 20 procent van de mensen een aanzienlijk gevoeliger zenuwstelsel. Dit deel van de mensheid heeft daardoor moeite om de dagelijkse hoeveelheid prikkels die op hen afkomt te verwerken, met alle belastende gevolgen van dien.

Zelf heb ik mijn hoogsensitiviteit destijds vooral als een last ervaren totdat ik het grote belang van intuïtieve ontwikkeling ontdekte. In dat proces begon ik de kwaliteiten van mijn hoogsensitiviteit te zien, te beschermen en meer aan te spreken. Sindsdien heb ik als life-coach en intuïtietrainer en via mijn boeken veel andere mensen kunnen helpen om hun sensitieve kwaliteiten te begrijpen en optimaler te gebruiken.

Omdat dit sensitieve potentieel in deze tijd overwoekerd wordt door een overdaad aan impulsen uit een steeds vollere omgeving moet je er als hoogsensitief persoon gericht mee om leren gaan. Dit boek kan je hierbij helpen.

Twee kanten

Hoogsensatieve mensen hebben een aangeboren gevoeligheid voor positieve en negatieve omgevingsinvloeden. Er wordt verondersteld dat deze gevoeligheid, een belangrijke evolutionaire waarschuwingsfunctie heeft. Door op tijd gevaar te signaleren heb je de mogelijkheid om jezelf en anderen in veiligheid te brengen.

Hoogsensatieve mensen kunnen zich goed afstemmen op anderen, zijn fantasierijk, creatief en intuïtief ingesteld en kunnen intens ge-

nieten. Ze merken veel dingen eerder op dan anderen en dat heeft allerlei voordelen, bijvoorbeeld in de communicatie, in sociale processen op de werkvloer of bij het eerder zien van belangrijke foutjes of details. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat er een gen bestaat dat weliswaar relatief kwetsbaar maakt maar ook voordelen heeft. Er is in 2011 door Deense onderzoekers aangetoond dat dit gen bij hoogsensitieve mensen vaker voorkomt. Het heeft dus duidelijk twee kanten. Het waarnemen van allerlei subtiele signalen is nuttig, bevordert de creativiteit en verrijkt je ervaring, maar je zenuwstelsel bereikt eerder de maximum limiet bij veel omgevingsprikkelers: door bijvoorbeeld geluid, geuren, licht, drukke en volle ruimtes of een gespannen sfeer.

Hoogsensitiviteit als kracht

Hoogsensitiviteit als kracht onderscheidt zich van de andere benaderingen over dit onderwerp doordat ik in dit boek de hoogsensitieve eigenschappen in het grotere kader van intuïtie zet. Ik benader hoogsensitiviteit niet als een probleem maar als een kwaliteit die de weg wijst naar intuïtief bewustzijn.

Het bijzondere vermogen van hoogsensitieve mensen om subtiliteiten waar te nemen, subtiele signalen op te vangen en intens te ervaren zijn zeer waardevolle instrumenten om tot je beschikking te hebben in je leven. Deze intuïtieve kwaliteiten worden echter vaak te weinig benut door allerlei stoorzenders: door onbegrip van de eigen sensitieve aard en de waarde ervan.

Geen monopolie op gevoeligheid

Hoogsensitieve mensen hebben van nature een gevoelige aard met speciale eigenschappen. Maar dat betekent natuurlijk niet dat niet-hoogsensitieve mensen ongevoelig zijn. Een niet-hoogsensitief persoon kan heel gevoelig, begripvol, bewust van zijn of haar omgeving, ontvankelijk en genuanceerd zijn. In heel drukke situaties komt het vaak voor dat niet-hoogsensitieve mensen gevoelig en attent reageren, terwijl hoogsensitieve mensen op zulke momenten kortaf en afgesloten kunnen zijn. Bij overprikkeling kan het voorkomen dat hoogsensitieve personen juist ongevoelig reageren op hun omgeving.

