



HELLO
Februari

Februari, de winter is in volle gang en ergens is de lente al weer in zicht. De dagen worden langer en langzaam begint alles weer te ontwaken, ook wij!

Imbolc, het Chinese Nieuwjaar en Valentijnsdag zijn drie momenten om bij stil te staan deze maand

www.soulsinfinity.com

Imbolc



Imbolc is één van de vier belangrijke festivals van de Keltische kalender dat traditioneel gevierd wordt vanaf de vooravond van 1 februari en was gewijd aan de godin Brigid.

Brigid, de Keltische godin van vuur (de smidse en de haard), poëzie, genezing, bevalling en eenheid, wordt in veel Europese landen gevierd. Ze staat bekend onder vele namen, waaronder die van Saint Brigid, die misschien wel de machtigste religieuze figuur in de Ierse geschiedenis is. De godin Brigid werd ook vereerd als de Ierse godin van poëzie en zang. Bekend om haar gastvrijheid voor dichters, muzikanten en geleerden, staat ze bekend als de Ierse muze van poëzie.

Naast het eren van de godin Brigid, is Imbolc ook een tijd om het terugkerende licht en het begin van het groeiseizoen te vieren. Het is een tijd om je huis schoon te maken en te zuiveren, de kiemen van je doelen en intenties voor het jaar te planten en een plan te maken voor de komende lente.

Een nieuw begin

1 februari is de dag precies halverwege de winterzonnenuwende en de lente-equinox, daar waar de zonnekracht weer toeneemt, daar waar de krokusjes en de sneeuwklakjes weer boven de grond uitpiepen, daar waar we weer verlangend uitkijken naar warmer weer. Althans, ik wel!

En ondanks dat het nog winter is, en we nog even dicht bij onszelf mogen blijven. De beren komen ook pas rond eind maar uit hun winterslaap voordat ze weer naar buiten komen. Dit is de natuurlijk cycli van het leven. Ook wij mogen nog even cocoonen, nog even naar binnen keren voordat we naar buiten gaan.

En toch begint het al langzaam te kriebelen om wat te gaan doen.

Aanstaande zondag sta ik op de beurs in Dieren. Als lezer van deze nieuwsbrief ontvang jij € 5,00 korting op mijn stemvork behandeling tijdens de beurs op 4 februari a.s. Je betaalt dan € 20,00 voor 30,00 minuten. Print de bon uit en neem deze mee!

Adres: Cultureel Centrum Theothorne, Callunaplein 77, 6951 CN Dieren.

Tijd: van 11:00 uur tot en met 17:00 uur.

Het ligt op steenworp afstand van Nationaal Park Veluwezoom en is dus perfect te combineren met een wandeling in dit prachtige natuurgebied.

Vergeet de bon niet mee te nemen!



Ter inlevering van deze bon ontvang je € 5,00 korting op een stemvork sound healing sessie van € 30,00 minuten tijdens de beurs in Dieren op 4 februari 2024

monique@soulsinfinity.com 06 4477 9467 www.soulsinfinity.com

Changes!



Zoals de natuur verandert in elk seizoen, veranderen wij mee. Ik heb besloten om vanaf 1 februari mijn massage sessies enkel voor vrouwen aan te gaan bieden. En dit heeft niets met de mannen te maken maar meer met de ervaring die ik op heb gedaan in de afgelopen jaren van mijn kant.

Het masseren van mannen en vrouwen is verschillend en ze willen en verwachten ook wat anders. Het een is niet beter dan het andere. Het ene is niet goed of fout en er hangt van mijn kant al helemaal geen oordeel aan. Ik vind het veel fijner om in een zachte flow te masseren en energetisch werk daarbij te doen waarbij ik zelf – als vrouw zijnde – veel fijner aanvoel wat nodig is. Mijn massages zijn nooit alleen lichaamswerk, ze zijn ook energetisch werk en ik kan hierin meer bieden.

Alle afspraken die ik met jullie mannen heb, blijven staan voor de afgesproken prijzen en tijden. Volgende week neem ik opnieuw contact met jullie op om een afspraak te plannen.



AANBIEDING FEBRUARI

Relaxing
Your Body

Massage & More

In de hele maand februari ontvang je € 10,00 korting op een Intuïtieve energetische massage. #ladiesonly



30 min	Van € 30,00	nu voor € 20,00
45 min	Van € 45,00	nu voor € 35,00
60 min	Van € 60,00	nu voor € 50,00
75 min	Van € 75,00	nu voor € 65,00

Boeken kan via WhatsApp op 06 4477 9467, monique@soulsinfinity.com of

via het contact formulier op de website

Klachten en Krachten van een HSP'ers

Hoog gevoelige personen (HSP) zijn erg bewust van zintuiglijke input, andere mensen én hun omgeving.

