

Week 1: Inzicht en Bewustwording

In de eerste week van de HSP Gezondheid & Leefstijl Coaching richten we ons op het begrijpen van je huidige leefstijl en bewustwording van je hoogsensitieve eigenschappen. Je begint met een dagboek waarin je je voeding, beweging en emoties opschrijft. Dit helpt je patronen te ontdekken en te zien hoe je hoogsensitiviteit je dagelijks leven beïnvloedt.

Week 2: Voeding en Energiebeheer

In de tweede week kijken we naar voeding en hoe dit je energie kan beïnvloeden. Je leert welke voedingsmiddelen je gevoeligheid kunnen beïnvloeden. Er wordt een persoonlijk voedingsplan gemaakt dat bij jou past, met de nadruk op voeding die je energieniveau stabiel houdt en je helder laat denken.

Week 3: Beweging en Ontspanning

In de derde week draait het om het opnemen van beweging en ontspanning in je dagelijkse routine. Oefeningen zoals yoga, wandelen worden aanbevolen voor je fysieke en mentale welzijn. Ook leer je ontspanningstechnieken zoals meditatie of ademhalingsoefeningen om stress te verminderen.

Week 4: Mentale Weerbaarheid en Emotieregulatie

In week vier werken we aan het versterken van je mentale weerbaarheid en het omgaan met emoties. Je leert technieken om je emoties beter te reguleren, zoals mindfulness en cognitieve herstructurering. Dit helpt je om beter om te gaan met uitdagingen en je emotionele balans te bewaren.

Week 5: Integratie en Voortgang

In de laatste week ligt de focus op het integreren van alles wat je geleerd hebt in je dagelijkse leven. Je maakt een actieplan voor de toekomst en leert hoe je je voortgang kunt volgen en beoordelen. Het doel is om een duurzame leefstijl te creëren die je hoogsensitiviteit respecteert en je welzijn op lange termijn bevordert.