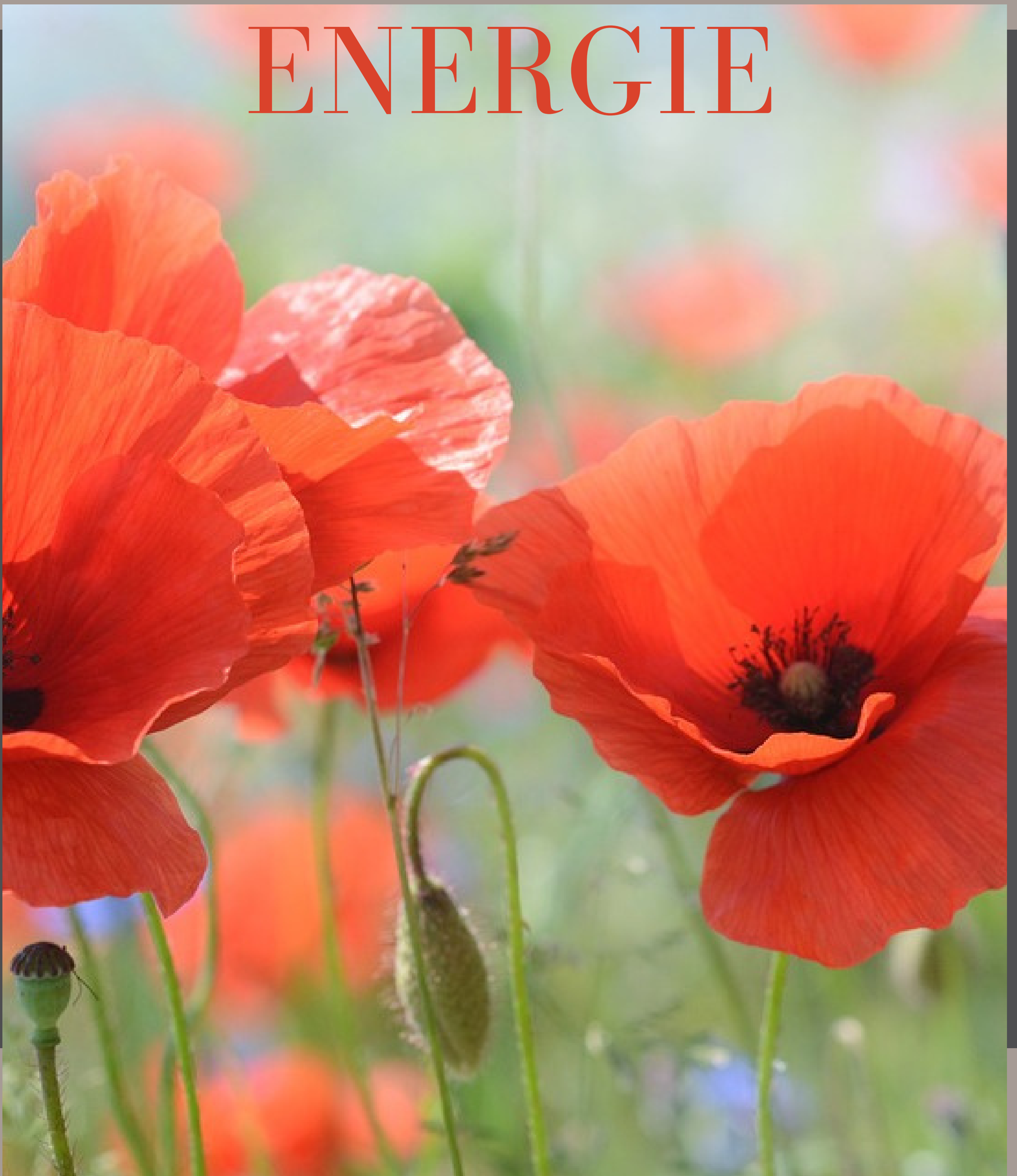


PAK DE REGIE
OVER JOUW
ENERGIE



Nicole Wijers Energie-Ik

*Alles is Energie
en
Energie is alles*



En als je dit leest dan denk je:
"ja had ik maar energie.
Heel veel energie!"
Jij voelt je uitgeblust en
tegelijkertijd willen je hoofd
en je lijf maar door.....!

Nicole Wijers Energie-Ik

"Mama ik moet dit, ik wil dat, help je me met, mag ik.....?????"

Je kinderen die je nodig hebben, de hele dag door. Het houdt niet op.

Die presentatie voor je werk, waar je nog niet 100% (zeg maar gerust 150%) tevreden over bent.

Oh ja en je wilde ook nog de badkamer poetsen, in de tuin werken, de was doen en... en... en...

Als werkende HSP'er in een druk gezinsleven valt het vaak niet mee.

