

OVERPRIKKELING

Symptomen

Intense stress, irritatie, vermoeidheid, angst, hoofdpijn concentratieproblemen.

wat is overprikkeling

een overweldigende reactie op wat je zintuigen waarnemen. Licht, geluid, geur of een groep mensen.

Hoe lang duurt het

Overprikkeling kan enkele minuten tot dagen duren, afhankelijk van persoon en situatie.

Is het stress

Ja, het is een vorm van stress veroorzaakt door te veel indrukken op je zintuigen of gevoelens.

Is het een emotie

Nee, het is meer een reactie van het zenuwstelsel dan een specifieke emotie.

Waarom

Overprikkeling kan komen door lawaai, drukte, emotionele stress of bv oude pijn die geraakt wordt.

Overbelast zenuwstelsel

Onrustig gevoel, stress, veel emoties, slecht slapen, geen concentratie.

Wat kan ik doen

Zoek rust door bv te wandelen, dutje te doen, mindfulness en zelfzorg kunnen helpen.

Wat is nu doseren

Doseren is het afwisselen van actief bezig zijn met geestelijke en lichamelijke rustmomenten.

Taartjes-theorie

Een methode om inzicht te krijgen in je energie en te leren verdelen.

Numerologie

Numerologie kan inzicht geven over waar de overprikkeling is begonnen en/of hij chronisch is.

I-Ster en overprikkeling

Ik, Esther ben al in mijn jeugd chronisch overprikkeld geraakt. Nu leef ik vanuit gevoel ZONDER overprikkeling!