

NIEUWSBRIEF

Praktijk - Be As You Are
Begeleiding voor Hoogsensatieve Personen



Lieve Lezer,

Na een reeks zeer succesvolle en drukbezochte lezingen, heb ik besloten om de maand april te gebruiken om even op te laden. En wat een cadeau: het heerlijke zonnige weer dat ons opnieuw wordt gegund! Zelf ben ik op zulke dagen graag in de tuin te vinden. Toch zie ik, hoe fijn ik het zonnige weer ook vind, dat de tuin snakt naar een beetje regen.

Mijn oma zei altijd: "Overal waar 'te' voor staat, is niet goed." Zonnig weer is heerlijk, maar té veel zon kan ook nadelig zijn. Zonder regen kunnen planten, bloemen en bomen immers niet groeien. Het een kan niet zonder het ander. Het sleutelwoord daarbij is balans!

Hoe zit het met jouw balans? Denk bijvoorbeeld aan je werk: kun je na een dag hard werken ook echt ontspannen? Of kijk eens naar je sociale leven. Vul jij je agenda volledig met (leuke) afspraken, of neem je ook de tijd om voor jezelf te kiezen en je agenda bewust leeg te houden?

Balans is een fascinerend thema en zal zeker een centrale rol spelen tijdens de [Week van de HSP](#). Dit bijzondere initiatief wordt georganiseerd door [Esther Bergsma](#) en het prachtige instituut [Hooggevoelig Heel Gewoon](#), waarmee ikzelf ook verbonden ben. Ik ben ontzettend trots op het programma dat ik heb samengesteld met diverse partners in de regio.

Ben je nieuwsgierig geworden? Lees dan snel verder!

Lieve groet,
Marjolein

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- WEEK VAN DE HSP
- HSP CAFE ON TOUR!
- HSP CAFE - RITTENKAART
- BOEKENTIP
- AGENDA

Week van de HSP

Van 9 t/m 15 juni is het de week van de HSP!

Tijdens de [Week van de HSP](#) laten professionals in heel Nederland zien wat ze te bieden hebben op het gebied van hoogsensitiviteit. Voor iedere HSP (hoogsensitief persoon) is er iets te ontdekken: denk aan workshops, webinars, lezingen en meer!

Speciaal voor deze week heb ik een prachtig programma samengesteld voor HSP's in de regio Drechtsteden. Hoewel het nog even duurt tot juni, kun je je nu al inschrijven. Wees er snel bij, want het aantal plaatsen is beperkt en de ervaring leert dat de inschrijvingen snel gaan – **vol = vol!**

Dus wil je op een laagdrempelige manier kennismaken met gelijkgestemden, meer leren over hoogsensitiviteit, of gewoon genieten van een inspirerend uitje? Je bent van harte welkom!

Aan het einde van deze nieuwsbrief vind je een handig overzicht van de agenda. Wil je meer informatie of je direct aanmelden? Gebruik dan het [contactformulier](#) op de [website](#)



HSP Café - On Tour!



In de [Week van de HSP](#), gaat het [HSP Café on Tour!](#)

Al langere tijd organiseer ik het HSP Café in Papendrecht, maar om meer mensen kennis te laten maken met deze waardevolle setting, gaan we de regio in!

- ☞ 6 juni : HSP Café in Bibliotheek AanZet - Sliedrecht
- ☞ 11 juni : HSP Café in Stadsbibliotheek AanZet - Dordrecht

Het thema is **belastbaarheid**: Tijdens drukke periodes wisselt je energieniveau vaak sterk. Wanneer voel je je energiek, en wanneer juist niet? Hoe beïnvloedt jouw belastbaarheid je leven, en wat kun je hieraan doen? Deze vragen verkennen we samen tijdens het HSP Café.

Wil je meer informatie of je aanmelden? Kijk dan snel op de [website](#)

HSP Café - 3 Rittenkaart

Nu verkrijgbaar: een 3 Rittenkaart voor het HSP-Café! Met deze kaart kun je binnen een jaar **3 keer** deelnemen aan het HSP Café in Papendrecht. Je betaalt geen €67,50, maar slechts **€60,00!**

☞ Interesse? Stuur een bericht via het [contactformulier](#) en meld je aan!

Boekentip

De boekentip van deze maand is **De Kracht van Kwetsbaarheid** van *Brené Brown*.

In dit prachtige boek laat Brené Brown zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is, maar juist een bron van kracht en verbinding. Ze combineert wetenschappelijk onderzoek met persoonlijke verhalen en laat zien hoe je door je juist open te stellen meer autonomie, moed en verbondenheid kunt ervaren.

Voor hoogsensitieve personen is dit boek dan ook een waardevolle gids: het nodigt uit om je gevoeligheid niet te verbergen, maar juist te omarmen als een kracht. Het tonen van kwetsbaarheid wordt daarmee een weg naar meer zelfacceptatie en zelfwaardering.

Het boek helpt je op een liefdevolle manier je perfectionisme los te laten en jezelf te laten zien zoals je écht bent. Voor mij is het daarom een enorm inspirerend boek en een aanrader als je jezelf beter wilt leren begrijpen ♥

Je kunt het boek voor € 21,99 bestellen via [Bruna](#) of [Bol.Com](#)



Agenda 2025



Mei

- 9 mei : **HSP Café**
Locatie : Volksuniversiteit Papendrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur
- 21 mei : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet - Groot Ammers
Tijdstip : 19.15 - 20.30 uur

Juni

- 6 juni : **HSP Café - On Tour**
Locatie : Bibliotheek AanZet Sliedrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur
- 10 juni : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet Ridderkerk
Tijdstip : 19.15 - 20.30 uur
- 11 juni : **HSP Café - On Tour**
Locatie : Stadsbibliotheek Dordrecht
Tijdstip : 19.00 - 20.30 uur
- 12 juni : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet HV-Giessendam
Tijdstip : 14.00 - 15.00 uur
- 13 juni : **HSP - Inloop Café**
Locatie : Volksuniversiteit Papendrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur
- 14 juni : **HSP - Wandeling**
Locatie : Alblasserbos Papendrecht
Tijdstip : 13.00-14.00 uur



Juli

- 11 juli : **HSP Café**
Locatie : Volksuniversiteit Papendrecht
Tijdstip : 10.00-12.00 uur

Augustus

In Augustus is de praktijk gesloten en genieten we lekker van een welverdiende vakantie!

September

- 25 september : **Lezing Hoogsensitiviteit**
Locatie : Bibliotheek AanZet - HI Ambacht
Tijdstip : 19.15 - 20.30 uur

☞ Meer info & aanmelding via de [website](#)

Tot slot

Heb je vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Of is er een onderwerp dat je graag in een volgende nieuwsbrief zou willen zien? Stuur me dan gerust een [e-mail](#) of vul het contactformulier op de [website](#) in.

De komende tijd staan er veel leuke activiteiten op de planning. Het kan lastig zijn om te kiezen, maar denk daarbij aan jouw balans. Kies voor de activiteiten die het beste aanvoelen voor jou en dan zie ik je daar!

Lieve groet,

Marjolein

Praktijk - Be As You Are

Begeleiding voor hoogsensitieve personen

Westkil 41 | 3356 MA Papendrecht
☎ 06-52661599
✉ be-su-are@outlook.com
🌐 www.coachingspraktijk-besuaire.nl

