

## Hooggevoeligheid

Sommige mensen, kinderen zijn gevoeliger in het waarnemen dan anderen. Ze zien, ruiken, horen, voelen en proeven intenser dan de gemiddelde mens. En doordat ze intenser waarnemen komen ervaringen en gevoelens ook meer door in het lichaam dan bij een ander. Daardoor raken ze ook sneller geprikkeld. En dat levert soms gevoelens op van onrust, wiebelen en concentratie problemen. Ze willen rust voor zichzelf en alleen zijn.

### **Hoe omgaan met hoog gevoeligheid**

Als je een kind hebt dat niet goed tegen harde geluiden kan, of fel licht houd je hier rekening mee. Of als je kind na een dag school wat druk is, bouw je rustmomenten in. Als je inzicht hebt in jezelf of in je kind, dan weet je ook wat je nodig hebt. Of je kind kan zelf inschatten wat het nodig heeft en jij leert als ouder hierin mee.

### **Resultaat:**

- Zelfkennis in 'hoe neem jij waar'.
- Je weet op welke manier jij waarneemt en wat daar de effecten van zijn..
- Je weet wat je nodig hebt om in balans te komen en te blijven.

### **Mogelijkheden:**

- Werken met het Paard Als Spiegel
- Eclectisch Energetisch Natuurgeneeskunde

**Kijk voor een overzicht van alle trainingen op [www.paulinemoorees.nl](http://www.paulinemoorees.nl)**