

samen op pad



Beste lezer,

Grenzen aangeven... een uitdaging voor velen onder ons! Daarom heb ik even de tijd genomen om er een artikel aan te wijden, want ik merk dat meer hooggevoeligen er moeilijkheden mee ondervinden.



(Be)grenzen: waarom zo moeilijk?

In mijn praktijk merk ik dat grenzen aangeven voor hooggevoeligen een vaak terugkerende moeilijkheid is. Wat maakt dit nou zo moeilijk voor hooggevoeligen en hoe worden ze hierin beïnvloed door hun hooggevoeligheid?

Lees [hier](#) verder.

Wil je hierover graag ervaringen uitwisselen tussen hooggevoeligen?

Dat kan! Tijdens de **samenkomst voor hooggevoeligen** a.s. dinsdag!

Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers

Tijdens deze bijeenkomsten kunnen hooggevoeligen ervaringen met elkaar uitwisselen rond vragen zoals:

Hoe ga jij om met je hooggevoeligheid?

Wanneer ervaar jij je hooggevoeligheid als last?

Wanneer voel jij je gesterkt door je hooggevoeligheid?

Hoe ga jij om met de vele prikkels in je leven?

Wat helpt bij jou als je overprikkeld bent?

Hoe gaat jouw omgeving om met je hooggevoeligheid?

Hoe ga je om met je hooggevoeligheid op het werk?

Wat is volgens jou de link tussen hooggevoeligheid en fibromyalgie ~ CVS ~ ...?



Als HSP'er kan het deugd doen om met andere hooggevoeligen te praten. Je kan je soms wel eens 'alleen' voelen met deze hooggevoeligheid tussen vele niet-hooggevoelige mensen in je dagelijkse omgeving. De drempel om te praten met hen die hetzelfde meemaken als jij, is een stuk lager. De herkenning bij anderen en het gevoel niet

alléén te staan met deze uitdagende eigenschap, kan een enorme verrijking zijn. Lees [hier](#) verder.

Nog even een kort overzicht van al de geplande activiteiten:

[Stiltewandeling: 21 april](#)

[Samenkomst voor hooggevoeligen: 23 april](#)

[Cursus zelfvertrouwen: "Wie ben ik?": start 29 april](#)

[Meditatieavond - Stilteavond: 1 mei](#)

Voor meer inspiratie kan je me ook op Facebook vinden! Klik [hier](#).

Veel leesplezier en hopelijk zien we elkaar snel op één van de activiteiten of als je op zoek bent naar een gesprekspartner kan je [contact opnemen](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tot dan!

Warme groet,

Anke De Vooght

www.samenoppad.be



PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!

Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve 'Uitschrijven nieuwsbrief' te mailen naar anke@mail.be.