

## Ontspannen met vakantie als High Sensitive Person

Ook bij mij is mijn vakantie aangebroken. Even helemaal niets. Maar o wat ben ik onrustig..... En net zoals mij zullen andere High Sensitive Persons (HSP) dit ook ervaren.

Heerlijk ontspannen tijdens je vakantie vraagt van een HSP eerst om te ontspannen. De spanning mag eerst naar een lager niveau gebracht worden, hierna kun je gaan ontspannen.

Even heel globaal. Een HSP heeft eerder en meer last van prikkels die zich voordoen. Ook hebben ze vaak sneller de emoties van anderen in de gaten en trekken zich ook sneller deze emoties aan. Het zijn bepaalde karaktereigenschappen die maken dat je een HSP bent (en circa 20% van de bevolking is HSP). Tot zover, heel globaal, over HSP.

De laatste weken wordt vaak naar een vakantie toegewerkt. Niet alleen jij maar ook de mensen met wie je te maken hebt zijn aan het toewerken naar een vakantie. Dit geeft extra spanning, extra prikkels en extra emoties.

Wanneer je als HSP vakantie krijgt hoop je gelijk te kunnen ontspannen, echter om te kunnen ontspannen zal je eerst mogen ontspannen. De vakantiemodus heeft als het ware enige tijd nodig om volledig aan te gaan.

Nu zijn er een paar tips die je kunnen helpen om te ontspannen.

### 1. Zie de eerste paar dagen als brug-dagen.

Wanneer je de eerste paar dagen door raast heeft je lichaam fysiek en mentaal niet in de gaten dat het vakantie is. Veel mensen zie ik gelijk met vakantie gaan en achteraf hoor je dan "Op het vakantieadres aangekomen kreeg ik de eerste paar dagen flinke hoofdpijn" of "De reis was een drama, iedereen was nukkig en had een kort lontje". De prikkels en emoties razen maar door en het andere ritme schud je helemaal door elkaar. Wanneer je eerst een paar dagen de tijd neemt om af te schakelen kan je lichaam langzaam wennen aan de vakantie, het kan dan gaan ontspannen.

### 2. Neem een natuurbad.

Voor een HSP is de natuur broodnodig om te ontspannen. In de natuur is het veel rustiger dan in het dorp/de stad waar je woont. Je komt ook veel minder mensen tegen. In de natuur daalt je hartslag en zal je merken dat je hoofd veel minder overuren gaat maken. Lekker wandelen heeft al zijn voordelen voor een HSP, echter niets kan op tegen een wandeling in de natuur.

### 3. Plan me-time in.

Een HSP heeft gemiddeld meer me-time nodig. Ook in de vakantie is het belangrijk om momenten voor jezelf in te plannen. Je kunt dit koppelen met tip 2, maar je kunt bijvoorbeeld ook thuisblijven als de rest een activiteit gaat ondernemen. Ook kun je bijvoorbeeld aangeven dat je dagelijks een half uurtje wilt mediteren/yoga beoefenen/een goed boek wilt lezen. Kies hiervoor een ruimte of tuin waar je op dat moment alleen bent om de maximale voordelen uit dit momentje voor jezelf te halen.

### 4. Doe elke dag een paar keer een ademhalingsoefening.

Een goede ademhaling maakt dat je rustiger in denken en doen wordt. Door de stress ga je over op een niet volledige en onjuiste ademhaling.

Maar wat is nu een goede ademhaling? Bij een goede ademhaling blaas je als het ware een ballon in je buik op bij het inademen en laat je deze leeg bij het uitademen. Zowel je buik als flanken komen naar buiten bij de inademing en zakken weer terug bij de

uitademing. Wanneer je net begint met ademhalingsoefeningen kan het frustrerend zijn wanneer je merkt dat dit niet lukt, echter ook hier geldt "Oefening baart kunst". Om het wat gemakkelijker te maken met oefenen kun je op bed gaan liggen, je ogen sluiten en de handen onder je navel of op je flanken neerleggen. Start hierna de oefening gedurende enkele minuten. Omdat niet altijd een bed in de buurt is waar je op kunt gaan liggen kun je de oefening ook uitoefenen wanneer je bijv. op de toilet zit. Je verlengt de zittijd met enkele minuten en je kunt zo meermalen per dag ademhalingsoefeningen uitvoeren. Overigens ook de bank of luie stoel is een prima plek voor een ademhalingsoefening.

#### 5. Plan niet te veel activiteiten op een dag.

Als HSP raak je sneller overprikkelt. Plan daarom niet te veel activiteiten op een dag. Wanneer je 's middags naar de stad geweest bent is het niet verstandig om 's ochtends naar de supermarkt te gaan en 's avonds ook nog naar een feestje te gaan. Vaak hoor ik dat mensen juist de vakantie gebruiken om hun sociale leven weer aan te halen. Niets mis mee, als je maar in de gaten houdt dat je niet te veel op een dag of te kort op elkaar plant.

Ik hoop dat ik je hiermee enkele tips heb gegeven waarmee je aan de slag kunt. En wil je meer weten over HSP of heb je klachten waarmee je aan de slag wilt?

Neem dan vooral contact op. In een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek vertel ik je graag meer over de mogelijkheden binnen Praktijk DUS.

Ik help je graag,  
Daphne

PS: Nu ga ik eerst even me-time nemen en heerlijk ont-spannen!