

JOLANDA HOOGKAMER  
INTUITIEF COACH & TRAINER VOOR HSP'S

E-BOOK

# Omgaan met je hooggevoeligheid



---

**DIT E-BOOK WORD JE AANGEBODEN DOOR:**

JOLANDA HOOGKAMER | INTUITIEF COACH & TRAINER VOOR HSP'S  
WITH JOY - COACHING & TRAINING  
[WWW.WITHJOY.NL](http://WWW.WITHJOY.NL)



## Omgaan met je hooggevoeligheid

Welkom! Je hebt zojuist een stap gezet om meer te weten te komen over hoe je om kunt gaan met je hooggevoeligheid. Hooggevoelig zijn is een talent die je unieke kwaliteiten geeft. Maar als je nooit hebt geleerd hoe je met je gevoeligheid om kan gaan dan kan het soms echt voelen als een worsteling.

Ik weet er zelf alles van! Eind jaren negentig hoorde ik de term HSP (highly sensitive person) voor het eerst. Een therapeute zei tegen me: ik denk dat je hooggevoelig bent. Niet veel later las ik 1 van de eerste boeken over hooggevoeligheid in Nederland, geschreven door de sensitieve pionier Marion van den Beuken.

Dat boekje gaf me zoveel herkenning en erkenning! Na jaren worstelen wist ik eindelijk dat ik niet gek, labiel, of zwak ben. Ik ben gewoon hartstikke hooggevoelig. Jaren van ontwikkeling en opleiding volgden en inmiddels ben ik zo blij dat ik heel erg sensitief ben. Mijn leven is compleet verandert. En met al die kennis en ervaring help ik dagelijks hooggevoelige mannen en vrouwen hoe ze met hun hooggevoeligheid om kunnen gaan. En dat is precies wat je in deze training gaat leren: omgaan met je hooggevoeligheid.

## De gratis training bij dit e-book

Bij dit e-book hoort een gratis training Omgaan met je Hooggevoeligheid. Het e-book en de training met filmpjes vullen elkaar aan, om je maximaal te helpen.

Heb jij dit e-book gekregen van iemand en wil je ook de training doen? Dan kun je deze [hier aanvragen via mijn website](#). Na je aanmelding krijg je de komende 4 dagen een mail van mij met filmpjes en meer informatie in je mailbox!

Laten we snel van start gaan!

Liefs,

*Jolanda*





## Inhoudsopgave

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. WAT IS HOOGGEVOELIGHEID? .....</b>                                 | <b>4</b>  |
| DE OORSPRONG VAN HOOGGEVOELIGHEID .....                                  | 4         |
| HOOGGEVOELIGHEID IS GEEN ZIEKTE OF STOORNIS .....                        | 4         |
| <b>2. BEN JIJ EEN RUSTZOEKER (HSP) OF EEN PRIKKELZOEKER (HSS)? .....</b> | <b>5</b>  |
| DE PRIKKELZOEKER (HSS).....  | 5         |
| DE RUSTZOEKER (HSP) .....  | 5         |
| ZOWEL EEN HSS ALS HSP, KAN DAT OOK? .....                                | 6         |
| TEST OF JIJ EEN RUSTZOEKER OF EEN PRIKKELZOEKER BENT .....               | 6         |
| <b>3. DE KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIG ZIJN .....</b>                       | <b>6</b>  |
| DE KWALITEITEN VAN HOOGGEVOELIGHEID .....                                | 7         |
| DE VALKUILEN VAN HOOGGEVOELIGHEID .....                                  | 8         |
| <b>4. OMGAAN MET JE HOOGGEVOELIGHEID .....</b>                           | <b>10</b> |
| STAP 2: ACCEPTEER JE HOOGGEVOELIGHEID .....                              | 10        |
| STAP 3: POSITIEVE OVERTUIGINGEN.....                                     | 11        |
| ONTWIKKEL JE HOOGGEVOELIGHEID.....                                       | 11        |
| MAAK VAN JE KLACHT JE KRACHT!.....                                       | 11        |
| SPECIALE AANBIEDING TRAINING ONTWIKKEL JE HOOGGEVOELIGHEID .....         | 13        |
| MEER INFORMATIE, AANMELDEN EN KORTINGSCODE .....                         | 13        |
| WAAR KUN JE TERECHT MET VRAGEN? .....                                    | 14        |
| <b>5. ZULLEN WE CONTACT HOUDEN? .....</b>                                | <b>15</b> |



