

Het leven van een Hoog Gevoelige

Van een onbewust leven naar een bewust leven

Yvonne Baank





Het leven van een Hoog Gevoelige

Van een onbewust leven
naar een bewust leven



Yvonne Baank



Het leven van een Hoog Gevoelige

Auteur: Yvonne Baank

Eerste uitgave november 2025

Omslag ontwerp: Wim Roskam

Cover: het schilderij This Heart van Wim Roskam

www.akaija.com

Lay-out Wim Roskam en Marianne Agterdenbos

De foto's zijn van Yvonne Baank

© 2025 Angels Buddhas and Witches

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze opgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur Yvonne Baank.

www.angels-buddhas-and-witches.space

 Angels, Buddhas 
& Witches 



Inhoudsopgave

Het leven van een Hoog Gevoelige	3
Inhoudsopgave	4
Mijn dank gaat uit naar	8
Light Sword by Wim Roskam	10
Inleiding	11
Wat is Hoog Gevoelig?	13
Conditionering	13
Pleasen	14
Afsluiten	14
Jouw eigen identiteit behouden	14
HSP bij vrouwen en mannen	15
De Zintuigen	16
De huid	16
De Ogen	18
De Oren	20
De Neus	21
De Mond	22
Het Zesde Zintuig of het Derde Oog	22
Gezondheid	23
Lichamelijke Klachten	23
Burn-out en een Bijnier-uitputting	25
Dwangmatigheden, perfectionisme, control freak en angsten	26
Medicijnen	26
Pijn	27
Implantaten en Protheses	27
Elektra	31
TV, Sociale Media, Computers, Mobiele telefoons en WIFI	31
Straling	31
Elektro-acupunctuur	32

Kinderen	33
Baby, Peuter en kleuter	33
Belangrijke tips voor een HSP-baby:	34
Vaccinatie	36
Schoonmaakmiddelen	36
Zintuigen	37
Dyslexie en dyscalculie	37
De Kleuter op school	38
De prikkels waar een HSP kind aan kan worden blootgesteld	38
Tieners	39
Hoogbegaafde kinderen	40
Paranormale Kinderen	41
Relaties	44
Pleasen is een valkuil	44
Waarom wordt een HSP-er vaak verliefd op de verkeerde?	45
Het aantrekken van verkeerde partners	46
Slapen	47
Seksualiteit	47
In andermans bed slapen	48
De beëindiging van een relatie	48
Vrouwendingen	50
Menstruatie	50
Tampons en maandverband	50
Voorbehoedsmiddelen	51
De overgang	52
Werk	53
Werken voor een werkgever	53
Wisseldiensten	53
Wat voor werk is het meest geschikt?	54
Het paranormale en het spirituele	55
Het Paranormale Heldervoelen en Hoog Gevoelig	55
Verkeerde signalen ontvangen	56
Tweedehands spullen, huizen en auto's	56
Telepathie, hoe leer ik dat?	58
Wat is telepathie?	58

Kinderen	59
Rinkelende doosjes	59
Hoe kunnen we dit leren?	60
Overleden dierbaren	61
Telepathie met mijn honden	62
Voeding	63
Wat is voor jou de juiste voeding?	64
Hygiëne	65
Eetstoornissen	66
Beschermen en Reinigen	68
Bewegen en Sporten	68
Manieren om te reinigen	68
Dieren	71
Hoog Gevoelige dieren	71
Het dierlijke type	71
Het Hoog Gevoelige type	71
Een dier is goed voor een HSP-er	72
In het verkeer	73
De fiets	73
De scooter of motor	73
De auto	73
Nachtblindheid	73
Openbaar vervoer	74
Het vliegtuig en de boot	74
Reisziekten	75
Wonen	76
Wonen in een flat of woongemeenschap	76
Een huis kopen	77
Ons Karakter	78
Problemen van het leven	79
Verdriet	79
Onoplosbare problemen	80
Depressiviteit	80
Rouwverwerking	81

Rouwverwerking bij kinderen	81
Het geloof en HSP	82
Een verhaal uit mijn praktijk	82
Geloven of weten	83
Bidden en mediteren	84
Mijn eigen verhaal	85
Ik ben dankbaar!	85
Yvonne <i>de</i> pleaser	86
Hongarije	88
Ik ben een Hoog Sensitief Persoon!	89
één worden met de natuur	90
Ik ben Medium, Paragnost en Healer	92
Mijn werk, mijn Zielsopdracht en mijn Passie	92
Mijn zielsopdracht is mensen en dieren helen	93
Wat is Paranormaal Opereren?	94
Tenslotte	96
De prachtige kanten van HSP!	97



Mijn dank gaat uit naar

Mijn Gidsen en de Engelen

Dank jullie wel dat jullie mij mijn hele leven al met liefde en geduld begeleiden.

Zonder jullie kan ik mijn werk niet doen.

Zonder jullie bestaat er geen Yvonne het Medium.

Zonder jullie is er geen Wijsheid.

Zonder jullie is er geen Healing.

Ik, Yvonne ben een gewoon mens maar jullie maken mij speciaal.

Door jullie heb ik mijn gave. Zonder jullie is er geen gave.

Door jullie kan ik mensen en dieren helpen, zonder jullie kan ik niet helpen.

Mijn dank is groot, dat ik zoveel kwaliteiten heb mogen en kunnen ontwikkelen.



‘Zwaard van Licht’ voor Yvonne

Wim heeft een prachtig schilderij gemaakt. Het zijn precies de kleuren die ik heel mooi vind en waar ik mij prettig bij voel. Deze hangt in mijn huiskamer. Wim verteld hier zelf wat hij hierbij voelt.

Werken met de geestenwereld is een zekere manier om nooit te weten wat er met je gebeurt. Vandaar dit schilderij, dat bedoeld was voor een vriendin en ziener in Nederland, Yvonne. Ze moet soms heel stoer zijn om een belangrijke boodschap duidelijk genoeg aan iemand door te geven. Voor mij is het alsof Yvonne een Licht zwaard gebruikt. Ze gebruikt het met heel veel liefde, hoewel het soms pijnlijk kan zijn, omdat transformaties niet altijd zo gemakkelijk zijn, maar het is nooit gebruikt om pijn te doen.

Wim Roskam

‘Light Sword’ for Yvonne

Working with the Spirit World is a sure way of never knowing what's happening to you. Hence this painting, which was meant to be for a friend and seer in the Netherlands, Yvonne. She needs to be really tough sometimes, to get an important message through to someone clearly enough. To me, it is like Yvonne is using a light sword. She uses it with so much Love, although it might be painful sometimes as transformations are not always that easy, but it's never used to hurt.

Wim Roskam



Light Sword by Wim Roskam