Als de kinderen in bed liggen heb je het gevoel alsof er een achtbaan door je hoofd raast. Je gaat op de bank, voetjes omhoog, genieten.....

Je hebt geen energie meer om die film te kijken, dat boek te lezen of gezellig met je partner te kletsen. En eigenlijk staan je hoofd en lijf nog aan. Je voelt je ellendig, kijkt met een ontevreden gevoel terug op vandaag.

EN DAT WIL JIJ ANDERS!

Nicole Wijers Energie-Ik

Heb ik invloed dan?



Gelukkig wel!

Hoe fijn is dat?

Ik ga je maar liefst 10 tips
geven, waarmee jij die
invloed uit kunt oefenen op
hoe jij je voelt.

Op naar HSP POWER for you, mom!

Nicole Wijers Energie-Ik

Want stel je toch eens voor dat je

- licht en energiek omgaat met situaties
- optimaal kunt genieten van je leven
- je relaxed voelt
- je in je kracht staat
- veerkrachtig bent
- je jouw passie kunt volgen
- verlangens laat uitkomen

EN DAT ALLES VANUIT JE HART EN LIEFDE.

Kom hier je inspiratie opdoen en leer hoe je jouw energieniveau op peil kunt houden.

Veel leesplezier

*Warme groet
Nicole Wijers Energie-Ik*



1

Energiegevers

Energienemers versus energiegevers. Weet je welke bezigheden jou energie kosten en welke jou juist energie opleveren? Heeft die eerste groep van energienemers, bij jou de overhand?

Als je nog niet weet waar je energie van krijgt is nu de tijd rijp om dat voor jezelf te bepalen.

Maak een zo lang mogelijke lijst van jouw energiegevers, je kan er zelfs nog een score van 1, 2 of 3 aan toekennen.

Waar wordt jij blij van? Je hebt het op een rijtje staan. Aan de slag ermee! Zorg ervoor dat je dagelijks dingen van dit lijstje doet.

Zorg voor afwisseling tussen de energienemers en energiegevers. Als je de energiegevers pas inplant op het moment dat je leeg bent is het te laat, dan heb je veel energiegevers nodig wil het effect hebben.

*Do more of what makes
you happy*

2

Start vandaag nog met monotasken.

Multitasken dat lijkt het toverwoord. Niets is minder waar. Onze hersenen blijken niet in staat te zijn meerdere, vaak complexe taken aan te sturen. Op het moment dat een taak bewust wordt uitgevoerd, dienen de overige taken die je doet volledig geautomatiseerd te zijn.

Hierin ben jij als HSP geen uitzondering, dit geldt ook voor mensen die niet HSP zijn! Multitasken is dan wel de norm. Blijf echter met je aandacht bij datgene wat je nu doet. De dingen die je doet kosten je daardoor minder energie.

Geen plannen maken voor zo meteen. Niet denken over wat gisteren was. Focus in het moment en de activiteit.

Echte aandacht is monotasken!

3

Maak ruimte voor jouw buitenmens.

Buitenlucht en natuur helpen jou om tot rust te komen en weer op te laden. Het kalmerende effect werkt bij jou intenser door als bij niet HSP's. Jij kunt heel makkelijk aansluiten op de energie van oerbron moeder aarde.

Bepaal voor jezelf wat voor jou een passende manier is om buitenlucht en natuur op te doen. Voor de een is dat een wandeling of hardlopen in het bos, een ander krijgt datzelfde gevoel door in de tuin te werken of in een park op een bankje te gaan zitten.

Ga eens op je rug in het gras liggen en bekijk de wolken. Welke figuren herken je erin?



4

3-minuten ademruimte.

Een drie-minuten-ademruimte zorgt ervoor dat je even uit je hoofd komt en in je lichaam. Even een moment van rust, uit de alledaagse hectiek stappen met behulp van een korte oefening.

Een 3-minuten-ademruimte bestaat uit deze drie stappen:

- Ruimte voor gedachten-gevoelens-lichamelijke gewaarwordingen.
- Je gaat met je aandacht naar je gedachtes
- Je breidt je aandacht uit naar je hele lichaam en omgeving

Op internet vindt je tal van ingesproken meditatie op deze basis.

Deze adempauze is makkelijk in je dag in te passen en je kunt hem zo vaak doen als goed voor jou voelt.

*Gun jezelf een pauze
van 3 minuten!*

5

Bescherm jezelf.

Je bent waarschijnlijk net een spons die alle prikkels uit de omgeving opneemt. Daarbij maak je geen onderscheid tussen positieve en negatieve. Dit kan leiden tot overprikkeling. Ga hierbij preventief te werk, laat het niet zo ver komen!