## 1. Wat is hooggevoeligheid?

Als je hooggevoelig bent dan neem je meer informatie op uit je omgeving en je verwerkt deze informatie intenser dan iemand die niet hooggevoelig is. Je zenuwstelsel is gevoeliger, waardoor je meer prikkels opneemt. En al die informatie die verwerk je op dieper niveau dan iemand die niet hooggevoelig is. Naast al die prikkels die van buiten bij je binnen komen is ook jouw belevingswereld anders. Zo ervaar jij je emoties, gedachten en veel signalen van je lichaam ook intenser dan iemand die niet hooggevoelig is.

Andere termen voor hooggevoelig zijn hoogsensitief en HSP. HSP is van oorsprong een Engelse afkorting en die staat voor high sensitive person. 20% van de mensen is hooggevoelig, dat is 1 op de 5 mensen! Er zijn net zoveel mannen als vrouwen hooggevoelig. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat hooggevoeligheid erfelijk is. Ik verwacht dat het percentage van hooggevoelige mensen alleen maar toe zal nemen.

### De oorsprong van hooggevoeligheid

Elaine Aron is de grondlegster van hooggevoeligheid. Zij is zelf hooggevoelig en eind jaren 80 kwam dat naar voren toen zij zelf in therapie was omdat ze allerlei issues had door haar hooggevoeligheid. Er was toen geen 'label' of woord voor wat ze had, waardoor ze als Amerikaans psychotherapeut en universitair docent besloot om onderzoek te gaan doen naar gevoeligheid. En zo is de term Highly Sensitive Person (HSP) ontstaan.

### Hooggevoeligheid is geen ziekte of stoornis

Hooggevoeligheid is geen ziekte, persoonlijkheidsstoornis of psychiatrische aandoening. Het is een kwaliteit, een eigenschap van wie jij bent. Net zoals iemand bijvoorbeeld super intelligent kan zijn, zo ben jij ontzettend gevoelig. Of misschien ben je ook wel super intelligent en gevoelig tegelijk!

Hoewel hooggevoelige mensen veel overeenkomsten hebben, zijn er ook net zoveel verschillen. Iedereen is uniek, op zijn of haar eigen manier. Toch is het interessant om je te verdiepen in de kenmerken van hooggevoeligheid en wat het nu eigenlijk is. Zo kun jij jouw eigen gebruiksaanwijzing leren kennen en wordt hooggevoeligheid niet langer lastig, maar juist een pluspunt die je kunt gebruiken in je leven. Maar daar ga ik je in deze training meer over vertellen!



## 2. Ben jij een rustzoeker (HSP) of een prikkelzoeker (HSS)?

Onder hoogsensitieve mensen kunnen we een duidelijk onderscheid maken tussen 2 uitersten. De rustzoekers en de prikkelzoekers, ook wel de HSP (highly sensitive person) en de HSS (high sensation seeker) genoemd. Beide hebben specifieke uitdagingen en valkuilen. Meestal heeft 1 type de overhand, maar je kunt ook aspecten van beide types hebben.

### De prikkelzoeker (HSS)

Een prikkelzoeker houdt van nieuwe intense ervaringen en is een echte ontdekker. De prikkelzoeker verveelt zich snel, houdt van spannende dingen en ontmoet graag inspirerende en nieuwe mensen. Een HSS gaat graag op reis, houdt van experimenteren en zoekt bepaalde risico's en grenzen op. Ze kunnen snel denken, zien veel kansen en mogelijkheden maar kunnen ook snel afgeleid zijn door dingen die weer aandacht vragen.

Wat prikkelzoekers kenmerkt is dat ze zo enthousiast kunnen zijn en veel hooi op hun vork nemen en dat ze het contact met zichzelf hierdoor kwijtraken. Ze rennen zichzelf voorbij en zijn ze soms acuut overprikkeld. Zo kunnen ze ook 'ineens' een burn-out hebben of andere fysieke of geestelijke klachten krijgen omdat ze door hun enthousiasme of behoefte aan nieuwe prikkels over hun eigen grens geen gaan. De prikkelzoeker heeft voldoende uitdagingen nodig, maar ook voldoende rust. Het draait allemaal om balans.