Verhoogde gevoeligheid is een persoonlijkheidskenmerk dat vaak resulteert in verhoogde gewetensvolheid, nauwgezetheid en empathie. Voor sommigen kan het zoeken naar onderzocht helpen, en dit kan HSP's overvloedig. U kunt het gevoel hebben dat u " onderhoudsvriendelijk bent. " Pleiten voor jezelf kan uitdagend of zelfs beschamend lijken, vooral als mensenplezier.

Hieronder staan mogelijke sterke punten van HSP'ers:

- **Hoge empathie:** HSP's zijn vaak zeer begripvol en koesterend, en streven ernaar om contact te maken met dierbaren.
- **Plezier ervaren:** HSP's zijn gevoeliger voor pijn, wat paradoxaal genoeg ook betekent dat ze gevoeliger zijn voor plezier.
- **Meer creativiteit:** Gevoeligheden kunnen gebruik maken van hun innerlijke wereld en opvlechten vaardigheden om meer creativiteit te kanaliseren.
- **Verbeterde zelfzorg:** Veel HSP's zijn diep afgestemd op hun eigen gevoelens en behoeften, wat betekent dat ze meer geneigd zijn om zelfzorg te beoefenen als ze overweldigd of moe zijn.
- **Sterke intuïtie:** HSP's hebben uitstekende besluitvormingsvaardigheden, waardoor ze met meer intuïtie in hun omgeving kunnen scherpen.

En natuurlijk zijn er ook uitdagingen:

- **Gemakkelijk gestrest zijn door conflicten:** HSP's zijn meestal verlegen voor overweldigend prikkels zoals stressvolle conflicten of confrontaties. Ze kunnen conflicten helemaal vermijden, waardoor ze soms constant de vrede bewaren en zelfexpressie beperken.
- **Overstimulatie niet kunnen voorkomen:** We hebben maar zover controle over onze omgeving. Amerikanen kanen de voorkeur aan " grotere, " " luider, " en " helderdere " dingen, en dit kan HSP's overvloedig. U kunt het gevoel hebben dat u " onderhoudsvriendelijk bent. " Pleiten voor jezelf kan uitdagend of zelfs beschamend lijken, vooral als mensenplezier.
- **Jezelf vergelijken met anderen:** HSP's kunnen gefrustreerd zijn dat anderen veerkrachtiger lijken of " meegaan met de stroom. " Als gevolg van deze vergelijking kunnen ze zich ontoereikend voelen.
- **Lage tolerantie voor de eb en vloed van het leven:** HSP's hebben vaak een zwakkere tolerantie voor de eb en vloed van het leven omdat ze fysieke en emotionele sensaties diep voelen.
- **Intens zelfkritiek:** Gevoeligheid kan hand in hand gaan met meer zelfhaat, vooral als familieleden of anderen hun gevoeligheid bekritisieren.

Naast deze krachten en klachten zijn er nog veel meer en die gaan vaak tegen elkaar in. Neem het voorbeeld dat ze een verbeterde zelfzorg hanteren, althans willen hanteren. Daar gaat het vaak mis. Door hun hoge empathische vermogens voelen ze heel goed aan wat anderen nodig hebben waardoor ze vaak over hun eigen grenzen gaan.

En zo zijn er nog meer dingen die voor de handliggend lijken, maar het absoluut niet zijn. Zelf een kracht wordt dan een klacht en dat is niet zoals het bedoeld is. Want, wat nou als je sterk empathisch bent daar geen weet van hebt omdat het nooit ter sprake is gekomen. En misschien gaat het nog verder en ben je niet alleen hooggevoelig maar ook helder voelend. Wat dan?

Hoe ga je hier dan mee om, met al die energieën die je naar binnen zuigt? Met al die impulsen van anderen mensen waardoor je misschien niet meer weet wat van jou is en wat van een ander. Oh, heel verwarrend en emotioneel ongelofelijk uitputtend. I know!

Wil jij weten wat ik voor je kan doen? Ga dan naar mijn website en lees hoe ik werk en neem - als het je aanspreekt - contact met mij op voor een kennismakingsgesprek. Hierin kunnen we kijken of ik iets voor jou kan betekenen. Deze 20 minuten zijn gratis!

Liefs Monique

Monique@soulsinfinity.com

www.soulsinfinity.com

06 4477 9467



Facebook



Instagram

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u monique@soulsinfinity.com toe aan uw adresboek.

