

Zen &Zo

Ben jij hoogsensitief, hooggevoelig?

Als het om hoogsensitiviteit gaat, is Regina Smeenk van Zen &Zo een zogeheten ervaringsdeskundige. En waar ze voorheen last had van haar 'vermogen' om energie van anderen op te pikken, plukt ze er nu gelukkig de vruchten van!

Het goede nieuws: die vruchten kan jij natuurlijk ook plukken. Regina: 'Sommige mensen vinden hooggevoeligheid nogal zweverig klinken, maar het tegendeel is het geval. Je kan een mens vergelijken met een zender, die energetische signalen uitzendt. Je ziet ze niet, maar voelt ze wel, zeker als je dus hoogsensitief bent. Denk maar aan een glas water en zet er maar een speaker naast. De geluids-trillingen zullen het water in beweging brengen ... zelfs zonder het aan te raken. Dat is ook wat er met en IN ons gebeurt.

Als je dan niet weet dat jouw gevoelens afkomstig zijn van die ander of van een bepaalde situatie, denk je soms zomaar dat dit gevoel van jou is. Zo heb je misschien 'onverklaarbare' gevoelens. Kun jij weleens van het ene op het andere moment je stemming voelen veranderen, ervaar je onrust of vertoon je druk gedrag of wordt je juist stil in een bepaalde ruimte of bij bepaalde mensen? Als je weet dat alles energie is, dat alles trilling is wordt dat wellicht al wat beter te vatten. Energie, trilling die we voelen en ons vaak eigen maken.



Door je bewust te worden van je eigen hoge energetische bewegingsfrequentie, van dat wat je 'beweegt' ontdek je dat je controle op dit proces kunt krijgen! We staan tenslotte allemaal de hele dag in contact met alles om ons heen. Dat heeft directe invloed op ons gedrag, onze emoties en onze energiebalans. Beginnen met het ontdekken wat van jou is en wat niet geeft je veel meer grip op je leven, handelen en emoties'

Wie zichzelf herkent in het verhaal van Regina is op zijn plek bij Zen &Zo.

Tijdens een individueel coachingstraject of in groepsverband met onder meer de training Zentuitie™ ga je leren om je eigen hooggevoeligheid te herkennen en erkennen. Op laagdrempelige, praktische, zeker niet zweverige wijze, leert Regina je om beter om te gaan met bepaalde gevoelens. "Ik leer mensen zelf ontdekken dat ze vaak veel meer oppikken dan ze denken", zegt Regina. "Ter vergelijk: wanneer je met een zaklamp in een donkere ruimte loopt, zie je alleen wat in het schijnsel van het licht komt, maar er is natuurlijk veel meer om je heen. In deze training ga je dit onzichtbare wat we onbewust al voelen en ons beïnvloed, ook bewust voelen en ervaren, zodat je vooral plezier en kracht uit je hoogsensitiviteit haalt."

Mocht je vermoeden zelf hoogsensitief te zijn of een hoogsensitief kind te hebben? "Laten we dan samen van de last een lust maken", zegt Regina. "Hoogsensitiviteit is een prachtige kwaliteit, én met de juiste tools, een bijzondere verrijking van je leven."

ZEN &ZO
Voorstraat 88, 2685 EP Poeldijk,
06 - 1424 0001
info@zenenzo.nl, www.zenenzo.nl

UITGELICHT

Ben jij nieuwsgierig en wil je zelf eens ervaren wat (en of) je ook zoveel oppikt?

Kom het zelf ontdekken bij de kennismakingstraining; Wat 'beweegt' jou?
Datum: 3 januari 19.30 - 22.00 uur of kijk of de site voor andere data.

Aanmelden via: ZENenZo.nl

N.B. De training is geschikt voor iedereen; van jong tot oud! Voel je welkom.