

M I R J A M

B O G E R D

HOOG GEVOELIG

Sleutels voor
LEVENSLUST, ONTSPANNING
en een **LICHAAM IN BALANS**

MIRJAM BOGERD

HOOG GEVOELIG

Sleutels voor
LEVENSLUST, ONTSPANNING
en een **LICHAAM IN BALANS**

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

INHOUD

Inleiding	6
DEEL 1	
Wat is HSP?	
De definitie van HSP	14
Hooggevoeligheid in breder perspectief	28
DEEL 2	
Je hooggevoelige lichaam	
Verbinden met jezelf	38
Verbinden met anderen	55
Trauma en ziekte	62
DEEL 3	
HSP, en nu?	
SLEUTEL 1	
Zelfkennis bij diepe verwerking	70
SLEUTEL 2	
Zelfzorg bij overprikkeling	104
SLEUTEL 3	
Zelfcompassie bij emotionaliteit	134
TOT SLOT	
Voluit leven	170
Nawoord	172
Bronnen	174

INLEIDING

‘Jij bent ook hoogsensitief, hè,’ zei ze op de man af terwijl we naast elkaar op een bankje in de zon zaten. ‘Ik ben hoogsensitief en ik herken het ook in jou.’ Ik keek naar de vrouw naast mij, met wie ik in het afgelopen halfjaar regelmatig goede gesprekken had gehad. Ik hoopte dat mijn gedachten van dat moment niet op mijn gezicht te lezen waren, want ik was op zijn zachtst gezegd niet gecharmeerd van het idee. Ik kende een paar mensen die zichzelf zo noemden en die kwamen behoorlijk zwak en soms ronduit labiel op mij over. Hooggevoeligheid was voor mij synoniem voor kwetsbaar, óvergevoelig en zeker niet hoe ik wilde zijn. Zij haalde mij nu zomaar bij dat clubje. Dat vond ik maar niks. Ik wilde haar gevoelens ook niet kwetsen, dus ik hield me op de vlakte: ‘Nou, dat weet ik niet zeker hoor... Ik heb er wel wat over gelezen, maar ik denk dat het wel meevalt voor mij.’ Natuurlijk was het niet voor niets dat ik er zo’n sterke mening over had, want ik voelde ergens in mezelf de bui ook wel hangen. Ik wilde er niet over nadenken. Als mensen mij vroegen of ik HSP’er was, voelde het alsof ik van iets beticht werd wat ik niet had gedaan. Of betrap werd op iets waar ik me voor schaamde. Wat deed ik toen eigenlijk moeilijk! Gelukkig kan ik inmiddels met een glimlach naar mezelf terugkijken. Ik ben namelijk hartstikke sensitief. Daar is niks ergs aan en dat ben ik altijd al geweest.

DE ELLENDE RONDOM HSP

Hooggevoeligheid is hip. Of een hype. In elk geval niet meer weg te denken uit onze samenleving, net als we in vlogen veel horen over ADHD, burn-out, moestuinieren en keto-diëten. Het is ook niet gek dat hooggevoeligheid op dit moment aandacht krijgt. Veel hooggevoelige mensen komen namelijk in de problemen. Ze kloppen aan bij psychologen of psychiaters met depressiviteit, intense emoties, faalangst, oververmoeidheid, burn-out en slaapproblemen. Ook hebben ze vaak last van reumatische klachten, ademhalingsproblemen, chronische vermoeidheid en meer. Misschien herken je dit wel bij jezelf. Je merkt dat het al langer niet goed gaat, maar

je komt er niet achter wat er aan de hand is. Het is vaak een eenzame worsteling, ook voor je minder sensitieve familie, vrienden en/of partner die zich niet kunnen voorstellen waar jij mee worstelt. Op een gegeven moment kom je uit bij de term ‘hooggevoeligheid’.