Veel mensen hebben weliswaar een bepaald evenwicht dat er voor zorgt dat ze meer aankunnen dan hoogsensitieve personen, maar ook

zij blijken op te bloeien wanneer ze hun sensitieve potenties gaan ontwikkelen. Uit mijn eigen ervaringen en die van mijn hoogsensitieve cliënten weet ik dat hoogsensitieve personen snel een grens aangeven die anderen niet of pas veel later voelen. De niet-hoogsensitieve persoon blijkt vaak niet te begrijpen waar de hoogsensitieve persoon zo moeilijk over doet maar is achteraf toch vaak blij met de vroege waarschuwing.

Een evenwichtig energiesysteem

De meeste mensen hebben, bij wijze van spreken, twee antennes om die signalen op te vangen terwijl hoogsensitieve personen, door hun gevoeliger zenuwstelsel, daar meer antennes voor hebben. Al die opgevangen informatie en indrukken moeten verwerkt worden.

Je kunt elk mens beschouwen als een *energiesysteem*, waarbij de hersens als centrale controleruimte fungeren. Ieder mens krijgt zo'n enorme overvloed aan zenuwimpulsen binnen dat het onontbeerlijk is om deze te filteren. Als dat niet zou gebeuren zou de informatie die uiteindelijk aankomt voor de hersenen niet meer behapbaar zijn. Het zou simpelweg te veel energie kosten om al deze impulsen te verwerken. Om deze reden zitten de zenuwen in het lichaam niet aan elkaar vast. De informatie (in de vorm van een elektrische impuls) wordt niet direct van de ene op de andere zenuw overgedragen maar indirect via de afgifte van chemische boodschappers (neurotransmitters) in het contactpunt tussen twee zenuwcellen (de synaps). De mate en het tempo van de afscheiding en het weer afbreken van deze stofjes bepaalt de hoeveelheid impulsen die daadwerkelijk je hersens bereikt.

Als je hoogsensitief bent, wordt er in bepaalde omstandigheden, in gezelschap, in een lawaaige omgeving, et cetera, te weinig van de binnenkomende impulsen weggefilterd, met als gevolg dat je je moe of down gaat voelen. Je systeem raakt uit balans: je raakt energie kwijt en de kwaliteit van je ervaring holt achteruit.

Het leven is op zo'n moment niet alleen zwaarder, je verliest ook het inzicht en de benodigde energie om in te spelen op kansen en mogelijkheden.

Bij een evenwichtig energiesysteem is er kracht, vitaliteit en het vermogen intensief te ervaren zonder dat je je daarbij overweldigd voelt. Je kunt meer uit jezelf en het leven halen.

Een nieuwe weg inslaan

In de praktijk: Willem

Willem werkte sinds vijf jaar als psycholoog bij een groepspraktijk voor gezinsproblemen. Men werkte daar volgens veel gebruikte systemen van *intake* en een methodische manier van luisteren naar kinderen en ouders. In de loop van de tijd had Willem problemen gekregen met zijn werk wat zijn energieniveau betreft. Hij kon zijn aandacht er niet goed bijhouden en kwam elke avond uitgeput thuis. Er waren veel problemen geweest in het team waarin hij werkte. Door zijn sensitiviteit pikte hij veel nuances, tegenstrijdigheden, ambivalenties en onbewuste processen op. Het opvangen van deze subtiele signalen gebeurde echter grotendeels onbewust. Hierdoor kon hij zich er niet tegen wapenen en maakte hij op momenten dat hij overprikkeld was communicatiefouten, met alle gevolgen van dien. Bovendien merkte hij steeds meer dat het systeem waarmee ze werkten niet meer toereikend was. Hij had wel vage ideeën van hoe hij het anders zou willen, maar daar bleef het bij. Hij vond zijn werk steeds onbevredigender en dacht er serieus over om iets anders te gaan doen. Maar zijn vermoeidheid hield hem tegen om actie te ondernemen.

