

# DURF TE LUISTEREN NAAR JE LICHAAM



**De meeste mensen met kenmerken van HSP (highly sensitive person) die last hebben van verschillende pijntjes en kwaaltjes hebben deze ongemakken niet omdat ze dat willen. Nee, ze ervaren deze ongerieven omdat ze onwetend zijn over de mogelijkheden hoe ze het tij kunnen keren.**

Als eerste is het belangrijk dat je erkent dat je ergens last van hebt', weet Eveline Vogel, specialist in hoogsensitiviteit. 'Dat is al moeilijk voor een HSP'er.

Ze worden namelijk vaak hun hele leven al bestempeld als ongewoon en zijn zichzelf daardoor een beetje verloren. Maar bewustwording is de sleutel tot verandering en dat begint met leren voelen.

Om dat goed onder de knie te krijgen is de eerste stap het denken vanuit je hoofd uit te schakelen en durven te luisteren naar je lichaam.

Leren om te ontspannen. Dit is ook voor een niet HSP'er vaak al een pittige opgave.

## **Voeding is een belangrijke sleutel**

Eveline: 'De huidige consumptiemaatschappij bepaalt het liefst wat we dagelijks eten en drinken. Maar het zijn niet altijd gezonde producten die worden aangeprezen.

Ook de reacties van ons lichaam op bijvoorbeeld suikers, alcohol en cafeïne zijn divers. Omdat geen enkel mens hetzelfde is, reageert elk lichaam anders op voeding.

Je kunt zelf nagaan wat voedingsstoffen met jouw lichaam en gesteldheid doen. In voeding worden twee categorieën -onderscheiden: voeding waarmee je je lichaam in balans brengt zoals verse groente en fruit en producten die weinig tot niets -toevoegen zoals fastfood, koffie en alcohol.

Ook roken heeft een negatieve invloed op het functioneren van het lichaam. Als je overprikkeld, moe of overweldigd bent, probeer dan zoveel mogelijk voeding tot je te nemen waarmee je lichaam weer in balans komt.

Eet dagelijks verse groenten en minimaal twee stuks fruit en probeer koffie en alcohol te beperken. Je zult merken dat je lichaam hierdoor geen extra prikkels krijgt.

## **Een keer zondigen mag**

Zou je dan nooit meer mogen zondigen? 'Natuurlijk wel. Een glas lekkere wijn, een patatje of een cappuccino gaan er op zijn tijd zeker goed in. Maar ben je rusteloos of -overprikkeld, dan beter even niet.

En als je je bewust bent van wat voedingsstoffen met je doen, dan zal je vanzelf merken dat je lichaam tot veel in staat is.

Als je als HSP'er minder last wilt hebben van kwaaltjes en je daarbij ook mentaal sterker wilt voelen, dan zul je het roer niet half, maar helemaal om moeten gooien.

Regelmatig bewegen is daar ook een onderdeel van. Je lichaam is het huis van je ziel en ook daar mag je goed voor zorgen', besluit Eveline enthousiast.