Voor sommige mensen is de ontdekking van hooggevoeligheid een soort thuiskomen. Eindelijk begrijp je jezelf! Je bent niet gek of ziek of zielig. Je bent gewoon gevoelig! Die ontdekking geeft ruimte en focus. Voor een tijdje lijkt er niets anders te bestaan dan ‘HSP’ en vallen er continu puzzelstukjes op hun plek. Elke ervaring bekijk je in het licht van hooggevoeligheid en sommige pijnlijke herinneringen krijgen een andere lading. Een buitenstaander kan zich hier op een gegeven moment behoorlijk aan irriteren: ‘Niet álles is te danken of te wijten aan hoogsensitiviteit!’

*Het duurde een poosje voordat ik eerst naar mezelf en
daarna naar anderen toe kon geven dat ik er ‘zo eentje ben’*

Voor andere mensen is hoogsensitiviteit iets wat ze twijfelend en met een flinke portie tegenzin in zichzelf herkennen. Zo iemand was ik dus. Het duurde een poosje voordat ik stevig genoeg in mijn eigen schoenen stond, genoeg boeken had gelezen en genoeg ideeën had opgedaan rondom HSP, om eerst naar mezelf en daarna naar anderen toe te geven dat ik er ‘zo eentje ben’. Weer anderen vinden het negatieve plaatje rondom HSP zo ver verwijderd van hun eigen ervaringen en zo onnodig negatief, dat ze het zijn gaan omdraaien en zeggen: hooggevoeligheid is een gave, een talent, een superkracht die we ontwikkelen. Wat je ervaring met hooggevoeligheid ook is, het is een feit dat het een ‘ding’ is geworden. Wat moet je hier nou over denken? Wat is er waar en niet waar over hoogsensitiviteit? Wat kun je ermee?

WE HEBBEN ALLEMAAL WAT TE LEREN

In dit boek beschrijf ik een aantal sleutels die leiden naar het op waarde schatten van en op een zinvolle manier omgaan met de eigenschap hooggevoeligheid. De eerste sleutel is dat we mogen leren ‘begrijpen’ wat het nu werkelijk is. Hoogsensitiviteit

is geen stoornis, probleem of ziekte. Het is een persoonskenmerk. Het kan deel zijn van het antwoord op de vraag: wie ben jij? Net zoals je misschien zult zeggen dat je introvert bent of juist extravert. Je hebt een sterke eigen mening of hebt de neiging om conflict te vermijden. Je bent gestructureerd of erg chaotisch of ertussenin. Elk van die eigenschappen is op zichzelf neutraal en heeft hooguit handige of minder handige gevolgen, afhankelijk van de situatie.

Toen ik op de basisschool zat, was ik een rustig meisje dat goed kon leren. Ik haalde goede cijfers, maar vond het vreselijk lastig als ik een fout maakte. Als ik een spreekbeurt moest houden, was ik ziek van spanning (ik heb serieus weleens overgegeven onderweg naar school). Ik had een paar goede vriendinnetjes, maar kon verder ook wel met iedereen in de klas opschieten. Zelfs de kinderen die buiten de groep lagen, hadden mijn aandacht. Op een dag zag ik in de berm bij het fietspad allemaal narcissen. Die waren daar geplant door de gemeente en ik vond ze prachtig! Na schooltijd zag ik dat er een aantal waren geknakt en in een opwelling besloot ik die te plukken en mee naar huis te nemen. De volgende dag op school kwam de hoofdmeester de klas binnen en vertelde dat een buurtbewoner had geklaagd over kinderen die bloemen plukten. Hij wilde weten wie dat waren en met een rood hoofd van schaamte stak ik mijn vinger op. Mijn vriendinnetje en ik kregen een behoorlijke preek. De rest van de dag kon ik nauwelijks nog werken en toen de bel ging, ben ik huilend naar huis gelopen.

Ik weet inmiddels dat veel gevoelige mensen dit soort verhalen kunnen vertellen over hun jeugd. Het zijn ervaringen waarin gevoeligheid, schaamte, onbegrip, perfectionisme, faalangst en intense emoties door elkaar heen lopen, waardoor je niet goed weet wat wel en wat niet bij hooggevoeligheid hoort. Door er meer over te leren, kun je ontdekken dat het mogelijk is om gevoelig te zijn en voor jezelf op te komen. Het is mogelijk om je behoefte aan diep contact met anderen de ruimte te geven zonder dat je leegloopt. Het is mogelijk om je perfectionisme te temmen en fouten te durven maken. Het is mogelijk om in het openbaar te leren spreken, zonder

ziek te worden van spanning. Het is ook mogelijk om niet overal overprikkeld van te worden, je niet langer te schamen voor je eigen (intense) emoties en grip op je leven te hebben. Je mag het nog leren. Daarmee kunnen we de eerste sleutel benoemen: zelfkennis.

