

JOLANDA HOOGKAMER
INTUITIEF COACH & TRAINER VOOR HSP'S

E-BOOK

Tips bij slaapproblemen voor HSP's



DIT E-BOOK WORD JE AANGEBODEN DOOR:

JOLANDA HOOGKAMER | INTUITIEF COACH & TRAINER VOOR HSP'S
WITH JOY - COACHING & TRAINING
WWW.WITHJOY.NL

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Het is niet geoorloofd wijzigingen aan te brengen in de tekst en/of layout.

Jolanda Hoogkamer

Intuïtief coach en trainer voor hooggevoelige mannen én vrouwen

With joy – coaching & training

www.withjoy.nl



GOED SLAPEN HELPT JE OM TE GAAN MET JE HOOGGEVOELIGHEID.....	5
DE OORZAAK VAN SLECHT SLAPEN ALS JE HOOGGEVOELIG BENT	6
TIP 1: MAAK VAN JE SLAAPKAMER EEN OASE VAN RUST	6
TIP 2: STIMULEER JOUW RITME MET EEN BEDRITUEEL	6
TIP 3: MEDITATIES.....	7
TIP 4: ETHERISCHE OLIE.....	7
TIP 5: KRUIDEN.....	7
TIP 6: EDELSTENEN	7
TIP 7: OORDOPJES	8
VERTROUWEN OP JE LICHAAM EN GEEST	8

Goed slapen helpt je om te gaan met je hooggevoeligheid

Welkom bij dit E-book over slaaptips speciaal voor HSP's. Je leest dit waarschijnlijk omdat je slecht slaapt en op zoek bent naar tips om beter te slapen! Mijn naam is Jolanda Hoogkamer en ik ben intuïtief coach en trainer voor hooggevoelige mannen én vrouwen. Ik heb zelf jarenlang slaapproblemen gehad. Van lastig in slaap kunnen vallen, tot in de nacht wakker worden en niet meer kunnen slapen.

Achteraf gezien weet ik dat de slaapproblemen heel veel te maken hebben met mijn hooggevoeligheid. Want alle emoties en gedachten die ik zo intens ervaar en verwerk en alle signalen van buiten zorgden bij mij voor overprikkeling. En een gevolg hiervan was: slecht slapen. Ik heb nog wel eens hoor dat ik in de nacht wakker wordt, maar ik weet nu wat ik kan doen als ik wakker wordt of niet in slaap val. Dus ik heb er praktisch geen last meer van.

Al mijn tips heb ik voor je gebundeld in dit E-book. Ik hoop dat dit je wat helpt! En naast alle tips hier de belangrijkste tip in mijn ogen: leer omgaan met je hooggevoeligheid. Toen ik echt om leerde gaan met mijn gevoeligheid en wist hoe ik mezelf kon versterken en beschermen veranderde er zoveel! Ook het om leren gaan met emoties en gedachten is echt cruciaal. Op mijn website deel ik al heel veel gratis informatie. Wil jij een stap verder of je sneller ontwikkelen? Bekijk dan eens mijn aanbod in trainingen, workshops of individuele coaching.

Veel plezier met lezen en welterusten!

Lieve groet,

Jolanda

Veel HSP's hebben last van slaapproblemen, sommige hebben moeite met in slaap vallen en anderen worden 's nachts wakker en kunnen niet meer slapen. Het nadeel van slecht slapen als je hooggevoelig bent is dat je ook weer veel gevoeliger bent voor prikkels. Hierdoor raak je nog meer vermoeid, ben je sneller geïrriteerd en kan het zijn dat je nog slechter gaat slapen. Lees hieronder tips voor hoogsensatieve mannen en vrouwen om je slaapproblemen op te lossen!

