

15 Tips om jezelf te leren omarmen

Accepteer dat je
hooggevoelig
bent

Maak je
hooggevoeligheid
bespreekbaar

Luister goed
naar de signalen
van je lichaam

Train jezelf in
loslaten

Blijf je emoties de
baas

Laat het streven
naar perfectie los

Neem voldoende
rust

Doe ervaring &
kennis op over
hooggevoeligheid

Leer prioriteiten
stellen

Geef & ontvang
met hart & ziel

Communiceer
bewust

Leer duidelijke
grenzen stellen

Herken je triggers
en leer ermee
omgaan

Ga stap voor stap

Zorg dat je
geaard bent