

Lees meer...

Ze voelen zich kwetsbaar, omdat ze heel erg open zijn. Vaak hebben ze een issue met grenzen laten zien, daarom raken ze snel vol. Het herstel daarna is moeilijker.

Het is erg belangrijk dat hoogsensitieve mensen op tijd hun grenzen laten zien en zich terugtrekken om te ontladen. Daarnaast is het belangrijk dat ze een manier vinden om op te laden. B.v. door in de natuur te zijn, naast water of tussen de bomen te lopen, een douche te nemen, alleen te zijn in een fijne stille ruimte of een ademhalingsoefening te doen om de stagnerende energie weer in beweging te brengen. In de natuur gebeuren de synchronisatie en energetische balans (het opladen) in het lichaam vanzelf.

Ontladen betekent ook gronden. De energie en aandacht naar beneden brengen, naar de voeten en naar de aarde. Op deze manier kan je de overbodige of negatieve energie loslaten.