

Hoggevoeligheid 'van last naar kracht' Voor meer balans in je leven



www.balansens.nl

10 tips

1. Loslaten wat je geen energie geeft en omarmen wat je wel energie geeft
2. Accepteer dat je spanningen er soms zijn en ga niet overmatig controleren
3. Zwaarte in de wereld vermijden
4. Je zintuigen regelmatig rust geven
5. Jezelf en anderen vergeven
6. Tijd voor jezelf inplannen
7. Loslaten wat je hindert in gezonde relaties
8. Accepteren van situaties
9. Trauma's loslaten
10. Intens beleven en genieten

