



**HOOG-SENSITIEF  
IN BALANS  
JOUW INTUÏTIE ALS KRACHT**



Schrijver: Simone Braam

Coverontwerp: Simone Braam

ISBN: 9789464857658

© S. Braam

**YOUR INTUITION  
IS  
YOUR UNIQUE SUPERPOWER**





## INHOUDSOPGAVE HOOG-SENSITIEF IN BALANS

- 05 - Lieve lezers
- 06 - Hoog-sensitief
- 08 - Kenmerken van een hoog-sensitief persoon
- 12 - Waarom hoog-sensitieve personen anders denken...
- 14 - De hoog-sensitiviteit ontkenners
- 16 - Hoog-sensitiviteit en stress
- 17 - Burn-out
- 21 - Huilen als ontlading
- 23 - Hoog-sensitiviteit & rouw
- 24 - Hoog-sensitiviteit en rust
- 33 - Hoog-sensitiviteit & Reiki
- 36 - Hoog-sensitiviteit & Yoga
- 40 - Bescherm je aura, bescherm jezelf
- 41 - Wat kan jij zelf aan bescherming doen?
- 43 - Hoog-sensitiviteit & Voedsel
- 45 - Voedsel uitgelicht
- 56 - Hoog-sensitiviteit & Beweging
- 58 - Hoog-sensitiviteit & Werk
- 61 - Hoog-sensitiviteit & Relatie
- 63 - Hoog-sensitiviteit & Kinderen
- 68 - Bij de kapper
- 70 - Haarpijn
- 72 - Tot slot

## LIEVE LEZERS,

Heb jij ook een gevoeliger zenuwstelsel? Beleef jij geur, gevoel en geluid ook veel intenser.....?

Trek jij de emoties en negativiteit van anderen ook zo aan? Grote kans dat jij net als ik een hoog-sensitief persoon bent.

Dit brengt voordelen maar óók nadelen met zich mee. Blijf jij worstelen in jouw leven met deze gevoelens en weet je hier niet goed mee om te gaan?

Weet dat er meer rust komt als Lichaam & Geest in balans zijn. Je kan beter met allerlei situaties omgaan.

In dit boek neem ik je mee naar, voor jou herkenbare situaties en geef ik je tips hoe je hier beter mee om kunt gaan. En hoe jij je energiebalans op peil houdt en het niet weg laat lopen door jouw omgeving. Bescherm jouw aura!

Reiki- behandelingen en edelstenen zijn hierbij een mooi middel, die jou van de klacht weer in je kracht zet.

Weet dat je zelf heel veel kan, de kracht van jouw geest is heel sterk. Het moet alleen goed verzorgd en getraind worden.

Train je geest, zodat jij bepaalt waar je gedachten en je emoties naartoe gaan. Verlies jezelf niet continue in wat er om je heen gebeurt.

Simone Braam.

# HOOG-SENSITIEF

Wat is hoog-sensitief?

Hoog-sensitief is aangeboren, een extra zintuig die je mee krijgt. Dit komt zowel bij mannen als vrouwen voor.

Mensen die hoog-sensitief zijn beleven emoties, gebeurtenissen en het leven op een geheel andere manier dan mensen zonder dit extra zintuig. Als hoog-sensitiviteit ontkend wordt bij kinderen, kan dit leiden tot instabiele volwassenen, die het leven als zwaar en moeilijk ervaren. Ze kunnen hierdoor psychische en lichamelijke ziektes ontwikkelen.

In tegenstelling tot 40 jaar geleden wordt het nu gelukkig steeds meer herkent en erkent. Er wordt nu zelfs onderzoek gedaan naar hoog-sensitiviteit door psychologen. Dit onderzoek is nog in volle gang.

Op dit moment is al bewezen dat de hersenen van hoog-sensitieve personen op een andere manier functioneren. De hersenen filteren informatie, zodat je je kunt focussen op wat jij op dat moment belangrijk vindt. Bij hoog-sensitieve personen komt veel van de informatie ongefilterd de hersenen binnen, waardoor ze overprikkeld raken.

Hoog-sensitieve personen maken hierdoor dan ook meer kans op een depressie, burn-out of angststoornissen. De positieve kant van hoog-sensitieve personen is, dat ze vaak enorm creatief zijn. Dit komt omdat ze veel meer informatie binnenkrijgen dan niet hoog-sensitieve personen.

Ze laten zich niet voor de gek houden, omdat ze non-verbale signalen perfect oppikken. Ze kunnen vooruit denken en kijken en zo sociale processen doorzien. Ze hebben oog voor detail en hebben een ingebouwd alarmsysteem als het om gevaar gaat.

Negativiteit in hun omgeving ervaren ze als een grote last. Het nestelt zich in hun aura, waardoor hun energiebalans wordt verstoord. Het is dan ook belangrijk, dat ze zich omgeven met mensen en omgevingen die positieve invloed hebben. Ga negativiteit uit de weg!