Willem zag al weer enig licht in zijn problemen toen hij zich bewust werd waar deze uit voortkwamen. Toen hij de energetische zelfbeschermingsoefeningen² ging toepassen werd hij ermee geconfronteerd hoeveel ballast hij oppikte en vasthield. Het loslaten van niet-eigen energie en het aanwennen van een meer ontspannen werkwijze, zorgden ervoor dat hij helderheid kreeg over wat hij graag zou willen veranderen in zijn werk. Hij kreeg geleidelijk weer energie om een nieuwe uitdaging aan te gaan. In een teamvergadering over een kind dat misschien uit huis geplaatst moest worden, stelde hij voor om, ondanks dat eerdere gesprekken niets hadden opgeleverd, dat hij zelf toch nog eens een gesprek met dit meisje zou voeren. Het ging om een veertienjarig meisje waar nauwelijks contact mee te krijgen was. Zijn collega's en hijzelf hadden tot nog toe niets uit haar kunnen krijgen. Men wilde daarom nu een beslissing nemen zonder haar inbreng.

² Zie blz. 53 en verder

Iedereen was verbaasd over Willems voorstel en hijzelf ook temeer omdat hij geen idee had hoe hij voor een beter resultaat zou kunnen zorgen. Het eerste gesprek met het meisje na die vergadering, ging dan ook helemaal mis. Ze was enorm gesloten en liet niets los. En het was juist zo belangrijk om te weten hoe zij tegenover de situatie stond. Maar wat hij ook probeerde en waar hij ook over begon, het leek totaal langs haar heen te gaan. In eerste instantie begreep hij niet waar het aan lag. Maar toen hij achteraf het gesprek in gedachten nogmaals langsging, realiseerde hij zich dat hij bepaalde intuïtieve invallen had gehad, om alles op een speelsere en meer ontspannen manier aan te pakken. Hij had het echter niet aangedurfd om daar gebruik van te maken. Het vasthouden aan de manier waarop hij altijd had gewerkt zat hem in de weg. En de andere reden was dat hij zich door het gesloten en bijna vijandige gedrag van het meisje te kwetsbaar had gevoeld om iets nieuws te doen.

Het mislukte gesprek liet Willem niet los. Hij bracht zichzelf tot rust en vroeg advies aan zijn intuïtie over deze zaak. Het enige wat op dat moment duidelijk naar voren kwam was het woord 'volleybal' en een gevoel van plezier. Toen hij de stukken over de hele situatie van het meisje nog eens doornam, zag hij dat ze in het verleden op volleybal had gezeten. Hij besloot nog een gesprek voor te stellen, en kreeg na enig aandringen nog een laatste kans hiervoor. Willem had geregeld dat ze samen naar een volleybalwedstrijd zouden gaan. En toen hij dat voorstelde zag hij dat het meisje even verbaasd was, ze liet echter niet merken hoe ze het vond. Maar toen ze eenmaal samen op de tribune zaten voelde hij dat het ijs gebroken was. Het gesprek na die wedstrijd hield hij bewust niet op het werk maar ergens in een lunchroom. Het verliep heel natuurlijk. Uiteindelijk kon Willem samen met haar een beslissing nemen waar zij zich goed bij voelde.

Het bewust- worden van zijn kwetsbaarheid in het eerdere gesprek met het meisje herkende hij ook van situaties met zijn vrouw. Hierdoor werd zijn manier van communiceren in zijn relatie ook opener. Sinds deze ervaringen durft Willem meer gevolg te geven aan zijn intuïties én te luisteren vanuit zijn intuïtieve bewustzijnsniveau. Hij oefent zich erin om innerlijk commentaar achterwege te laten tijdens de gesprekken met zijn cliënten. Hij merkt dat door het luisteren met een open geest, hij nieuwe inzichten krijgt en dat hij een directer contact heeft. Dat hij zijn werk met vernieuwde intensiteit doet ervaart hij als een geschenk.