### De rustzoeker (HSP)

Een rustzoeker (HSP) is een echte waarnemer en is zich heel erg bewust van wat er om zich heen gebeurt. Ook is de rustzoeker zich heel bewust van alle prikkels die binnen komen en ervaart deze prikkels intens. In tegenstelling tot de prikkelzoeker houdt de rustzoeker van een vertrouwde omgeving en zal bijvoorbeeld eerder naar dezelfde plek op vakantie gaan, dan de hele wereld over reizen.

Een rustzoeker vindt regelmaat, structuur en rust erg fijn. Net als de prikkelzoeker denkt een rustzoeker snel, ziet veel kansen, maar vindt het fijner om te focussen en zich op niet te veel dingen tegelijk te concentreren. De rustzoeker raakt niet snel verveeld en neemt weloverwogen beslissingen.



## Zowel een HSS als HSP, kan dat ook?

Het hoeft niet zo te zijn dat alle punten van de rust- of prikkelzoeker helemaal kloppen met jou. Ja, je kan zowel HSS als HSP kenmerken hebben. Zoals ik al eerder zei: iedereen is uniek.

Je kunt een echte prikkelzoeker zijn, maar in bepaalde periodes of door te veel prikkels juist meer kenmerken van een rustzoeker hebben.

Maar als prikkelzoeker kun je vaak geen lange periodes zonder nieuwe uitdagingen of nieuwe energie. Sterker nog: als je te weinig nieuwe impulsen krijgt dan raakt je onderprikkelt. Als rustzoeker is de valkuil vaak dat je teveel prikkels binnen kan krijgen, zo raak je overprikkelt.

Van zowel overprikkeling als onderprikkeling kan je allerlei klachten krijgen. Eerst voel jij je moe en geïrriteerd. Als de over- of onderprikkeling lang duurt dan kun je allerlei fysieke en geestelijke klachten krijgen. Denk dan aan een burn-out, depressies, problemen met je auto-immuunsysteem, maag- en darmklachten, gewrichts- en spierklachten, hoofdpijn enzovoorts.

## Test of jij een rustzoeker of een prikkelzoeker bent

Onderzoek toont aan dat ongeveer 70% HSP (rustzoeker) is en 30% HSS (prikkelzoeker). Herken jij een aantal aspecten dan is het interessant om je verder te verdiepen in de kenmerken van beide types. En ook te ontdekken of jij juist een HSP of een HSS bent, of een mix van beiden. Zo leer jij je eigen gebruiksaanwijzing kennen: hoeveel prikkels heb je nodig? En wat moet je juist wel of juist niet doen.

Op mijn website kun je (gratis) verschillende testen doen. Hier vind je de [HSP-test voor volwassenen](#). En hier kun je [testen of je prikkelzoeker \(HSS\) bent](#).

Deze test is door wetenschappelijk onderzoek en veelvuldig testen tot stand gekomen. Een test is nooit een sluitend bewijs en soms ook een momentopname. Zeker als jij je al veel aan persoonlijke ontwikkeling hebt gedaan dan kan er zelfs uitkomen dat je niet of slechts matig hooggevoelig bent. Diep van binnen weet jij prima hoe je in elkaar zit, je mag ook helemaal vertrouwen op jouw intuïtie!

## 3. De kenmerken van hooggevoelig zijn

Hoewel dus iedere HSP uniek is zijn er wel een heleboel kenmerken die veel HSP's herkennen. Ook hierbij geldt dat niet alle kenmerken op jou van toepassing zijn, maar je er wel een aantal herkent. De kenmerken van hooggevoeligheid deel ik met je door onderscheid te maken in de kwaliteiten en de valkuilen van hooggevoelig zijn.



## De kwaliteiten van hooggevoeligheid

Ben jij je bewust van de kwaliteiten die hooggevoeligheid jou geeft? Of richt je voornamelijk je aandacht op de dingen waar je last van hebt en die niet zo goed gaan? Door te weten welke voordelen hooggevoeligheid je geeft kun je de voordelen ook in gaan zetten in je leven. Lees hieronder over de kwaliteiten en voel maar eens welke van deze kwaliteiten voor jou in meer of mindere mate van toepassing zijn.

