



Integrale Coaching & Therapie
Jacqueline Verhaegh

Hooggevoeligheid en uitdagingen

Naast de vele kwaliteiten van de hooggevoelige mens, zijn er ook valkuilen en uitdagingen. We leven in een drukke maatschappij, die even wat rustiger leek door de Coronamaatregelen. Want toen we zoveel mogelijk moesten thuisblijven, vonden veel HSP-ers dat eigenlijk wel heel fijn. Veel gehoorde uitspraken van hooggevoelige mensen zijn dan ook: 'ik loop vol van grote groepen', 'ik voel me net een spons', 'je zit in mijn aura', 'ik sta altijd aan'.

Veel hooggevoelige mensen hebben behoefte aan hun eigen ruimte, zodat ze in hun eigen energie kunnen blijven. Daarom is het belangrijk om te weten wat jouw eigen energieveld is want dan kan je het reinigen.

Visualisatie je energie reinigen

Ga stevig staan, voel je voeten op de grond. Beweeg eens van je tenen naar je hakken en weer terug. Adem diep in en uit. Sluit je ogen. Visualiseer dat je onder een douche staat. Een bijzondere douche, waar heldere kristallen druppels uit stromen. Het water stroomt van boven naar beneden, over en door je heen. Je voelt dat de kristallen druppels alle negatieve energie meenemen. Je ziet de druppels helder naar beneden stromen en als ze je energieveld opschonen, worden ze donkerder. En zo stromen ze naar Moeder Aarde. Je energie wordt steeds schoner. Je gaat door totdat je de druppels kristal helder de Aarde in stromen. Dan weet je dat alles weg is, wat jou tot last was.

Laat nu de kristalheldere druppels veranderen in heldere goudgele druppels. Deze goudgele druppels zitten vol met energie van de zon. Terwijl deze goudgele druppels naar over je heen en door je heen stromen, voel je hoe de druppels je verwarmen. Ontvang deze krachtige energie. Het laad je helemaal weer op. Als je voldoende opgeladen bent met de krachtige goudgele druppels, adem je nog eens diep door je neus in en adem je langzaam door je mond uit. Open dan in je tempo je ogen.

Ondersteuning

Op internet zijn al veel tips te vinden. Het gaat erom dat je tips en oefeningen toepast, die effectief zijn. Wat ik veel tegenkom, tijdens coaching en cursussen is dat oefeningen niet 100% effect hebben. We gaan dan samen op zoek naar de juiste oefening voor jou.

[Individuele coaching](#)

[HSP training](#)

[Contact](#)