Groeiproces

Dit boek is geschreven voor sensitieve mensen én voor diegenen die sensitief, intens en avontuurlijk willen leven. Misschien verlang je naar meer harmonie in je leven. Wie weet ervaar je je sensitiviteit of je verantwoordelijkheden als een grote last. Of heb je regelmatig het gevoel gevangen te zitten in bepaalde gedragspatronen, gewoonten of in iets wat niet lekker loopt. Het kan zijn dat je naar een goede relatie verlangt of dat je wat wilt doen aan je dagelijkse frustraties. En ook al ben je heel tevreden met je leven, dan kan er toch een bepaald gebied zijn waarop je meer voldoening wilt. Je zoekt een zinvol doel. Of je hebt het gevoel dat er meer te beleven is en dat er meer is tussen hemel en aarde. Kortom, je bent eraan toe om een nieuwe weg in te slaan.

Ik loop vaak een tijdje mee met mensen. Speciaal in een tijd waarin er behoefte is aan verandering en meer persoonlijke kracht. Een aantal groeiprocessen van hoogsensitieve personen uit mijn praktijk als coach, beschrijf ik in dit boek. Natuurlijk heb ik om de privacy te waarborgen namen en andere herkenbare zaken veranderd.

Door dit boek te lezen en de oefeningen te doen leer je hoe je vanuit je intuïtieve bewustzijn kunt functioneren en zodoende makkelijker je hoogsensitieve eigenschappen te hanteren.

Door wat je leest in de praktijk te brengen train je je intuïtie en leer je je aandacht meer in het heden te houden, waardoor je energie en creativiteit meer beschikbaar zijn. Je leert niet meer automatisch te reageren op allerlei gedachten waardoor er ruimte komt voor inspiratie.

Als je je gespannen, onzeker en vastgelopen voelt, komt dat meestal omdat je maar een deel van het geheel ziet. Een intuïtieve visie laat het gehele plaatje zien. En een intuïtieve werkwijze is alert maar ook ontspannen.

De effectiviteit van intuïtie

Hier volgen enkele voorbeelden van de verschillende manieren waarop de mensen met wie ik heb gewerkt hun intuïtie ervaren:

- Ik zie eerder wat echt belangrijk is en wat niet en daardoor functioneer ik beter. Het ontwikkelen van mijn intuïtie ervaar ik als een innerlijke reis: ik heb in mijzelf een wijde wereld ontdekt.
- Ik ben sterker geworden nu ik mijn sensitiviteit weet te hanteren. Onbevredigende situaties weet ik sneller te veranderen of los te

laten. Ik durf in mijn werk meer te riskeren omdat ik veel beter kan inschatten wat verantwoord is; daardoor loopt het beter en is het interessanter geworden voor me.

- Het gestress over leven met een zeer gevoelig kind is verdwenen. Mijn kind en ik zijn steviger geworden. Als ik mezelf openstel voor mijn intuïtie, krijg ik inspiratie en ontstaat er helderheid. Dat is zo'n goed gevoel.
- In mijn relatie voel ik sneller als er een gebrek aan communicatie is. Doordat ik makkelijker de verantwoordelijkheid daarvoor neem is er meer betrokkenheid en intimiteit.
- De dingen waar ik me vroeger druk over maakte kan ik nu, tot mijn verrassing, eerder laten gaan. Ik heb een groter vermogen om vervelende dingen van mijzelf en anderen te accepteren of er constructief mee om te gaan.
- Ik ervaar meer rust en harmonie in mijn leven. Als er dingen misgaan, voel ik me niet meer zo opgejaagd. Ik word veel minder beheerst door nare situaties en kan meer genieten van de kleine dingen.
- Het allerbelangrijkste is dat ik in contact ben gekomen met een diepe levensvreugde die in mijn dagelijks leven doorwerkt als een zachte en stevige energie. Een soort thuiskomen.

