VAN PIEKEREN NAAR INNERLIJKE RUST

Waarom dit traject?

Als het druk is in je hoofd, dan voel je onrust. Deze onrust kan leiden tot stress.
Langdurige stress kan leiden tot overspanning en uiteindelijk een burn-out.
Het is dus belangrijk om meer rust in je hoofd te krijgen!

Herken jij je in onderstaande punten?

- Je piekert veel
- je zou meer tijd voor jezelf willen
- Je bent hooggevoelig
- Aan het eind van de dag ben je vaak geïrriteerd en overprikkeld
- Je vind het moeilijk om de balans te vinden tussen tijd voor jezelf en de rol van mama, partner, werknemer, vriendin
- Je vindt het moeilijk om nee te zeggen
- Je zet jezelf onderaan de prioriteitenlijst

Dan is het tijd om te kiezen voor meer rust, meer energie en meer JIJ!

Wat houdt het traject in?

In 3 weken tijd begeleid ik jou naar meer rust in je hoofd, zodat jij beter je grenzen kan aangeven en minder prikkelbaar bent aan het eind van de dag. Waardoor jij ontspannen de kinderen naar bed kan doen of een boekje kan lezen op de bank.

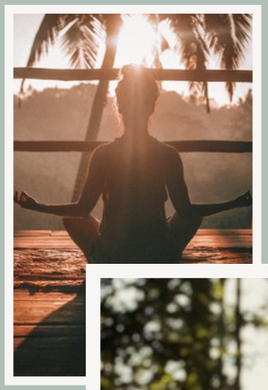
De eerste week staat in het teken van het voelen.
De tweede week gaan we het hebben over zelfzorg
De derde week staat het uiten van de gevoelens en emoties centraal

Iedere week ontvang je van mij in de praktijk een energetische sessie van 1 uur die gericht is op ontspanning en bewustwording.
Naast de behandelingen krijg je van mij een werkboek met daarin tips, oefeningen en opdrachten.
Heb je tijdens het traject vragen dan mag je me altijd appen/bellen/mailen. Ook vind ik het leuk om te horen als je mooie momenten ervaart tussen de sessies door.

Week 1

Leren voelen

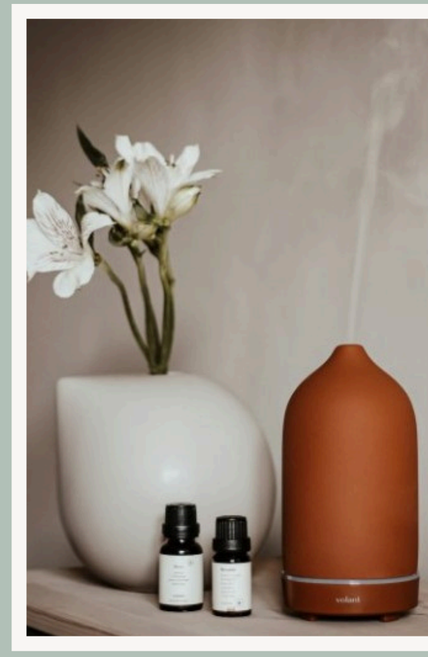
Als hoogsensitief persoon zit je vaak in je hoofd. Omdat je alles zo intens voelt is dit een uitvlucht om maar niet bij dat gevoel te komen. Je gaat leven vanuit je hoofd in plaats vanuit je hart. Door te gaan voelen, ga je keuzes maken die goed voor jou zijn. Zo voorkom je dat je aan het eind van de dag overprikkelt bent.
Hoe meer jij gaat voelen, hoe rustiger het in je hoofd zal worden. Door die rust te creëren, kan jij aan het eind van de dag ontspannen en zonder strijd de kinderen naar bed doen en gaan genieten van je avond.



Week 2

Zelfzorg

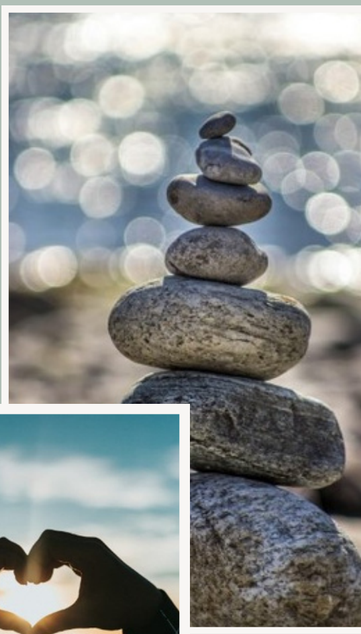
Tijd nemen voor jezelf zorgt ervoor dat de batterij weer kan opladen. Hoogsensitieve personen hebben nu eenmaal meer tijd nodig om op te laden. Als je dat niet doet loop je leeg. Al je energie lekt weg en hierdoor raak je overprikkelt. Door die tijd te nemen voor jezelf voorkom je dat je leeg loopt en ben je minder prikkelbaar. Ik weet hoe lastig jij het vindt om jezelf op de eerste plek te zetten. Toch is dit van groot belang. Met behulp van oefeningen laat ik je zien waar jouw energie weglekt en waar je energie van krijgt.

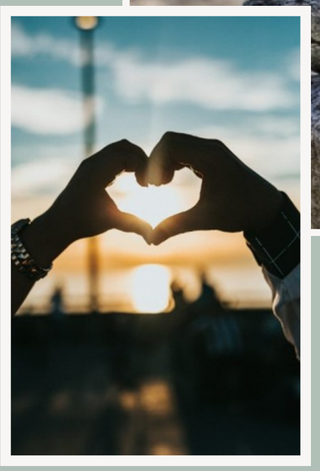


Week 3

Uiten van gevoel

Door te leren zeggen wat je wilt/voelt/denkt wordt het makkelijker om je grenzen aan te geven. Zodra jij weet waar jouw grenzen zijn, zal het makkelijker worden om deze te bewaken. Hierdoor zullen ook anderen minder snel over jouw grenzen heen gaan. Dit heeft weer als gevolg dat jij minder snel geïrriteerd wordt. Hoe fijn is het als jij durft te zeggen dat je even wat tijd nodig hebt om op te laden, of dat je geen zin hebt om naar dat feestje te gaan? En nee daar hoef je je niet schuldig over te voelen. Het is voor jou en je omgeving van belang dat je jezelf op de eerste plek zet.





Heb je nog vragen over dit traject?

Wat krijg je allemaal?

3 x 1-op-1 energetische sessie

Je krijgt 3 energetische behandel sessies van 1 uur om tot diepe ontspanning te komen

Praktische oefeningen

Om de rust in je hoofd te gaan implenteren, krijg je een werkboek met praktische oefeningen om mee aan de slag te gaan.

Bonus

Als jij dit traject aanschaft dan krijg je van mij een gratis edelsteen die helpt om overprikkeling tegen te gaan

Begeleiding & Support

In deze 3 weken sta ik klaar om al je vragen te beantwoorden en je te begeleiden naar de rust die jij verdient.

Ben jij die hoogsensitieve moeder die wat meer rust kan gebruiken in haar hoofd?

Om zeker te weten op een schaal van 1 tot 10, waar 1 staat voor ik heb hier helemaal geen zin in en 10 is voor ik resoneer diep met het programma wat je aanbiedt en ik heb het nu ook echt nodig. Waar sta jij dan?

Wat zijn de kosten van dit traject?

~~255~~

€195

nu tijdelijk voor maar €195 zijn.