- **Groot empathisch vermogen**

Je kan je goed inleven in andere mensen en voelen wat iemand anders nodig heeft. Het is een kwaliteit die bijvoorbeeld op de werkvloer handig is om te voelen wat je team, het bedrijf of je collega nodig heeft. Of dat je in een rol als bijvoorbeeld verpleegkundige of coach echt in kan spelen op de behoefte van je cliënten. Maar ook in een relatie, vriendschap of als vader of moeder is het heel waardevol dat jij je goed in kan leven in de ander.

- **Dienstbaar en zachtaardig**

Je houdt ervan om andere mensen te helpen en je hebt van nature het beste met iedereen voor. Veel HSP's voelen ook heel sterk dat ze een rol hebben in dit leven om andere mensen te helpen en van dienst te zijn.

- **In verbinding met mensen, natuur en dieren**

Je hebt een intense verbinding met mensen, natuur en dieren. Diep van binnen voel je dat we allemaal een eenheid zijn. Ook al voel jij je soms alleen. Als je bijvoorbeeld iets ziet in de media over de natuur, dieren of mensen die bij een ramp of onheil betrokken zijn dan kan je dit je heel erg raken omdat je op een dieper niveau de verbinding voelt.

Je vermogen om echt contact te maken met mensen, dieren of de natuur is groot. Je houdt minder van koetjes en kalfjes en maakt gemakkelijk dieper contact. Je hebt ook een grote behoefte om verbonden te zijn met anderen en echt gezien en gehoord te worden.

- **Mens- en resultaatgericht**

Vanuit je verbinding met anderen ben je gericht op mensen én het resultaat. Van nature ben je meer op 'wij' gericht dan op de 'ik'. Mensen die op de 'ik' gericht zijn, zijn vaak positiegericht en gericht op eigen doelen in plaats van het groepsdoel. Als HSP-er ben je dus mens én resultaatgericht en minder bewust of bezig met je individuele positie.

- **Intuïtief sterk ontwikkeld**

Je bent intuïtief sterk ontwikkeld, je voelt situaties en mensen goed aan.



Misschien heb je ook wel vaak voorgevoelens over dingen of voorspellende dromen. Of heb je vaak een onderbuikgevoel of iets goed is voor je of juist helemaal niet. Je hebt affiniteit om met healing en energie te werken, je kan van nature heel subtiel waarnemen.

- **Snel inzicht en alert**

Je hebt snel inzicht in situaties in mensen en kansen en risico's. Veel HSP's zijn bijvoorbeeld goede ondernemers omdat ze veel kansen in de markt kunnen zien. En hierdoor ook veel ideeën hebben om hier iets mee te doen.

Je bent ook alert, alertheid gecombineerd met inzicht maakt je heel erg scherp. Je kunt scherp waarnemen. Alert betekent ook dat je alert bent als er kleine veranderingen optreden. Of dat je alert bent als er gevaar dreigt, ingebroken wordt of een situatie onveilig is.

- **Creatief**

Je hebt oog voor schoonheid en kunst. Muziek en kunst kan je ook diep raken. Je hebt de gave om je creativiteit in te zetten in je leven. Soms door echt met je handen te werken en misschien wel te schilderen of sieraden te maken. Soms door je creativiteit in je werk in te zetten, zoals in mijn geval meditaties en muziek te maken. Misschien zet jij je creativiteit wel op een andere manier in op je werk.

Herken jij ze die kwaliteiten? Misschien vind je het wel fijn om de kwaliteiten die jij herkent op te schrijven. Zo word je er nog bewuster van wat het toevoegt aan je leven.

## De valkuilen van hooggevoeligheid

Ieder kenmerk heeft een sterkte en een zwakte, of anders gezegd een kwaliteit en een uitdaging. Bijvoorbeeld: je hebt een sterk empathisch vermogen en je kan je heel goed inleven in een andere persoon. Dit kan ervoor zorgen dat je aandacht zo naar de ander gaat, dat je zelf minder goed voelt wat jij nodig hebt.

Niet ieder nadeel of valkuil wat ik hieronder noem is op iedere HSP van toepassing. Iedereen is uniek en heeft eigen sterktes en zwaktes. Probeer als je dit leest puur te kijken naar de uitdagingen of nadelen en voel of dit bij jou ook van toepassing is. Zonder oordeel. De eerste stap is herkenning en inzicht. Inzicht in je valkuilen geeft je helderheid en kracht!