Zelfbescherming

Wat ons bezit betreft is iedereen uit op zelfbescherming. We dekken ons in tegen van alles: verzekeringen en sloten op de deur. Maar van de subtielere negatieve invloeden zijn we ons vaak niet bewust. We laten op psychisch niveau de deur onbewust vaak wagenwijd openstaan. Het is voor iedereen, maar zeker voor mensen die daar extra gevoelig voor zijn, belangrijk je daar bewust van te zijn. Als je gaat ervaren hoe je je energie laat aantasten en hoe je dit kunt voorkomen word je weerbaarder en evenwichtiger. Je behoudt de voordelen van je sensitiviteit en je spreekt de kracht van je intuïtie aan die je beschermt. De sterkste bescherming waarover je kunt beschikken is het vertrouwen in je innerlijke hulpbron. Wanneer je gaat functioneren vanuit je intuïtieve bewustzijnsniveau kun je jezelf beter beschermen. In dit boek vind je hier veel praktische voorbeelden van. Bovendien staan er krachtige energetische technieken in waar je veel baat van zult hebben.

Intuïtie: een waardevolle hulpbron

Wanneer we gebruikmaken van onze intuïtie zijn we als de sterrenhemel: we turen naar de wereld, niet door twee ogen, maar door talloze ogen.'

– Clarissa Pinkola Estés

Een simpele definitie van intuïtie is dat het een spontaan gevoel is van wat goed is om te doen. Een aanvoelen of 'weten' dat een actie of een beslissing goed zal uitwerken, ook al kunnen we niet alle gevolgen zien. Intuïtie is ook verbonden met wat we vaak ons zesde zintuig noemen. Wanneer we zien of weten dat iets gaat gebeuren nog voordat het gebeurd is. Ken je dat heldere gevoel dat je de juiste richting doet kiezen en de juiste dingen laat zeggen en doen? Je reageert effectief en je hoort jezelf de waarheid zeggen zonder dat je wist wat je wilde zeggen.

Heb je ooit de ervaring gehad dat je aan iemand dacht, terwijl dat heel lang niet gebeurd was en plotseling vertelt iemand iets over die persoon of krijg je van hem of haar een telefoontje of kom je die persoon tegen? Dat is je intuïtie. Intuïtie kan ons de beste oplossing voor een probleem laten zien of de meest effectieve manier om ons doel te bereiken, zonder daarbij gebruik te maken van een logische redenering. Niettemin is intuïtie iets anders dan impulsief associëren, niet elke ingeving die sneller is dan je denken is een intuïtieve. En elke gedachte die en elk gevoel dat niet te verklaren is, hoeft nog geen intuïtieve indruk te zijn. Met intuïtie zoeken we naar zinvolle antwoorden. In de loop van dit boek kun je lezen hoe je je intuïtie kunt leren onderscheiden van andersoortige indrukken en gevoelens.

Ik heb geleerd van cursisten, cliënten en de bedrijven met wie ik werk dat de meeste mensen hun intuïtie gebruiken maar het vaak niet zo noemen. Iedereen weet echter dat er een inzichtgevende kracht is die je op onbekende terreinen kan helpen. Je hoort dan vaak het volgende: 'Vanaf dat moment had ik het gevoel dat het in orde was', 'Ik weet niet waar dat idee vandaan kwam'. Of: 'Ondanks de feiten koos ik wat mij het meeste aansprak', 'Ik had gewoon het gevoel dat ik het moest doen' en 'Plotseling kreeg ik die ingeving'.



2

Sensitieve weerbaarheid

In sommige opzichten is de ruimte die tussen ons en al het andere lijkt te bestaan, een illusie. Ieder van ons heeft een deeltjesaspect – datgene waarvan we ons bewust zijn – dat een soort grens heeft. En we hebben ook een golfaspect dat zich letterlijk uitstrekt over het universum. Dus mijn invloed en die van de ander strekken zich overal uit, en daardoor zijn die verweven met al het andere in het universum. We leven in een wereld die volledig onderling verbonden is.

