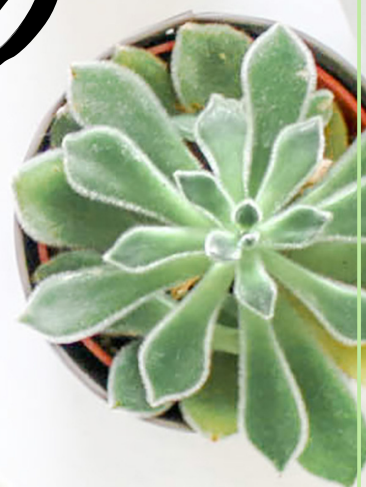


COACH

jezelf ALS *HSP*



Welkom



WAT FIJN DAT JE DIT MINI - COACH JEZELF - TRAJECT RONDONOM HOOGSENSITIVITEIT AANGAAT.

HET BESTAAT UIT EEN AANTAL FILMPJES EN OPDRACHTEN WELKE JE IN JE EIGEN TEMPO DOORLOOPT.

HEB JE TUSSENDOR VRAGEN, DAN MAG JE ME ALTIJD MAILEN, ZODAT IK JE VERDER OP WEG KAN HELPEN.

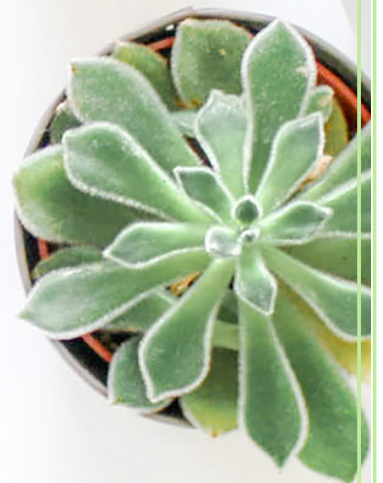
OOK JE FEEDBACK IS VAN HARTE WELKOM!

VEEL PLEZIER MET DE OPDRACHTEN.

Liefs Gaskia



DE LINK NAAR DE EERSTE VIDEO VIND JE HIER:
[HTTPS://YOUTU.BE/ROUWG3BNLJG](https://youtu.be/rouwg3bnljg)



Hoe start jij jouw dag?



IK STOND OP OM EN VOELDE MIJ

DIT WAS MIJN ONTBIJT:

IK WAS: ALLEEN / MET MIJN PARTNER /
GEZIN / ANDERS

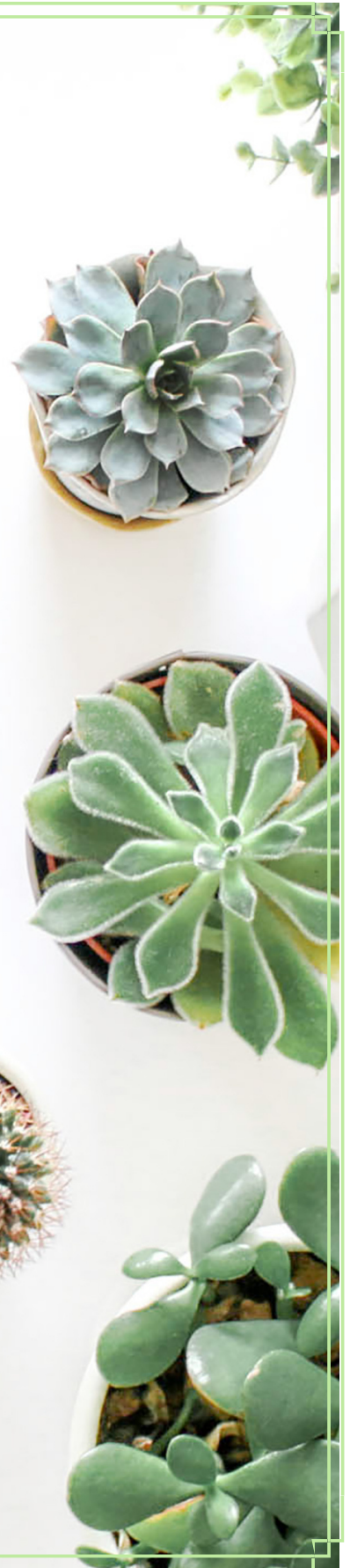
DIT IS MIJN INTENTIE VOOR VANDAAG:

Reflectie

WAT VOND IK VAN MIJN START VANDAAG?

WAT WIL IK MORGEN ANDERS DOEN?

