

REGELMAAT & RUST

Maandelijks inspiratie voor een stressvrij leven



Lieve lezer,

*De zomer lonkt – met lange dagen, zonnige plannen
en vaak een voller sociaal leven.*

*Het is een seizoen dat uitnodigt tot genieten,
maar ook een periode waarin prikkels zich sneller opstapelen.*

*In deze editie neem ik je mee naar manieren
waarop je rust kunt bewaren tijdens drukte,
overprikkeling leert herkennen en bewust ruimte maakt voor ontspanning.
Want een ontspannen zomer begint vanbinnen.*

PRIKKELS IN BALANS TIJDENS DE ZOMER

Tijdens de zomer veranderen onze routines.

Meer sociale activiteiten, reizen, hitte, geluiden – ze kunnen voor extra sensorische input zorgen.

Hoe hou je het dan licht en rustig?

- Eerst voelen, dan kiezen: luister elke ochtend bewust naar je energieniveau. Heb je vandaag nood aan afschakelen of aan verbinding?
- Zomerplanning met witruimte: plan niet alles vol. Laat lucht in je agenda om te ademen.
- Grenzen met zachtheid: het is oké om af te zeggen of te kiezen voor een kortere ontmoeting.

Rust vinden is geen luxe, maar noodzaak – ook (of juist) als het leven bruisender aanvoelt.



**“Balans is geen eindpunt,
maar een dans
tussen rust
en beweging.”**

Praktische tip van de maand

KOELE OCHTENDEN, HELDERE GEEST

Start je dag buiten
met een ochtendritueel zonder schermen.
Een korte wandeling,
een kop thee op je balkon of terras.
Of gewoon even op blote voeten
in het gras staan.
Zelfs vijf minuten 'buiten zijn'
in de frisse ochtend
helpen je zenuwstelsel kalmeren
en vormen een zachte buffer
tegen latere prikkels.

BOEKENTIP:

“Zomer zonder ruis”

door *Karen Neyt*.

Een luchtig maar verdiepend
boek over hoe je mindful de
zomer doorkomt, met
herkenbare verhalen,
rustgevende rituelen en tips
voor hooggevoelige zielen.

Nieuws en updates

- Omwille van een bovenste luchtweginfectie die bleef aanslepen en de daarbij horende stemproblemen, laat de 7-delige podcastreeks rond de verschillende aspecten van mindful wandelen nog steeds wat op zich wachten. Maar er wordt achter de schermen naarstig aan gewerkt!
- Nieuw blogartikel: “Waarom zomerdrukke extra belastend kan zijn voor HSP’s” – lees het vanaf vanavond op mijn website.
- Binnenkort: Ik werk aan een inspiratiekaartenset met seizoensrituelen – meer info volgt!

Tot slot

Dankjewel om even stil te staan bij jezelf – te midden van een seizoen dat soms sneller loopt dan we zelf willen.

Moge deze maand je uitnodigen tot pauze, zachte keuzes en hernieuwde energie.

Geniet, maar vergeet jezelf niet.

Tot de volgende 17de! 🌿

Hartelijke groet,
Heidi



Lichaamsgericht Stress- en prikkelregulatietherapeut
met expertise HSP

P.S. Wat is jouw ultieme zomerritueel?

Deel het met me via **coachpraktijk.papilio@gmail.com** – ik ben benieuwd!