- **Verhoogde alertheid**

Je bent heel erg alert, vaak is dit onbewust. Je bent alert op veranderingen, gevaar of erg afgestemd op je omgeving wat een ander nodig heeft. Deze verhoogde alertheid zorgt ervoor dat je altijd 'aan staat' zoals ik dat noem. Vaak gaat dit dag en nacht door, zelfs in je slaap sta je onbewust nog open voor prikkels. Veel HSP's slapen hierdoor ook licht. Als je altijd/vaak alert bent dan is dit een grote belasting voor je, op fysiek, emotioneel en rationeel niveau.

- **Gevoelig voor stress en spanning**

Je bent gevoel [voor stress en spanning](#). Eigenlijk hebben heel veel van deze valkuilen met elkaar te maken. Want stress en spanning krijg je bijvoorbeeld ook door je verhoogde alertheid. Maar ook als er veel onrust om je heen is, of je hebt te veel hooi op je vork genomen dan kun je sneller gestress raken of last hebben van spanning dan iemand die niet hooggevoelig is.

De effecten van stress hebben grote impact op je lichaam, emoties en gedachten. Hierdoor ben je nog gevoeliger voor overprikkeling.

- **Overprikkeling**

Je bent gevoelig voor overprikkeling. Dit hangt natuurlijk ook met alle valkuilen van hooggevoeligheid samen. Overprikkeling betekent dat je meer informatie en prikkels hebt opgenomen dan die je kunt verwerken. Je overbelast je zintuigen en je hersenen die al die prikkels moeten verwerken. Hierdoor word je moe, kun jij je minder goed concentreren en raak je geïrriteerd. Langdurige overprikkeling geeft klachten zoals een burn-out, depressie, maag- en darmklachten, stemmingswisselingen, auto-immuunziektes en een verminderde weerstand.

- **Intense emoties**

Je voelt je emoties intens. En door overprikkeling kan het ook zijn dat je last krijgt van stemmingswisselingen, huilbuien of [woede-uitbarstingen](#). Of dat als er iets gebeurt je [snel moet huilen](#). En het kan zijn dat je zo open staat voor je omgeving [dat je stemmingen van anderen overneemt](#). Dan neem je zelfs emoties over van anderen. Het kan dan lastig zijn om te voelen of de emoties van jou zijn of van een ander.

- **Teveel terugtrekken of afsluiten voor je omgeving**

Soms dan kun jij je teveel terug trekken of afsluiten voor je omgeving. Bijvoorbeeld als je te veel prikkels hebt gehad, als je moe bent en je kwetsbaar voelt. Of omdat er zoveel bij je binnen komt en je niet weet hoe jij je hiervoor af kan sluiten.

Ook een prikkelzoeker kan dit hebben als hij/zij te veel aan prikkels heeft gehad.



Een ander valkuil van de prikkelzoeker is juist dat hij/zij te veel opgaat in zijn of haar omgeving en steeds nieuwe (vluchtige) contacten zoekt.

- **Gevoelig voor fysieke klachten**

Als je heel gevoelig bent dan kun je ook de kleinste verandering in je lichaam waarnemen. Veel HSP's zijn gevoeliger voor pijn, [buikpijn](#), andere fysieke klachten of ander ongemak. Zo kunnen vrouwen ook nog veel last hebben van hormonen, [PMS](#) of [de overgang](#). Maar ook bijvoorbeeld een tandartsbehandeling kan pijnlijker voelen omdat je via je zenuwen hier meer prikkels van ontvangt. Ook zijn HSP's gevoeliger voor een tekort aan vitamines, vooral D en B12 zijn bekend.

- **Geven en ontvangen is niet in balans**

Als je zo afgestemd bent op je omgeving en je voelt dat je anderen graag wilt helpen is het een valkuil dat geven en ontvangen niet in balans is. Misschien heb je altijd al geleerd van kinds af aan dat je waardering krijgt als je veel aandacht geeft aan anderen en ze helpt. Of vind je het lastig om zelf te ontvangen. HSP's zijn vaak zo gericht op de ander en hun omgeving dat ze zichzelf hierin min of meer verliezen. Hierdoor is geven veel makkelijker en doe je dat soms zoveel dat het je uit kan putten

## 4. Omgaan met je hooggevoeligheid

Wil jij je hooggevoeligheid als kracht ervaren en er geen last meer van hebben? **De eerste stap inzicht en herkenning.** Door meer te leren over hooggevoeligheid en te weten welke voor- en nadelen op jou van toepassing zijn kun jij jouw gebruiksaanwijzing leren kennen. Zo kun je de voordelen gaan gebruiken in je leven en hiermee de nadelen van hooggevoeligheid compenseren.