DE LINK NAAR DE VOLGENDE VIDEO VIND JE HIER:
[HTTPS://YOUTU.BE/-vVGTJ2KEKM](https://youtu.be/-vVGTJ2KEKM)



Hoogsensitieve kenmerken



Rechtvaardigheid

Intense emoties

Je 'anders' voelen

Je afgewezen voelen

Veel in je hoofd

Aanvoelen van sfeer

Aanpassen aan omgeving

Scherp oog voor detail

Niets blijft onopgemerkt voor jou

Overprikkeling

Hard voor jezelf zijn

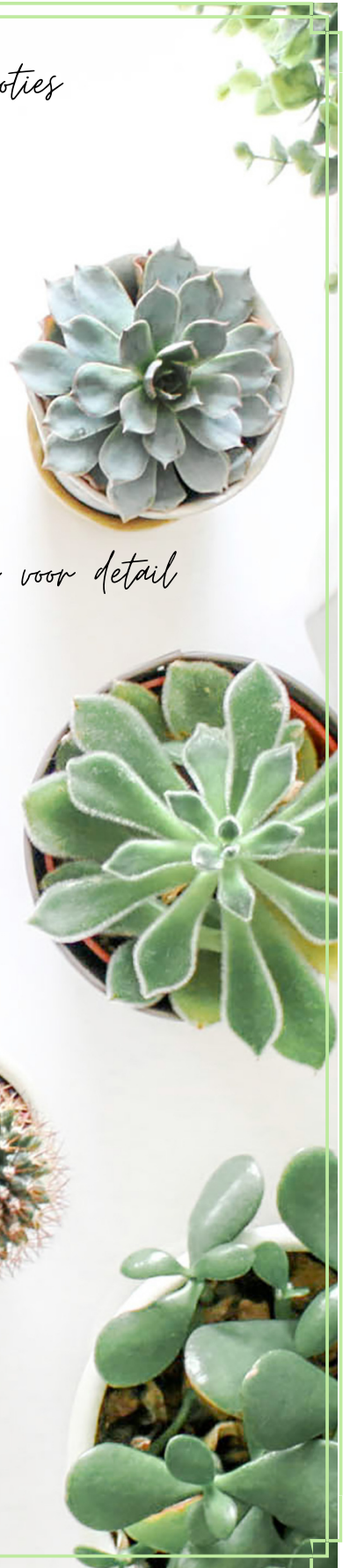
'Alleen' tijd nodig

Gevoel alleen te staan

Genieten van natuur, muziek, kunst

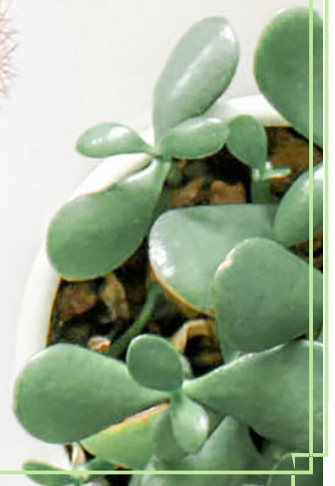
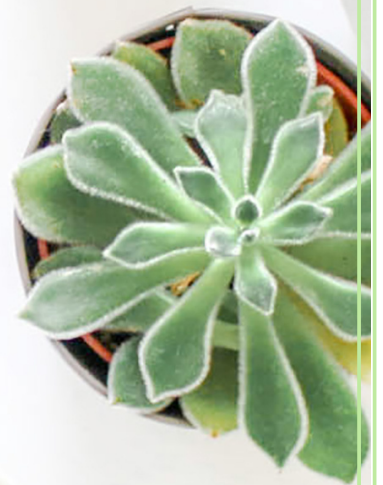
Aanvullingen :

DE LINK NAAR DE VOLGENDE VIDEO VIND JE HIER:
[HTTPS://YOUTU.BE/1E9PQWZPUE4](https://youtu.be/1E9PQWZPUE4)



DOE DE OEFENING UIT DE VIDEO EN SCHRIJF
HIERONDER JOUW BRIEF / ADVIES

DE LINK NAAR DE VOLGENDE VIDEO VIND JE HIER:
[HTTPS://YOUTU.BE/QXITTLAI5N8](https://youtu.be/QXITTLAI5N8)