De tweede sleutel heeft te maken met overprikkeling. Overprikkeling is een onderdeel van het leven, voor de hoogsensatieve mens wat meer dan gemiddeld. De intense verwerking van prikkels door het brein maakt dat het prikkelpotje wat sneller volloopt en soms zelfs overloopt. Overprikkeling zie je aan een kort lontje, sneller in tranen zijn, aan jezelf twijfelen, niet meer kunnen kiezen of nadenken. Je brein ervaart tijdelijk een vorm van kortsluiting. Het is logisch om dan te gaan nadenken over waarom je je zo voelt en hoe je dat zou kunnen voorkomen. Helaas is dat op het moment zelf niet bepaald zinnig, want je brein is helemaal niet in staat om objectief na te denken. Er is eigenlijk maar één ding wat je op dat moment kunt doen: zelfzorg. Goed voor jezelf zorgen, zodat je overprikkeling weer kan dalen. Je kunt dan denken aan een rondje lopen, een avondje vroeg naar bed, een paar minuten goed ademhalen, wat creatiefs doen en nog eindeloos veel meer.

Het fijne is dat mildheid en compassie te leren zijn

Juist door je overprikkeling zul je overigens de neiging hebben om precies dat te doen wat niet handig is. Je afreageren op je partner bijvoorbeeld. Of chocola eten met een zak chips als toetje. Of beslissen dat je nooit meer met die ene persoon omgaat. Serieus niet handig, maar heel herkenbaar. Zelfzorg heeft dus ook te maken met zelfdiscipline, zelfverantwoordelijkheid en jezelf serieus nemen zonder in zelfmedelijden te vervallen.

De laatste sleutel als het gaat over hooggevoeligheid, is zelfcompassie. Een pittig woord. Misschien vind ik er nog eens een beter woord voor, maar voor nu houd ik het hierop. Zelfcompassie is het antwoord op de faalangst, de schaamte, de intense emoties en wat je doet in die emoties. Intense emoties horen bij hooggevoeligheid. Met milde ogen naar alles in jezelf kunnen kijken, is voor veel mensen een uitdaging. Zeker als je hooggevoelige brein wat onhandige kenmerken heeft waardoor je alle

kleine verschillen en foutjes opmerkt en je daar sneller door van slag bent, kun je jezelf zomaar terugvinden in hardheid en onvergeeflijkheid naar jezelf. Het fijne is dat mildheid en compassie te leren zijn. Het jammere is dat dit niet lukt in één dag of in een cursus van een paar weken. Het vraagt waarschijnlijk je hele leven af en aan wat aandacht om deze dingen te cultiveren. Soms heb je er hulp bij nodig.

Wanneer het gaat over hooggevoeligheid, hoef je dus eigenlijk maar drie woorden te onthouden: zelfkennis, zelfzorg en zelfcompassie. Veel moeilijker hoeft het niet te zijn! Als je je leven richting geeft, werkt aan mildheid naar je eigen onhandigheden en simpelweg voor jezelf leert zorgen als je overprikkeld raakt, kun je een prettig, zinvol en gelukkig leven leiden als HSP'er. Het is wat mij betreft de uitdaging om meer momenten te hebben waarin je je niet bewust bent van je hooggevoeligheid, maar gewoon kunt zijn.

Door op deze manier naar hooggevoeligheid te kijken, maak je het niet alleen een stuk overzichtelijker voor jezelf, maar vind je ook aanknopingspunten voor een bredere manier van kijken. De sleutels van zelfkennis, zelfzorg en zelfcompassie zijn namelijk dingen die ieder mens nodig heeft. De hooggevoelige mens heeft er wat meer of wat eerder behoefte aan, maar uiteindelijk zijn het basisbehoeften, of beter gezegd: basisvaardigheden.

