

Praktische tips, zonder zweverig te zijn

1. Erken en accepteer dat je hsp bent
2. Breng het hsp zijn ook luchtig en nuchter naar je omgeving. Begripvolle en een nuchtere reactie zal je dan ook krijgen
3. Zie de mogelijkheden i.p.v. de beperkingen
4. Doe iets wat je niet durft om te kunnen groeien
5. Zorg goed voor jezelf, wees lief voor jezelf
6. Zeg eens vaker nee en geef je eigen grenzen aan
7. Maak tijd voor jezelf, ook om dingen alleen te doen. Schrijf je in bij een vereniging en/of spreek met vrienden/vriendinnen af
8. Las vaker over de dag korte pauzes in
9. Schrijf **minimaal** 3 voordelen op van hsp zijn
10. Vind een balans om zowel tussen mede hsp'ers te zijn en niet-hsp'ers. Je wordt tevens geïnspireerd en je blijft tegelijkertijd met beide benen op de grond staan
11. Vind een balans tussen gezonde inspanning en ontspanning
12. Bij vermoeidheidsklachten, ga naar de huisarts en vraag of het volgende onderzocht kan worden:
 - Ijzergehalte
 - Vitamine D
 - Vitamine B12
 - Magnesium
13. Zet voor het slapen gaan: tv, radio, computer, mobieltes uit i.v.m. de straling. Vermijd synthetische stoffen die zowel in voeding als in verzorgingsproducten zitten.
14. Zorg dat je huis opgeruimd is, dat geeft een kalme geest
15. Drink 1,5 tot 2 liter water en/of kruidenthee
16. Ga regelmatig de natuur in om op te laden. Dat kan met wandelen, fietsen, tuinieren, zitten in je eigen tuin
17. Beweeg en sport regelmatig. Hierdoor krijg je meer energie en haal je je hoofd leeg
18. Leef met aandacht en in het *hier en nu*
19. Vermijd voedingsstoffen met suikers en waar geur, kleur en smaakstoffen in zitten
20. Eet 8 ons groenten en 8 ons fruit per dag. Dat is de aanbevolen hoeveelheid