

Succesvol in Balans



OVERPRIKKELING EHBO KAART

**JOUW PRAKTISCHE GIDS OM SNELLER
UIT OVERPRIKKELING TE KOMEN**

WELKOM

Je hebt deze Overprikkeling EHBO-kaart waarschijnlijk niet voor niets gedownload. Misschien zit je hoofd snel vol. Word je moe van drukte, emoties of simpelweg 'te veel'.

Laat me dit eerst zeggen: er is niks mis met jou.
Als je hooggevoelig bent, werkt je zenuwstelsel gewoon anders. Dieper. Intensier. Je voelt veel. Ziet veel. En dat is een kracht.
Maar ja, het betekent ook dat je sneller overprikkeld raakt.

En dát is geen zwakte.
Het is je lijf dat fluistert: "hé, het is even genoeg."

Deze kaart helpt je om sneller terug te keren
naar rust.
Naar jezelf.
Naar helderheid.

Het is je eerste hulpmiddel.

Geen trucje. Geen quick fix.
Maar een stap. Richting leven en werken op
jouw voorwaarden.

Liefs,
Sandra



7 SIGNALLEN DAT JE OVERPRIKKELD RAAKT

Overprikkeling overvalt je vaak. Maar er zijn signalen, als je leert luisteren.

- ✓ Je hoofd voelt vol of mistig
- ✓ Je raakt sneller emotioneel of geïrriteerd
- ✓ Je voelt druk op je hoofd, nek of schouders
- ✓ Geluiden, licht of mensen komen harder binnen
- ✓ Je kunt minder goed nadenken of concentreren
- ✓ Je voelt een sterke behoefte om je terug te trekken
- ✓ Je lichaam voelt moe terwijl je hoofd nog 'aan' staat

Herken je meerdere signalen?

Dan is je zenuwstelsel waarschijnlijk overbelast geraakt.



Succesvol in Balans

5 DINGEN DIE JE DIRECT KUNT DOEN OM TE KALMEREN

● Adem naar je buik

Leg één hand op je buik en adem langzaam in door je neus.

Voel dat je buik uitzet.

Adem langer uit dan je inademt.

Doe dit 1 tot 2 minuten.

☞ Hiermee activeer je het parasympathisch zenuwstelsel (je rustsysteem).

● Verlaag prikkels om je heen

- Zet geluid zachter
- Dim licht
- Leg je telefoon even weg
- Sluit kort je ogen

☞ Minder prikkels betekent dat je brein kan herstellen.

● Kom terug in je lichaam

- Stamp zacht met je voeten op de grond.
- Wiebel 1 voor 1 je tenen.
- Teken een aantal liggende achtjes op je bovenbeen

☞ Dit helpt om uit je hoofd en terug in jezelf te komen.



● Laat spanning los uit je schouders en kaak

- Span je schouders 5 seconden aan door ze op de inademing omhoog te trekken. Laat los met een zucht.
- Gaap zo groot mogelijk (nep gapen is prima), dit laat de spanning uit de kaak los.

👉 Veel HSP'ers slaan spanning hier op zonder het te merken.

● Trek je kort terug zonder schuldgevoel

5 tot 10 minuten alleen zijn kan al genoeg zijn.
Rust nemen is geen zwakte, het is zelfzorg.

Succesvol in Balans

3 FOUTEN DIE HSP-ERS VAAK MAKEN

Veel mensen blijven hierdoor vastlopen in overprikkeling.

- ✗ Doorgaan terwijl je lichaam al signalen geeft
- ✗ Denken dat je 'je aanstelt'
- ✗ Proberen alles rationeel op te lossen

Overprikkeling is geen gebrek aan mentale kracht.
Het is een signaal van je zenuwstelsel dat bescherming nodig heeft.

En toch doen veel mensen dit. Niet omdat ze zwak zijn, maar omdat ze nooit hebben geleerd hoe het anders kan.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Als overprikkeling regelmatig terugkomt, ligt daar vaak een diepere laag onder.

Bijvoorbeeld opgeslagen stress, emoties of oude patronen.
Daar kun je gelukkig wél iets aan doen.



Succesvol in Balans

TOT SLOT

WIL JE LEREN HOE JE GEVOELIGHEID JOUW KRACHT WORDT?

In mijn HSP training binnen de Holistisch Coach Opleiding leer je hoe je:

- ✓ Overprikkeling structureel vermindert
- ✓ Je energie leert beschermen
- ✓ Grenzen leert voelen én aangeven
- ✓ Intuïtie en gevoeligheid inzet als kracht
- ✓ Andere mensen hierin kunt begeleiden

Voel je dat dit precies is wat je nodig hebt? Je bent welkom.

Je kunt hier meer lezen over de opleiding:

👉 <https://www.reiki123cursus.nl/holistisch-coach-opleiding/>



Succesvol in Balans