Juist door je gevoeligheid kan jij jezelf versterken en beschermen. Je kan meer grip krijgen op je gevoelens en je gedachten. Je kan jezelf zo ontwikkelen dat je minder opneemt uit je omgeving en je kunt leren hoe jij zelf meer in balans kan zijn. Hooggevoeligheid is iets om te koesteren, het is een groot talent.

### Stap 2: Accepteer je hooggevoeligheid

De tweede stap is ook een hele belangrijke: accepteer dat je hooggevoelig bent! Stop met leven als een niet-sensitief persoon. Ga niet proberen om je te gedragen als iemand die niet hooggevoelig is. Jij voelt, denkt en ervaart echt anders dan iemand die niet hooggevoelig is.



Je gevoeligheid ontkennen en proberen om harder te worden leidt op termijn vaak tot allerlei klachten en ziektes zoals stemmingswisselingen, depressie, burn-out, maag- en darmklachten, problemen met je auto-immuunsysteem en ga zo maar door. Door je gevoeligheid te accepteren kan jij je kwaliteiten tot bloei laten komen en kan jij je talenten benutten bijvoorbeeld in je werk, maar ook in je dagelijkse leven. Ontdek jouw gebruiksaanwijzing en krijg meer balans, geluk en energie!

### Stap 3: Positieve overtuigingen

Hoe denk jij over hooggevoeligheid? Hoe praat je erover? Is het een excuus, een last of een worsteling? Of ben je gelukkig met je gevoeligheid en voel jij hoe dit juist zorgt voor meer geluk, balans en energie? Hoe jij over jezelf en je gevoeligheid praat en denkt bepaalt hoe het voor je is om hooggevoelig te zijn. Als jij steeds de nadelen van hooggevoeligheid in je hoofd herhaalt, of hierover praat wordt het negatieve aspect groter en groter. Alles wat je aandacht geeft groeit.

Geef jij meer en meer aandacht aan de positieve kanten van hooggevoelig zijn en de mogelijkheid om jezelf persoonlijk te ontwikkelen dan heeft dit een groot effect op hoe jij je voelt. Je gaat je krachtiger voelen en je krijgt meer en meer het besef dat jij de mogelijkheid hebt om jezelf te ontwikkelen hierin. Jij hebt de regie over jouw leven!

### Ontwikkel je hooggevoeligheid

Jaren geleden had ik zelf geen idee had hoe ik met mijn gevoeligheid om moest gaan. Mijn leven voelde zwaar. Ik voelde me anders dan anderen en omgaan met mijn emoties was erg lastig! Ik probeerde harder te worden maar dat kostte me ontzettend veel energie en ik was regelmatig ziek. En harder of minder gevoelig werd ik er al zeker niet van. Ik kon mezelf hier niet bij neerleggen en ben mezelf gaan ontwikkelen. Ik volgde vele opleidingen, ontwikkelde mijn intuïtie en gevoeligheid en nu kan ik vol overtuiging zeggen: hooggevoeligheid is mijn grootste kracht.

Het is echt mijn missie om zo veel mogelijk hooggevoelige mannen en vrouwen dit ook te laten voelen. Om zoveel mogelijk inspiratie en energie te delen. Met succes: tienduizenden mensen doen mijn meditaties, lezen mijn blog, volgen trainingen, workshops of een opleiding. Ook kiezen er veel voor 1 op 1 coaching.

### Maak van je klacht je kracht!

Al mijn kennis over hooggevoeligheid heb ik gebundeld in een online training, met persoonlijke begeleiding. Zo kun jij van je klacht door hooggevoeligheid jouw kracht



maken! Jij wilt leren omgaan met je hooggevoeligheid en je verder ontwikkelen, anders deed je deze training nu niet. Daarom heb ik een super aanbieding voor je, met hoge korting. Lees snel verder.

## Start hier met het verder ontwikkelen van jouw hooggevoeligheid!

Wil jij meer balans, geluk en energie? Wil jij stoppen met worstelen met je hooggevoeligheid? Dan is de online training Ontwikkel je hooggevoeligheid zeker iets voor jou!