– Danah Zohar

Dit hele boek door vind je allerlei manieren om je open te stellen voor je intuïtieve visie en kracht en om meer vanuit een intuïtief bewustzijnsniveau te leven. De oefeningen in dit hoofdstuk zijn de basis voor je intuïtieve ontplooiing. Elke keer als je het contact wilt herstellen of versterken met je innerlijke kern, je intuïtie, begin je met jezelf energetisch te aarden en te centreren. Dit beschermt je energieveld en geeft je innerlijke kracht.

Energie-uitwisselingen vinden constant plaats, je leert positieve energie toe te laten en je tegen negatieve te beschermen. Energetische bescherming is ook nuttig voor de iets minder sensitieve personen. Uit vele psychologische onderzoeken blijkt hoe beïnvloedbaar we zijn en hoe gemakkelijk we ongemerkt emoties en spanningen overnemen. Het is belangrijk je bewust te zijn van wat er met je energie gebeurt. Energetisch kun je ongemerkt je voordeur open laten staan waardoor iedereen binnen kan komen. Je huis zit plotseling vol met allerlei mensen en er is geen plek meer voor jezelf om tot rust te komen. Er is veel kritiek op individualisme maar toch doen we vaak nog steeds niet genoeg aan zelfsturing. We zijn niet altijd vrij van groepsdruk, reclame, opgedrongen waarden en opvoedingspatronen.

Hoe meer het ons lukt onszelf te zijn hoe beter onze mogelijkheden én hoe beter onze bijdrage zal zijn aan de wereld om ons heen.

Je eigen ruimte creëren

Als je hoogsensitief bent, ben je extra gevoelig voor je omgeving. Je komt ergens binnen en je voelt of de sfeer gemakkelijk is of gespannen. Je ontmoet iemand en voelt de stemming aan van deze persoon of het krachtenveld dat tussen jullie hangt. Gevoelens van anderen kunnen zodanig op je inwerken dat je niet meer kunt onderscheiden of deze van jezelf zijn of van een ander. Door energievermenging vervloei je dan te veel met je omgeving. Dit gebeurt spontaan, zowel in je privéleven met je dierbaren en vrienden als in je werksituatie. Je merkt dan niet of pas achteraf dat dit je denken, voelen en handelen bepaalde, waardoor je beslissingen nam waar je achteraf niet blij mee bent. Je intuïtieve besluitvormingsvermogen wordt aangetast en je wordt nerveus of moe. De problemen van een vriendin of je partner, de algehele sfeer tussen je collega's, de spanning tijdens een vergadering, de competitie tussen verschillende mensen, dat alles komt je energieveld binnen omdat je er meer dan de meeste mensen open voor staat. Afhankelijk van je eigen balans zul je met energie-uitwisselingen goed om kunnen gaan, je eigen energieveld vrijhouden en de situatie zuiver aanvoelen. Wanneer dit niet het geval is zul je eerder je eigen stemming op anderen projecteren of allerlei gevoelens opvangen maar niet goed kunnen duiden wat deze betekenen en waar deze vandaan komen. Ook in andere sociale situaties zoals in een bus, trein, station of winkel kun je dit ervaren.

Om niet overbelast te raken is het erg belangrijk om jezelf te kunnen onderscheiden van je omgeving en je ertegen te beschermen. Een optimale zelfbescherming creëer je door je stressbestendigheid te vergroten, door constructief met je emoties om te gaan en je intuïtie te ontplooiën. De energetische zelfbeschermingsoefeningen in dit boek bevorderen dit proces. Je stimuleert hiermee het in verbinding blijven met je intuïtieve kern. Je blijft gevoelig in de communicatie maar je houdt je eigen ruimte.