De oorzaak van slecht slapen als je hooggevoelig bent

Als je last hebt van slaapproblemen dan is het belangrijk dat je gaat ontdekken wat de werkelijke oorzaak is waarom je nu wakker ligt. Zo kun je gericht aan een oplossing gaan werken. Lig je bijvoorbeeld 's nachts te piekeren? Of ervaar je stress en spanning in je lichaam? Misschien krijg je gedurende de dag wel zoveel prikkels en ben je 's avonds laat nog zo actief dat je niet tot rust kan komen en in slaap kan vallen? Of misschien slaap je wel zo licht dat je snel en vaak wakker wordt in de nacht. Probeer voor jezelf de oorzaak van je slaapproblemen op te lossen. Naast deze oorzaak heb ik wel een aantal tips en een bedritueel voor je die je kunnen helpen zodat je wel weer lekker kan slapen.

Tip 1: maak van je slaapkamer een oase van rust

Nodigt je slaapkamer wel uit om te slapen? Is je slaapkamer een echte fijne plek? Is de sfeer van je slaapkamer fijn en is het schoon en opgeruimd? Belangrijk is dat je slaapkamer donker genoeg is, anders wordt de aanmaak van het natuurlijke slaaphormoon melatonine verstoord. Kijk eens kritisch naar de lichtinval van de slaapkamer en pas dit eventueel aan met een verduisterende oplossing of een slaapmasker. Frisse lucht, ventilatie en een aangename temperatuur zijn ook erg belangrijk, kijk wat je kunt doen om dit voor jou comfortabel te maken. Energie en (draadloos) internet hebben invloed op je energieveld. Hou je slaapkamer zo vrij mogelijk van straling en elektrische apparaten die invloed hebben op jouw energieveld en je slaap. En onderschat deze punten niet, het gaat echt om het totaalplaatje wat jou totale rust geeft. Bekijk je slaapkamer objectief met deze punten en creëer jouw oase van rust.

Tip 2: Stimuleer jouw ritme met een bedritueel

Natuurlijk gezien is ons lichaam in de ochtend het meest actief. Zo zijn de hormonen en andere stofjes in je lichaam die jou actief maken veel hoger in de ochtend dan in de avond. Hierdoor konden we heel lang geleden in de ochtend op pad om voedsel en water te gaan zoeken. Plan jouw dag zo in dat je het meest actief bent in de ochtend en dat je bewust vanaf een bepaald tijdstip niet meer fysiek en geestelijk druk bent. Ga dus niet vlak voor het slapen gaan nog druk in het huishouden zijn, werken achter een beeldscherm, uitgebreid whatsappen of op social media actief zijn. Ook sporten in de avonden kan jouw slaapritme verstoren.

Kies voor vertraging in de avond. Lees een boek, brand een kaarsje, neem een douche, bad of verzorg je gezicht en lichaam. Wat heel goed werkt is om een (biologische) kruidenthee te drinken die een goede nachtrust ondersteunt. Kies voor me-time! Je lichaam reageert heel

erg goed op ritme en structuur. Probeer een vast ritme aan te houden in de avond: op dezelfde tijd naar bed en voor je bedtijd dezelfde handelingen doen. Hiermee stimuleer jij je lichaam om slaaphormonen aan te maken.

Tip 3: Meditaties

Mediteren en werken met je energie is dé manier om met je hooggevoeligheid om te gaan. Het vermindert stress, spanning en piekeren. Daarnaast helpt het je om gedachten en gevoelens los te laten. Door meditaties en het werken met je energie kun je jezelf heel goed versterken en beschermen. En juist als je hooggevoelig bent. Speciaal voor HSP's slaapproblemen heb ik een geleide slaapmeditaties gemaakt die je gewoon helemaal gratis kunt beluisteren. [Klik hier om de meditatie te starten](#). Wil jij naast een slaapmeditatie gratis nog meer meditaties beluisteren? [Meld je dan aan voor het With Joy Membership en krijg toegang tot mijn library of joy](#), met heel veel meditaties.

