

NIEUWSBRIEF

Praktijk - Be As You Are
 Begeleiding voor Hoogsensatieve Personen



Lieve Lezer,

De lente zit in de lucht en we zijn al een aantal dagen getraakteerd op heerlijk zonnig weer. Ik weet niet hoe dat bij jullie is, maar ik krijg daar altijd enorm veel energie van! Ik krijg de behoefte om te gaan poetsen en opruimen, en moet mezelf echt afremmen.

Maar maart roert zijn staart en het weer kan zomaar omslaan naar grijs, grauw en regenachtig. Voor mij is dat een moment om stil te staan bij de balans in mijn leven. Waar ik vroeger vaak hoge pieken en diepe dalen ervaarde, merk ik dat deze door bewustwording en zelfinzicht veel vlakker zijn geworden. Dat helpt me enorm om overprikkeling te voorkomen. De sleutel tot dit inzicht was het leren kennen van mijn eigen gebruiksaanwijzing.

Ken jij jouw eigen gebruiksaanwijzing? Weet jij wat je nodig hebt en wanneer? Bijvoorbeeld: wat helpt jou om te ontspannen na een drukke dag of wat geeft jou juist energie in een grijze week? In deze nieuwsbrief deel ik een aantal tips om jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing in kaart te brengen.

Daarnaast laat ik je kennismaken met het HSP Magazine en deel ik een waardevolle boekentip die mij veel inzicht heeft gegeven in mijn eigen hooggevoeligheid.

Ik wens je veel leesplezier en geniet van de lente!

Lieve groet,
 Marjolein

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- JOUW GEBRUIKSAANWIJZING
- HSP MAGAZINE
- BOEKENTIP
- AGENDA

Wat is jouw gebruiksaanwijzing?

Als hoogsensitief persoon (HSP) kun je snel overprikkeld raken door alles wat om je heen gebeurt. Maar wat als je precies wist wat je nodig hebt om in **balans** te blijven? Het kennen van jouw eigen gebruiksaanwijzing is enorm waardevol!

Je eigen gebruiksaanwijzing is eigenlijk een **handleiding** voor hoe jij het beste functioneert. Het is een combinatie van zelfkennis en bewustwording van wat jou energie geeft of juist energie kost. Dit kan variëren van dagelijkse routines, grenzen aangeven tot weten welke omgevingen je ondersteunen. Het helpt je niet alleen om de triggers van **overprikkeling** te herkennen, maar ook om beter om te gaan met de uitdagingen die je op jouw pad tegenkomt.

Hierbij een aantal tips om een start te maken met het schrijven van jouw eigen gebruiksaanwijzing:

- **Wat geeft mij energie?** (wandelen in de natuur, tijd voor jezelf, luisteren naar muziek).
- **Wat kost mij energie?** (teveel dingen op je to-do lijstje, drukke omgeving, bepaalde personen).
- **Waar liggen mijn grenzen?** (hoeveel -sociale- activiteiten kan ik aan per dag/week, kan ik *nee-zeggen* als het mij niet past).
- **Herken ik mijn signalen?** (wat voel ik als het tijd is om op de rem te stappen - vermoeidheid, kort lontje, onrustig gevoel).

Je kunt dit opschrijven voor jezelf of bijvoorbeeld een moodboard maken dat je ergens ophangt om jezelf er steeds aan te herinneren. Door je eigen gebruiksaanwijzing in kaart te brengen en ermee te gaan werken, leer je meer bewuste keuzes te maken die bij jou passen. Daarnaast zul je overprikkeling veel eerder herkennen en kun je het op termijn zelfs voorkomen. Want hoe beter je jezelf begrijpt, hoe beter je voor jezelf kunt zorgen!



HSP Magazine



Degene die al eens aanwezig zijn geweest bij de activiteiten die ik organiseer, weten dat ik een fan ben van het **HSP Magazine!** Het feit dat er een compleet magazine gewijd is aan hoogsensitiviteit, onderstreept voor mij direct hoe groot het belang ervan is.

In HSP Magazine wordt het onderwerp hoogsensitiviteit vanuit verschillende invalshoeken belicht. Beseffen dat je hoogsensitief bent, is de eerste stap. Daarna doorloop je een **proces**, waarbij veel vragen naar boven zullen komen. In HSP Magazine vind je talloze antwoorden die je kunnen ondersteunen tijdens dit proces. Door de (h)erkenning die je ervaart tijdens het lezen, besef je dat je **niet de enige** bent die dit meemaakt.

Het magazine bevat interviews met HSP's, tips van coaches & experts en columns. Daarnaast staan er artikelen in over uiteenlopende onderwerpen, zoals HSP's & werk, wetenschappelijk onderzoek naar hoogsensitiviteit en over de verschillende **uitdagingen** die je als HSP kunt ervaren.

Een jaarabonnement kost € 29,50. Ga voor meer info naar de [website](#), daar kun je ook losse nummers bestellen.

Boekentip

In de vorige nieuwsbrief ben ik gestart met de boekentip en deze keer wil ik graag een boek van *Ilse Sand* onder de aandacht brengen: **Hoogsensitiviteit in het dagelijks leven**

Ilse Sand studeerde theologie aan de Universiteit van Aarhus in Denemarken. Ze is ook opgeleid in verschillende psychotherapeutische benaderingen en actief als trainer, spreker en therapeut.

Voor veel HSP's is het herkenbaar: er wordt tegen je gezegd: "**Je moet niet zo overbezorgd zijn**" of "**Je moet wat harder worden**" of "**Trek het je niet zo aan**". Met andere woorden: je wordt geadviseerd om je maar aan te passen, zodat je net zoveel aankunt als de meeste andere mensen. Dit boek laat zien dat de wereld van HSP's toch echt anders in elkaar zit. Het beschrijft wat het betekent om hoogsensitief te zijn en hoe je overweldigd kunt worden door je omgeving.

Het is een praktisch boek, waarin je ervaringen van andere HSP's kunt lezen en hoe zij omgaan met de dagelijkse uitdagingen van hun hoogsensitiviteit. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder andere: de verschillende vormen van hoogsensitiviteit, het effect op jouw gevoel van eigenwaarde, jouw ruimte innemen als HSP en hoe om te gaan met gevoelens van schuld en schaamte.

Het is ook een boek dat je kunt laten lezen door mensen in je omgeving, zodat zij jou als HSP beter leren begrijpen.

Je kunt het boekje voor € 17,95 bestellen via [Bruna](#) of [Bol.Com](#)



Agenda 2025



Maart

21 maart : [Lezing Hoogsensitiviteit](#)
 Locatie : Bibliotheek AanZet Sliedrecht
 Tijdstip : 10.30-11.30 uur

27 maart : [Lezing Hoogsensitiviteit](#)
 Locatie : De Rederij - Alblasterdam
 Tijdstip : 19.15 - 20.30 uur

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

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

Let op:

Er zijn extra activiteiten in de [Week van de HSP \(9-15 juni\)](#). Houd de website goed in de gaten voor de laatste updates!



Tot slot wil je graag attent maken op [HSP@Work](#) een mooie manier om d.m.v. lezingen, workshops of trainingen, meer bewustwording te creëren binnen jouw bedrijf of organisatie. Wil je hier meer over weten? Of heb je vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief? Neem dan contact op via [e-mail](#) of via het contactformulier op de [website](#)

Lieve groet,
 Manjolein



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