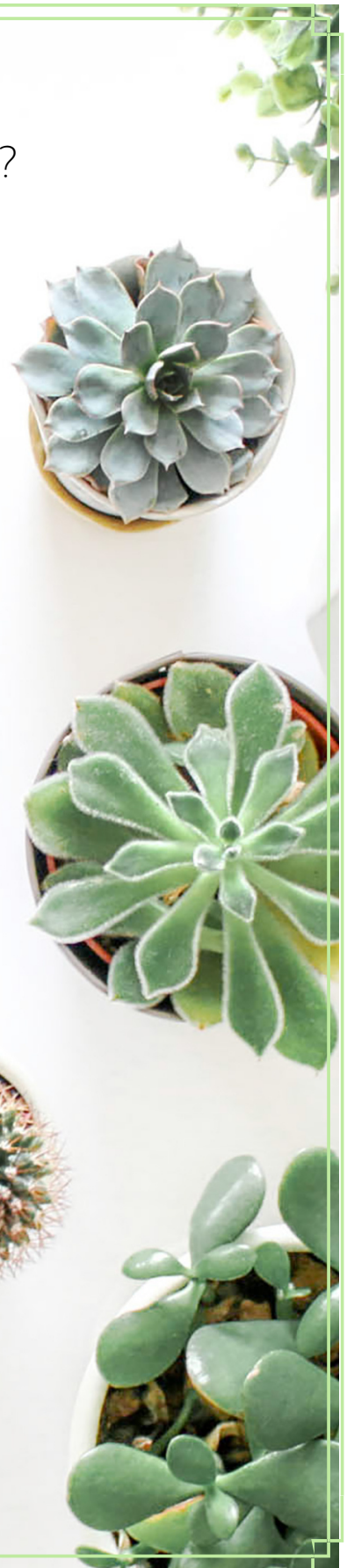
Eerste Hulp Bij Overprikkeling



WAT MERK JIJ AAN JEZELF BIJ OVERPRIKKELING?

WAT HELPT JOU OM GOED TE ONTSPANNEN
EN WEER TOT RUST TE KOMEN?

DE LINK NAAR DE VOLGENDE VIDEO VIND JE HIER:
[HTTPS://YOUTU.BE/QN8BOADE2L4](https://youtu.be/QN8BOADE2L4)

