

Cursus

Hooggevoelig, hoe ga je daar mee om?

In onze huidige tijd en maatschappij komen wij vaak in aanraking met de woorden hooggevoelig en prikkels. We ontvangen prikkels van mensen en prikkels uit onze omgeving. We staan er vaak niet bij stil wat prikkels zijn en wat er mee gebeurt. Zeker als men hooggevoelig is.



Wat we merken is, dat we soms snel moe worden of snel geïrriteerd raken. We slapen onrustig of slecht en hebben soms problemen met de concentratie. Als we teveel prikkels ontvangen of dat de prikkels te heftig zijn en te lang duren, kunnen er gezondheidsklachten ontstaan. We raken als mens uit balans.

De cursus, “Hooggevoelig, hoe ga je daar mee om?” bestaat uit drie avonden. De onderwerpen hooggevoeligheid, prikkels, weerbaarheid en zelfvertrouwen komen aan de orde. Rode draad is het onderwerp prikkels. We gaan samen prikkels en signalen leren voelen en waarnemen. Het doel is om prikkels en signalen beter te leren herkennen, zodat je hooggevoeligheid positief in kan zetten bij gesprekken en het omgaan met contacten. Je zelfvertrouwen gaat zich ontplooiën en je kunt beter keuzes maken in je leven.

Kennis over hooggevoeligheid en prikkels en hoe we prikkels ervaren kan een verrijking zijn en geeft bewustwording van kracht, energie en zelfvertrouwen. Het is belangrijk dat mensen weten dat ze zelf invloed kunnen hebben op hun gezondheid.

In mijn praktijk begeleid en ondersteun ik o.a. kinderen, jongeren en volwassenen die hooggevoelig zijn en op zoek zijn naar persoonlijke balans.

De cursus “Hooggevoelig, hoe ga je daar mee om?” start regelmatig. Voor data of informatie kunt u contact opnemen met Jellie van der Vliet, energetisch therapeut®.

Jellie van der Vliet
Lisdodde 7
9207 AR Drachten

info@jellievandervliet.nl
www.jellievandervliet.nl