Effectief omgaan met je energie

Mentale visualisatietechnieken voor energetische bescherming kun je op de volgende manier gebruiken:

Luisteren naar je lichaam

Als je als hoogsensitieve persoon de balans tussen activiteit en rust niet in de gaten houdt, merk je dat je lichaam daar snel negatief op kan reageren. Zelfzorg, niet alleen fysiek maar ook innerlijk, werkt preventief. Je zelfkennis vergroten, je verleden helen, beter naar je lichaam en je intuïtie luisteren is belangrijk voor je vitaliteit. Voorop staat dat je met eventuele fysieke klachten natuurlijk eerst en bijtijds naar een reguliere arts gaat.

Veel hoogsensitieve personen maken dankbaar én met goed resultaat gebruik van alternatieve en preventieve helingsmethoden en natuurgeneeswijzen, die een algemene verbetering van de gezondheid kunnen geven. Denk aan orthomoleculaire voedingssupplementen, acupunctuur, tai chi, yoga om te ontspannen, chiropractie of ortho-manuele therapie (rug en nek), massage, dans, bewegingstherapieën zoals mensendieck- en cesar-therapie (o.a. nuttig bij RSI), en de Alexander-techniek en Feldenkrais, die onbewuste schadelijke houdingen en bewegingspatronen corrigeren. In onderstaande verhalen kun je iets lezen over persoonlijke ervaringen van hoogsensitieve personen op het fysieke vlak.

In de praktijk: Monique

Monique, een cursiste, was heel vaak verkouden. Dit verzwakte haar vitaliteit enorm en het had zodoende een grote invloed op haar stemming. Op de derde lesdag kreeg ze tijdens een intuïtieoefening opeens het gevoel dat ze in haar huis van alles moest veranderen. Omdat ze dit gevoel verder niet thuis kon brengen vergat ze het weer.

De volgende dag las ze in een tijdschrift 'toevallig' een artikel over huisstofmijtallergie. Ze herkende veel van haar klachten. Dit deed haar denken aan de intuïtieve suggestie van de vorige dag, en ze kreeg sterk het gevoel dat deze met de beschreven allergie in het artikel te maken had. Ze vond meer informatie erover en ging nog diezelfde maand aan de gang met het aanbrengen van veranderingen in haar huis. Sinds ze haar woning heeft aangepast heeft ze nauwelijks meer last van verkoudheden, is ze veel gezonder en dat is nu al heel lang zo.

Ontdek de kansen die hoogsensitiviteit je biedt

Hoogsensitiviteit is een bijzondere eigenschap. Licht en geluid komen harder binnen, maar bijvoorbeeld ook emoties van anderen. Dat is lastig, maar deze gevoeligheid kan juist je kracht worden wanneer je weet hoe je jezelf kunt beschermen. In haar boek legt Carolina Bont uit hoe je optimaal om kunt gaan met je emoties, je gedachten en de signalen van je lichaam. Maar ook hoe je, juist als hoogsensitief persoon, het inzicht en de rijkdom van je intuïtie ten volle kunt benutten.

Dit basisboek leert je hoe je hoogsensitiviteit kunt herkennen en goed kunt hanteren in:

- privé- en werksituaties
- liefdesrelaties
- bij kinderen

‘Dit is een tijdloos boek, boordevol oefeningen en informatie die duidelijk en in korte stukjes wordt gepresenteerd. Een inspiratiebron!’

– Liesbeth Kamerling, actrice en auteur van *Overprikkeld*



Vanuit haar eigen hoogsensitiviteit en ervaring als life-coach en intuïtietrainer laat **Carolina Bont** zien hoe je meer veerkracht en inspiratie in je leven kunt brengen. Zij is grondlegger van het Centrum voor Effectieve Intuïtie en heeft als auteur meerdere succesvolle boeken op haar naam staan.

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen



9 789043 928366

www.kosmosuitgevers.nl