Maak onderscheid tussen energie en emoties van jezelf en energie van anderen. Wees niet te empathisch en stel (onzichtbare) grenzen. Stel jezelf als prioriteit. Als je zelf overbelast bent kun je anderen niet helpen.

Leer jezelf te bescherm tegen energie en emoties van anderen.

Prikkels komen echter ook van binnen uit. Laat gedachtes en gevoelens los voordat ze een eigen leven gaan leiden in je hoofd. Dat is lastig inderdaad. Soms kan een moment van stilte in bijvoorbeeld een meditatie je hierbij helpen.

*Grenzen stellen is niet
egoïstisch, maar
zelfrespect*

Nicole Wijers Energie-Ik

6

Focus op positiviteit.

Als je hooggevoelig bent kun je een positieve mindset goed gebruiken. Door eerdere negatieve ervaringen is dat vaak lastig. Toch hebben we invloed op wat en hoe we denken. Mooi toch! Elke gedachte roept een beeld op en daarmee creëer je je eigen realiteit.

Schrijf aan het einde van de dag minimaal 3 positieve dingen van je dag op. Dit kunnen kleine en grote dingen zijn, waar je dankbaar voor bent. Als je dit drie maanden volhoudt, verandert het je focus vanzelf in positief. Het positieve gevoel begint al eerder hoor...

Je gaat je ook anders voelen, vrolijker en levenslustiger.

Op de korte termijn kun je gelukkig ook wat doen. Formuleer je gedachten anders; niet dat waar tegen bent maar waar je voor bent. Bedenk: “Je leeft waar je aandacht is”



7

Lief zijn voor jezelf.

Leer jezelf kennen.

Accepteer jezelf zoals je bent.

Ga in kleine behapbare stappen op je doel af.

Neem de tijd voor deze stappen. Rome is tenslotte ook niet in een dag gebouwd.

Realiseer je dat goed ook “goed genoeg” is.

Vaak is onzekerheid de leidende factor voor perfectionisme. Werk aan deze onzekerheid. Denk in kwaliteiten!

Je hoeft het niet allemaal zelf te doen. Vraag hulp. Vind je dit lastig? Bedenk dan dat om hulp vragen geen teken van zwakte is. Hoe reageer jij zelf als iemand jou om hulp vraagt? Dat is eigenlijk je antwoord. De bezwaren zitten in jouw hoofd.

Maak tijd voor jezelf en neem de tijd om tot rust te komen.

*Heb je vandaag al iets
liefs voor jezelf
gedaan?*

8

Kies voeding die bij jou past.

Elk lichaam reageert anders op voedingsstoffen en hoeveel je eet. Maar een HSP reageert heel specifiek. Te weinig eten leidt tot een licht gevoel in je hoofd en door teveel eten heb je weinig focus.

Sommige voeding kan een rustgevend effect op je hebben zoals groene groente en noten/zaden. Ook is er voeding die juist een oppeppend effect heeft en zorgt voor onbalans, zoals koffie, wit meelproducten en gefrituurd eten.

Ontdek waar jouw lichaam goed op reageert en door welke producten jij je moe gaat voelen. Er zijn verschillende ideeën en stromingen die je hierbij richting kunnen geven.

*Good food
is
good mood!*

9

Mediteer.

Door meditatie zet je jezelf even op pauze. Mediteren helpt je om alle prikkels te verwerken, je gedachten en gevoelens los te laten en stress en spanning los te laten.

Bovendien geeft een meditatie je nieuwe energie. Er zijn verschillende soorten meditaties; bijvoorbeeld zittend of lopend; in stilte of geleid. De natuur in gaan kan ook een vorm van mediteren zijn.

Onderzoek heeft zelf aangetoond dat na 8 weken dagelijkse meditatie, het "alarm systeem" in onze hersenen aanzienlijk kleiner is geworden.

Ga eens op zoek naar een meditatie die bij je past.



10

Stop met oordelen.

Oordelen over anderen, maar ook over jezelf en gevoelig zijn voor het oordeel van anderen. Het zal je niet onbekend voorkomen. Oordelen maakt je wereld klein en negatief.

Een negatief oordeel over jezelf zal je belemmeren. Ze zijn niet waar, het is hetgeen je jezelf vertelt. Je kunt iedere overtuiging veranderen.

Stop met oordelen. Je laat daardoor ook verwachtingen los. Oordelen maakt je wereld klein en negatief. Het beperkt je mogelijkheden.

Maak je geluk niet afhankelijk van anderen of de omstandigheden.

Blijf in je centrum. Hierdoor komen oordelen en negatieve energieën van anderen minder hard binnen.

Door het loslaten van oordelen wordt jij een leuker, liever en energieker persoon, met meer groei- en ontwikkelmogelijkheden.

Vervang oordelen door nieuwsgierigheid!

