



JOUW ENERGIE ALS HSP – VAN OVERPRIKKELD NAAR KRACHTIG

EEN GIDS VOOR HOOSENSITIEVE VROUWEN DIE
HUN ENERGIE WILLEN TERUGPAKKEN.

ENERGIE-IK

Welkom!

Fijn dat je dit e-book hebt geopend. Dat is niet zomaar: ergens in jou is het verlangen om je anders, beter, vrijer te voelen. Als je hoogsensitief bent (HSP), herken je misschien dat je snel overprikkeld raakt, veel aanvoelt van anderen of regelmatig uitgeput bent terwijl je "niets" bijzonders hebt gedaan. Dit is geen zwakte. Integendeel. Hoogsensitiviteit is een kracht. Alleen... als je continu over je grens gaat, teveel prikkels binnenlaat of jezelf aanpast aan de wereld om je heen, dan kan die kracht veranderen in onrust, vermoeidheid en zelfs fysieke klachten.

Ik ben [jouw naam], holistisch energetisch therapeut, HSP-coach en lichaamsgericht begeleider. In dit e-book vertel ik je in heldere taal wat HSP zijn inhoudt, hoe je jezelf beter begrijpt, en hoe jij jouw energie weer kunt laten stromen. Want jouw gevoeligheid is een superkracht – als je leert hoe je ermee omgaat.



OVER MIJ

Ik ben Nicole Wijers, holistisch energetisch therapeut en HSP-coach. In mijn praktijk help ik hoogsensitieve vrouwen om weer rust, balans en kracht in zichzelf te vinden. Met een combinatie van coaching, energetisch werk en lichaamsgerichte technieken begeleid ik je terug naar jouw essentie – zodat jij je volle licht kunt laten schijnen.

Nicole Wijers

WAT IS HSP (EN HSS)?

HSP staat voor High Sensitive Person. Ongeveer 15-20% van de mensen heeft een gevoeliger zenuwstelsel. Dat betekent dat je zintuigen meer informatie oppikken, je dieper verwerkt wat je meemaakt en dat je vaak intens aanvoelt wat er om je heen gebeurt.

Een bijzondere vorm van HSP is de HSS – High Sensation Seeker. Je bent dan gevoelig én zoekt uitdaging of avontuur op. Het lijkt soms tegenstrijdig: je wilt rust én reuring. Maar juist in deze mix schuilt veel creativiteit en levenskracht – als je jezelf leert doseren.

Twijfel je of jij HSP bent?

👉 Doe dan hier de test: energie-ik.nl/hsp-test

WAAROM JE JE KRACHT NOG NIET VOLLEDIG VOELT

Veel HSP's hebben in hun jeugd geleerd zich aan te passen: "Doe niet zo gevoelig", "Je overdrijft" of "Je bent te intens". Daardoor raak je los van je intuïtie en leer je vooral wat anderen nodig hebben – niet wat jij nodig hebt. Je raakt jezelf een beetje kwijt. Daarnaast kunnen HSP's sneller overprikkeld raken door:

- Teveel doen zonder voldoende hersteltijd
- Energieën en emoties van anderen overnemen



- Geen duidelijke energetische grenzen voelen
- Chronisch aanstaan of 'aanpassen'
- Niet goed geaard zijn in het lichaam
-

Gevolg? Je voelt je moe, leeg of opgejaagd. Je hebt het gevoel dat je 'achter de feiten aanloopt', terwijl je ergens weet: dit klopt niet. Dit ben ik niet.

Maar: onder die overbelasting ligt jouw ware kracht te wachten.

DE KRACHT VAN HOOSENSITIVITEIT

HSP's hebben een groot empathisch vermogen, zijn intuïtief sterk, creatief, diep voelend en opmerkzaam. Je merkt nuances op die anderen missen. Je hebt een sterk rechtvaardigheidsgevoel en vaak een groot hart voor mens, dier en natuur. Wanneer jij goed voor jezelf leert zorgen, kun je:

- Krachtig aanwezig zijn zonder overprikkeld te raken
- Sneller doorzien wat er speelt bij anderen (zonder het over te nemen)
- Intuïtieve beslissingen nemen die kloppen
- Leiderschap nemen over jouw leven, op jouw manier

En dat begint met bewustwording. En met zachte, praktische stappen die jou helpen thuiskomen bij jezelf.

5 PRAKTISCHE TIPS VOOR MEER ENERGIE EN BALANS

1. Start de dag bewust

Begin je dag met een paar minuten stilte, ademhaling of een intentie. Je systeem kalmeert, je zet een toon van rust én je bouwt aan een stevige basis voor de dag.

2. Bescherm je energieveld

Visualiseer bijvoorbeeld een gouden of blauwe cocon om je heen. Of werk met energetische technieken zoals het afbreken van koorden of het plaatsen van licht om je heen. (Ik help je daar graag bij.)



3. Beweeg en ontlaad fysiek

Hoogsensitiviteit zit ook in je lijf. Via TRE (Tension Releasing Exercises), ademwerk of gewoon dansen of wandelen kun je opgebouwde spanning ontladen.

4. Aarden = thuiskomen

Door letterlijk contact te maken met je lichaam (denk aan voeten voelen, buikademhaling of massage) kom je uit je hoofd en in je kracht.

5. Vraag jezelf af: is dit van mij?

Als je je ineens somber, boos of gespannen voelt, check dan: is dit van mij? Vaak pik je iets op van de ander of de omgeving. Door het liefdevol terug te geven, voel je je snel lichter.

DE UITDAGINGEN VAN HSP ZIJN REËL

Als HSP ervaar je het leven intenser. Geluiden, sferen, verwachtingen, drukte – het komt allemaal dieper binnen. Je voelt je soms anders, onbegrepen of ‘te veel’. Je wil graag helpen en zorgt vaak eerst voor anderen. Grenzen voelen vaag en herstelmomenten schieten erbij in. Daardoor raak je snel overbelast, zowel mentaal als fysiek.

Maar juist omdat je zo diep voelt, kun je ook diep helen. Met de juiste ondersteuning kun je je gevoeligheid ombuigen naar helderheid, richting en kracht.

WAT IK VOOR JE KAN BETEKENEN

Als holistisch energetisch therapeut help ik je vanuit rust, veiligheid en ervaring om jouw energie te voelen, op te schonen en te versterken. Ik werk met:

- **Energetische behandelingen** (zoals Access Bars, Reiki, chakra balancing)
- **TRE** om spanning letterlijk los te laten uit je lichaam
- **HSP-coaching** gericht op grenzen, zelfzorg en energiebeheer



- **Oefeningen en inwijdingen** voor bescherming en transformatie (zoals Aartsengel Michael)
- **Opstellingen en systemisch werk** om onderliggende patronen te doorbreken

Je hoeft het niet alleen te doen. Je bent welkom precies zoals je bent.

WIL JE VERDER?



Voel je na het lezen van dit e-book: dit resoneert, hier wil ik meer van? Dan kun je klein starten:

- Een kennismakingsgesprek aanvragen (online)
- Mijn aanbod bekijken op www.energie-ik.nl
- Mij volgen op Instagram voor inspiratie & tips

Of pak het groots aan, met een van mijn behandelingen, trainingen of het jaarabonnement met energiepakketjes.

Alles is erop gericht om jou als HSP te laten groeien in rust, kracht en vertrouwen.

PLAN EEN GRATIS
KENNISMAKINGSGESPREK