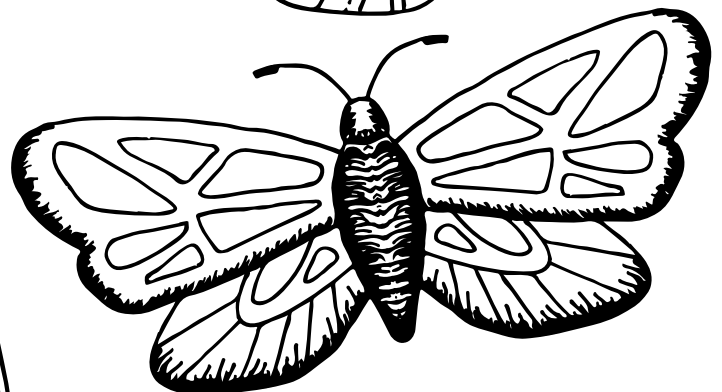
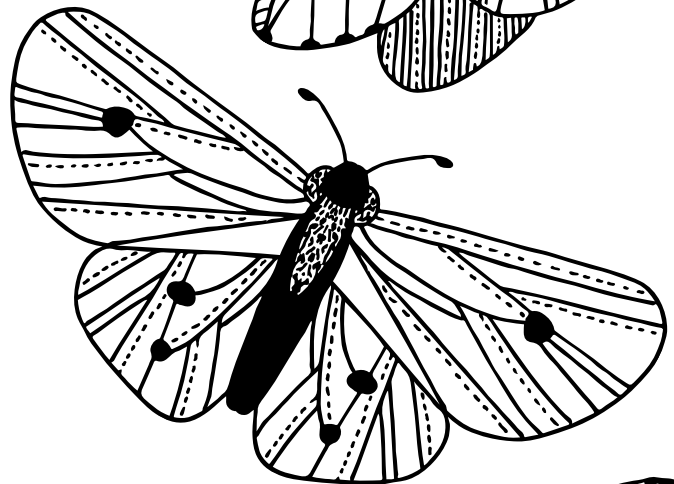
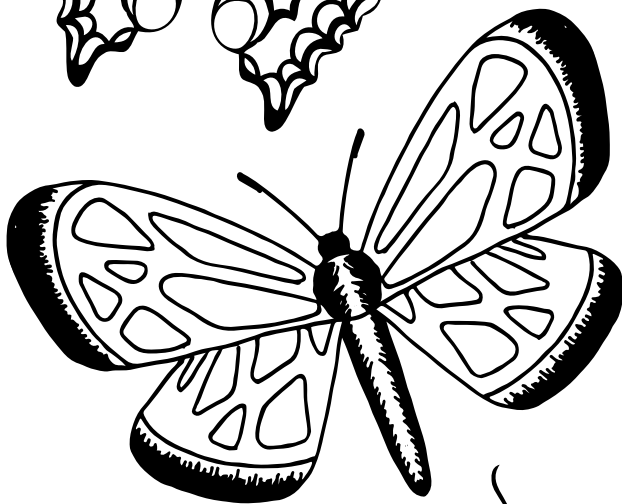
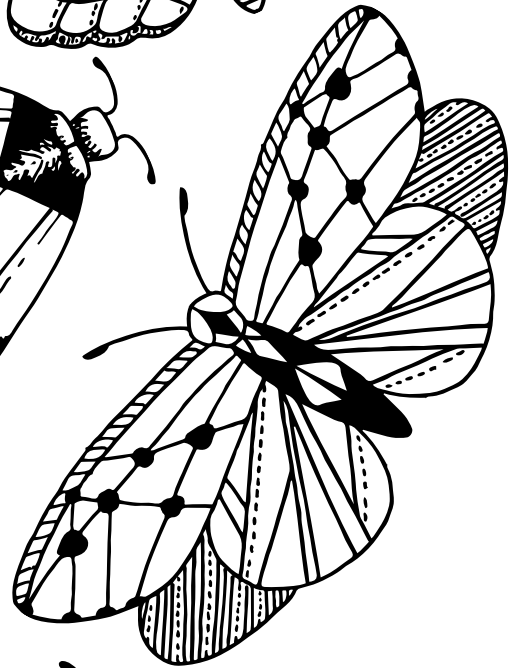
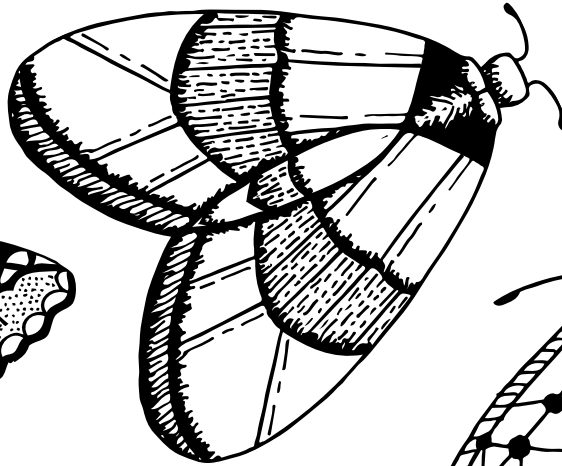
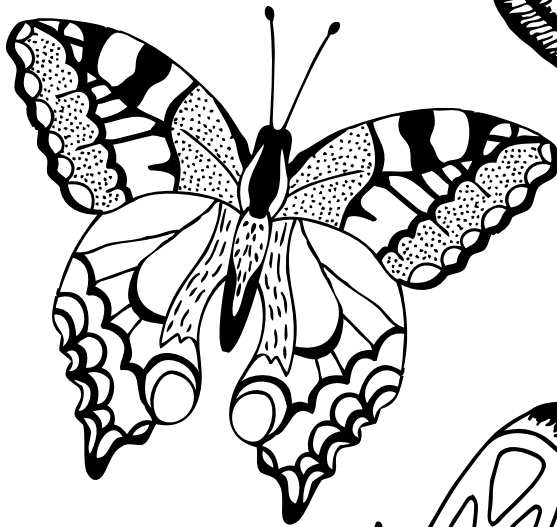
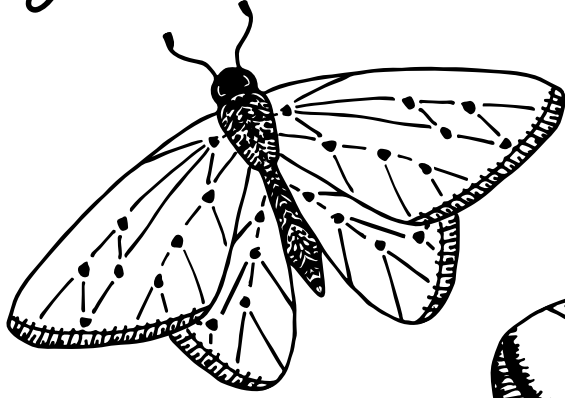






KLEUR JEZELF ONTSPANNEN

Brilliant Butterflies



Dank je wel!



IK HOOP DAT JE DE OPDRACHTEN OP EEN VOOR JOU
PASSENDE MANIER HEBT KUNNEN DOEN.
EN BOVEN ALLES HOOP IK DAT JE ER DATGENE UITHAALT

WAT VOOR JOU VAN WAARDE IS. ZELF VIND IK
HOOGSENSITIVITEIT EEN MOOIE EIGENSCHAP, MAAR
WEL EEN WAAR JE STEEDS OP MAG BLIJVEN REFLECTEREN

WAT DOET HET MET JE? WAT HEB JE NODIG?

EN DAARBIJ DRAAIT HET STEEDS OM JOU., WANT
IK WEET ZEKER DAT JE GENOEG AAN DE
ANDER GEEFT (DE EIGENSCHAP VAN ONGEVEER
IEDERE HSP-ER).

PAS EEN BEETJE OP JEZELF, HOU VAN JEZELF EN
GENIET VAN AL HET MOOIS IN HET LEVEN.

Liefs Saskia

SASKIA@JIJVINDTCOACHINGENADVIES.NL | 06 52 68 01 03