Tip 4: Etherische olie

Etherische olie heeft een helende werking op ons. Probeer zelf verschillende olien uit om te ontdekken welke olie jij lekker vindt en die je helpt met ontspannen en slapen. De geuren lavendel en ylang ylang geven een ontspannend en zinnenprikkelend effect. De etherische olie verandert de energie van de ruimte en jouw aura. En als jouw energie verandert, dan verander je ook je gedachten en gevoelens.

Het gebruik van etherische olie is eenvoudig. Druppel de olie op een watje of zakdoekje leg het naast je kussen of naast je bed. Wat ook goed werkt, is vernevelen met een plantenspuit. Voeg een paar druppels olie toe aan het water en spray dit in de hoeken van de kamer vlak voordat je gaat slapen. Wil je het professioneler aanpakken? Er zijn ook verdamperen te koop waarmee de olie kunt verdampen. Zo kun je voor het slapengaan de energie in de ruimte zuiveren met de etherische olie die bij jou past.

Tip 5: Kruiden

Planten en kruiden worden al eeuwenlang gebruikt om ons te genezen of te ondersteunen. In onze westerse maatschappij zijn wij vaak het contact met de natuurlijke en helende werking van voeding, planten en kruiden kwijtgeraakt. Maar tegenwoordig kun je allerlei soorten kruidenthees kopen die je helpen bij een goede nachtrust. De kruiden kamille, hop en valeriana werken heel rustgevend, maar ook mengelingen van andere kruiden zijn mogelijk. Veel theemerken hebben wel een thee in het assortiment die je kunt testen voor het slapen gaan.

Tip 6: Edelstenen

Edelstenen hebben ook invloed op jouw energie en de energie van de ruimte. Je kunt op zoek gaan naar een steen die jij fijn vindt en waar jij het gevoel van hebt dat die steen jou kan helpen. Er zijn allerlei algemene beschrijvingen van stenen, waar ze goed voor zijn. Mijn

ervaring is dat dit toch heel erg persoonlijk is en dat sommige stenen niet bij je passen. Zo'n steen geeft dan ook niet het effect wat het zou moeten geven.

Deze stenen zou je eens kunnen voelen, of ze jou kunnen helpen en een rustgevend en beschermend effect hebben: Rozenkwarts, smaragd, topaas, rooksteen, maansteen of jade. Je kunt de edelsteen op je nachtkastje leggen, onder of naast je kussen.

Tip 7: oordopjes

Als je hooggevoelig bent dan ben je vaak heel erg alert. Je neemt veel op uit je omgeving, waaronder ook geluid. Niet iedere HSP is hetzelfde dus misschien heb jij geen last van omgevingsgeluiden. Veel HSP's zijn echter wel gevoelig voor omgevingsgeluiden, waardoor ze 's nachts ook vaak wakker worden. Heb jij dit ook, dan zijn oordopjes echt een oplossing voor je. Je kunt oordopjes gewoon bij een drogist kopen. Bevalt het je en wil je wat meer comfort? Dan kun je ook oordopjes op maat laten maken.

Vertrouwen op je lichaam en geest

Als je al langer onrustig slaapt of 's nachts wakker wordt, dan kan je slaapritme flink in de war zijn. Het is belangrijk om te blijven vertrouwen op je herstellend vermogen. Je lichaam wil ook niets liever dan dat jij goed slaapt, waardoor je 's nachts weer op kan laden en goed uitrust. Werken de tips niet direct? Geef het niet te snel op, je lichaam heeft tijd nodig om weer een gezond slaapritme te krijgen.

De impact van serieuze slaapproblemen

Slaapproblemen kunnen serieus grote impact hebben op je leven. Lukt het je maar niet om de werkelijke oorzaak te doorgronden of op te lossen? Wil je hier hulp bij, ik kijk graag met je mee om samen tot een oplossing te komen. Bekijk de mogelijkheden voor [coaching](#) op mijn website.