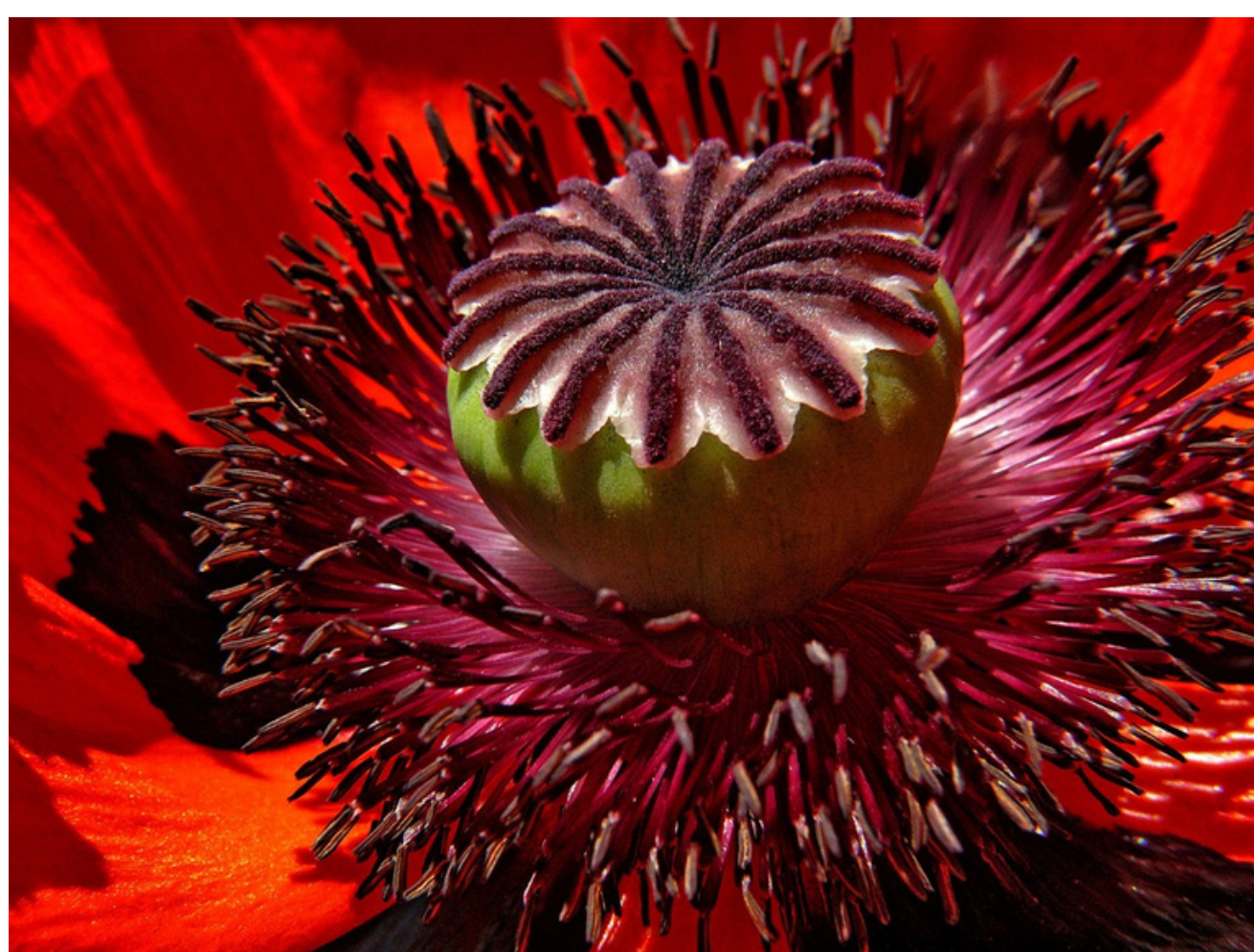
Nicole Wijers Energie-Ik

Aan de slag!

Ga lekker aan de slag met alle tips die je in dit e-book hebt gelezen. Denk aan de kleine stappen. Voel daarom op welk vlak jij het beste kan beginnen. Start met die tips waarvan jij denkt dat ze jou op dit moment het beste helpen of welke het dichtst bij wie jij bent, liggen.

Wil jij ook graag een energiek leven vanuit rust en balans? Heb je nog meer tips nodig? Wil je oefeningen waarmee je de tips concreet kunt maken? Wil je Reiki ontvangen of wil je dit combineren met een coachingstraject? Kom eens kijken naar het aanbod op [Energie-ik](#). Daarnaast vind je op mijn facebookpagina [Energie-ik](#) allerlei activiteiten en tips om als HSP moeder ontspannen en lekker te leven.

*Warme groet
Nicole Wijers Energie-
Ik*



Nicole Wijers Energie-Ik