

NIEUWSBRIEF

Praktijk - Be As You Are
Begeleiding voor Hoogsensitieve Personen



Lieve Lezer,

We bevinden ons nog volop in de vertraging van het winterseizoen. Hoe fijn ik het ook vind om me in de winter terug te trekken als een molletje – lekker onder een warme deken met een kop thee – toch kijk ik enorm uit naar de lente. Het seizoen waarin alles weer gaat groeien en bloeien, en de natuur langzaam ontwaakt uit haar winterslaap.

De afgelopen weken werden we al getraakteerd op een paar prachtige, zonnige dagen! Het voelde alsof de natuur ons riep: *Kom naar buiten, ga een rondje wandelen en maak je hoofd leeg!* Je merkt meteen dat iedereen die je tegenkomt met een grote glimlach rondloopt.

Als Hoogsensitief Persoon (HSP) geniet ik intens van dit soort momenten. Ze geven me energie en maken me enthousiast om nieuwe dingen te ondernemen. Toch moet ik ervoor waken dat ik in mijn enthousiasme niet te veel hooi op mijn vork neem. Het vinden van balans in je energieniveau is voor veel HSP's een constante uitdaging – en daarom ook het thema van deze nieuwsbrief!

Ik wens je veel leesplezier!

Lieve groet,
Marjolein

IN DEZE NIEUWSBRIEF

- HOE BEWAAR JE ALS HSP DE BALANS
- BELASTBAARHEID
- BOEKENTIP
- AGENDA

⚖ Hoe bewaar je als HSP de balans in je leven?

Voor een HSP kan het leven soms overweldigend aanvoelen door de hoeveelheid prikkels die je ervaart. Je **energieniveau** daalt en de **balans** lijkt ver te zoeken. Met deze drie tips kun je daar verandering in brengen:

1. Zelfzorg:

De basis van balans vinden, begint met zelfzorg. Plan dagelijks momenten van rust in, zoals een wandeling in de natuur of een korte meditatie. Dit hoeft niet lang te duren; begin eens rustig aan met 10-15 minuten en ontdek wat dit voor je doet.

2. Grenzen stellen:

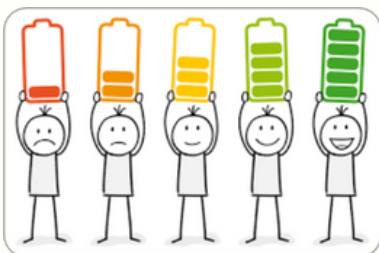
Grenzen stellen klinkt simpel, maar kan in de praktijk een uitdaging zijn. Maak een lijstje van wat je energie geeft en wat energie kost. Probeer vervolgens (in een veilige omgeving) eens “nee” te zeggen tegen iets waar je normaalgesproken “ja” op zegt, en merk wat dat met je doet.

3. Vermijd Energie-Slurpers:

Omring jezelf met mensen die je energie geven en je accepteren zoals je bent. Probeer negatieve of energieverblindende contacten en situaties zoveel mogelijk te vermijden. Zoek juist verbinding met gelijkgestemden of mensen die je inspireren, zoals het [HSP Café](#). Dit helpt je niet alleen om jezelf te blijven, maar geeft je ook de kracht en steun om de balans in je leven te bewaren.



🔋 Belastbaarheid, wat is dat eigenlijk?



In het verlengde van balans vinden wil ik je graag wijzen op het belang van jouw **belastbaarheid**. Belastbaarheid is eigenlijk niets anders dan jouw **energieniveau**. Dit niveau varieert gedurende de dag, week, maand en zelfs het jaar. Wanneer je inzicht krijgt in wanneer jouw energieniveau hoog of laag is, kan dat je **waardevolle inzichten** opleveren.

Is jouw energieniveau in de ochtend het hoogst? Plan dan werkzaamheden of afspraken die veel van je vragen op dat moment. Doe je dit op een moment waarop jouw energie laag is, dan loop je sneller het risico om **overprikkeld** te raken. Je batterij is dan al gedeeltelijk leeg. In dat geval kun je beter eerst iets doen om jezelf op te laden of te herstellen, in plaats van nog meer van jezelf te vragen.

Pak eens een stuk papier en teken een lijn of grafiek waarop je je energieniveau gedurende de dag aangeeft. Kijk of je je planning hierop kunt aanpassen en ervaar wat dit voor je doet.

Ik begrijp dat het niet altijd mogelijk is om je planning perfect af te stemmen. Heb je een afspraak of activiteit die veel van je vraagt? Of een drukke werkweek met veel verplichtingen? Zorg er dan voor dat je daarna tijd voor jezelf inplant om op te laden en te herstellen.

Veel succes!

Boekentip

Degenen die al vaker bij het **HSP Café** of een **lezing** zijn geweest, weten dat ik enorm fan ben van boeken. Er zijn al veel mooie boeken geschreven over hoogsensitiviteit, en persoonlijk heb ik daar enorm veel aan gehad. Daarom deel ik graag een boek dat mij heeft geholpen!

Het eerste boek dat ik onder de aandacht wil brengen, is van **Séverine van de Voorde**. Séverine is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog en expert in hoogsensitiviteit. Ze is auteur van diverse boeken, waaronder de bestseller *'Hoogsensitief omgaan met stress'*. Op haar website kun je hier meer informatie over vinden: www.vanstressnaarveerkracht.be

Vorig jaar bracht ze het boekje **'100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit'** uit.

☞ *Een compact en overzichtelijk boekje, ideaal voor wie geen doorgewinterde boekenwurm is!*

In dit boekje benoemt Séverine twintig alledaagse uitdagingen waar veel hoogsensitieve mensen in het dagelijks leven tegenaan lopen. Bij elke uitdaging vind je praktische tips die je leven als HSP eenvoudiger kunnen maken.

Het is een boekje dat je niet in één keer hoeft uit te lezen, maar dat je zo nu en dan kunt oppakken wanneer je behoefte hebt aan een dosis inspiratie.

Je kunt het boekje voor € 19,50 bestellen [website van Séverine](#) bestellen, maar ook via [Bruna](#) of [Bol.Com](#)



Agenda 2025



Februari

14 februari : *Workshop Omgaan met Hoogsensitiviteit*
Locatie : Volksuniversiteit Papenrecht

Maart

14 maart : *HSP Café (Thema: Afwijzingsgevoeligheid)*
Locatie : Volksuniversiteit Papenrecht

21 maart : *Lezing Hoogsensitiviteit*
Locatie : Bibliotheek AanZet Sliedrecht

April

18 april : *HSP Café (Thema: Relaties – Werk & Privé)*
Locatie : Volksuniversiteit Papenrecht

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

Let op:

Er komen lezingen aan in o.a. Zwijndrecht, Ridderkerk, Alblasterdam en Molenlanden. Houd de website goed in de gaten voor de laatste updates!

Heb je vragen naar aanleiding van deze nieuwsbrief, of is er een bepaald onderwerp waar je graag meer over zou willen weten?

Laat het me gerust weten!

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-besquare.nl