In 8 modules, met filmpjes, audio, oefeningen en werkboeken gaan we samen aan de slag zodat je meer leert over jouw hooggevoeligheid. En eens per maand kun je mij al je vragen stellen over hooggevoeligheid tijdens een coachcall.

### Wat je gaat leren in de training:

- Je leert alles over hooggevoeligheid en over prikkels. Meer grip op prikkels zorgt ervoor dat je niet overprikkeld of onderprikkeld raakt en je creëert meer balans.
- Je ontdekt het effect van hooggevoeligheid op je lichaam en eventueel fysieke klachten. Je krijgt tips hoe je deze kan voorkomen.
- Je leert hoe je niet overspoeld raakt door je emoties en deze op een natuurlijke manier kan voelen en los te laten.
- Je ontdekt hoe je grip kan krijgen op je gedachten en heb je hierdoor minder last van piekeren.
- Je werkt aan je zelfbeeld en vertrouwen. Je wordt je meer bewust van je talenten en de potentie die je in je hebt zitten.
- Je leert hoe je in contact kunt zijn met de ander, zonder dat je hierin jezelf verliest of omver geblazen wordt. Zelfs omgaan met dominante of negatieve mensen komt aan bod!
- Je ontdekt hoe je contact kan met je intuïtie en hierop te vertrouwen. Ook leer je om meer te voelen wie jij diep van binnen bent en hoe je dit in je leven kan integreren.



- Je ontdekt wat je energie kost en wat je energie oplevert en hoe jij jezelf weer op kan laden met energie als je weinig energie hebt.

## Speciale aanbieding training Ontwikkel je Hooggevoeligheid

In de online training ontwikkel je hooggevoeligheid kun je kiezen uit 3 pakketten. Welk pakket je ook kiest je houdt altijd toegang tot de training en je kunt de training in je eigen tempo volgen. Na betaling krijg je direct toegang tot de training!

### 1. Training ontwikkel je hooggevoeligheid Brons

Met 8 modules aan filmpjes, oefeningen, werkboeken en audio's.  
Maandelijks coachcalls om mij al je vragen te stellen.  
Je investering is nu geen €227 maar slechts € 97!

### 2. Training ontwikkel je hooggevoeligheid Zilver

Met 8 modules aan filmpjes, oefeningen, werkboeken en audio's.  
Maandelijks coachcalls om mij al je vragen te stellen.  
En 1 coachingsessie 1 op 1, online of gewoon in mijn praktijkruimte.  
Je investering is nu geen €297 maar slechts € 157!

### 3. Training ontwikkel je hooggevoeligheid Goud

Met 8 modules aan filmpjes, oefeningen, werkboeken en audio's.  
Maandelijks coachcalls om mij al je vragen te stellen.  
En 3 coachingsessies 1 op 1, online of gewoon in mijn praktijkruimte.  
Je investering is nu geen €457 maar slechts € 297!

## Meer informatie, aanmelden en kortingscode

Wil jij meer weten over de online training of je aanmelden? [Ga dan hier naar de website](#). Activeer de korting door de kortingscode **ONTWIKKEL** te gebruiken bij je aanmelding.

Wil je in 2 maandelijks termijnen betalen? Dat is ook mogelijk, kies dan voor betalen in 2 termijnen. Dit zijn de buttons onder de tabellen. **Gebruik dan kortingscode KRACHT** bij je aanmelding.



## Waar kun je terecht met vragen?

Heb je vragen over de online training of wil je weten welk pakket het beste bij je past? Mail me dan jouw vraag of opmerkingen. Je kan me mailen op [jolanda@withjoy.nl](mailto:jolanda@withjoy.nl)

Onthoud goed dat jij ten diepste heel krachtig, intuïtief en liefdevolle energie bent.

*You true nature is joy!*



## 5. Zullen we contact houden?

Wil jij informatie blijven ontvangen over hooggevoeligheid, intuïtieve en persoonlijke ontwikkeling? Je krijgt sowieso de komende tijd nog mails van me. Hiervoor kun jij je ook altijd afmelden, je zit nergens aan vast!

Maar ik vind het superleuk om contact met je te houden! Je vindt me op social media onder andere op [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#), en [LinkedIn](#). Daar deel ik waardevolle inspiratie en energie in de vorm van artikelen, meditaties en filmpjes. Zie ik je daar?

Liefs,

*Jolanda*