HOOGGEVOELIGHEID ALS NON-ISSUE

Wat mij betreft kunnen we het nog een stap verder trekken. We leven in een enorm drukke, overprikkelde maatschappij. De hoeveelheid informatie die we via onze schermen en 24-uurseconomie binnenkrijgen, is enorm. Net als de verwachtingen die daaruit voortkomen. Het enorme aantal mensen dat burn-out raakt en lichamelijke en mentale problemen ontwikkelt, is een signaal dat onze maatschappij in disbalans is. Dit is in 2026 helaas nog net zo waar als in 2020, toen de eerste editie van dit boek uitkwam.

Waar we naar op zoek zijn, is echtheid en verbinding. Je hoort het in de pleidooien van de Belgische psychiater Dirk De Wachter die wijst op de 'ikkigheid' van onze maatschappij en hoe we daarin vervreemd zijn geraakt van onszelf. Hij wijst erop dat mensen sociale dieren zijn die blij worden van ontmoeten en gehechtheid. Dat de boeken waarin hij hierover schrijft bestsellers zijn geworden, zegt iets over hoe zijn boodschap resonanceert. Het is de ontmoeting tussen mensen die ons misschien

wel het meest onszelf maakt. Laat de behoefte aan verbinding en het vermogen om diepe verbinding te ervaren nu juist een van de kwaliteiten zijn van hooggevoelige mensen! Gecombineerd met andere waarden als moed, openheid en acceptatie komen hooggevoelige mensen tot een zinvol en volop geleefd leven, net als ieder ander mens. Hiermee kunnen we hooggevoeligheid dus eigenlijk als non-issue bestempelen en ons niet alleen richten op hooggevoeligheid an sich, maar meer op hoe jij als hooggevoelig mens in het leven wilt staan.

Wat deze herziene versie anders maakt, is de toevoeging van het deel over ons lichaam. In de afgelopen jaren heeft onze maatschappij en heb ikzelf steeds meer aandacht gekregen voor de ingenieuze werking van ons lichaam. We zijn gaan zien dat we een hoofd-samenleving hebben gecreëerd en ons lichaam vergeten zijn. Terwijl ons lichaam de basis is van ons leven en ook de basis van wijsheid, plezier, beweging en verbinding. Ook hooggevoeligheid is daarmee niet enkel een ‘breinding’, maar net zo goed een ‘lijf-ding’. Leren luisteren naar je lichaam en het met respect behandelen is daarom een onmisbaar onderdeel van je ontwikkeling als gevoelig mens. Daarom lees je in dit boek eerst uitleg over hooggevoeligheid, dan is er aandacht voor je hooggevoelige lichaam, voordat je uitkomt bij de sleutels voor levenslust en ontspanning.

Je zult merken dat verschillende onderwerpen zoals stress en overprikkeling meerdere keren in dit boek langskomen. Meestal betekent dit een uitdieping van het onderwerp of een andere manier van kijken. Er zijn mensen die het prettig vinden om algemene informatie te krijgen en die gaan daarmee verder. Voor hen voelt diepgaande theoretische uitleg soms als ‘taai’. Anderen worden blij van wetenschappelijke uitleg en verwerken de informatie op die manier. Ik heb daarom informatie op meerdere manieren geprobeerd neer te zetten. Voel je vrij om stukken over te slaan als ze niet passen bij jouw manier van denken en werken.

Wil je actief aan de slag om met levenslust en ontspanning in het leven te staan? Hier vind je meer informatie en de online training bij dit boek.





DEEL 1
WAT IS HSP?

HOOFDSTUK 1

DE DEFINITIE VAN HSP

Hoogsensitiviteit, is dat nou eigenlijk bewezen? Bestaat het wel en hoe weet je nu of jij of iemand anders hoogsensitief is of niet? Begrijpelijke vragen die jij jezelf of een ander kan stellen. Het zijn niet alleen ‘twijfelaars’ of critici die deze vraag stellen. Ook als je jezelf herkent in de kenmerken van hooggevoeligheid, zul je deze vragen vast gesteld hebben. Misschien is het zelfs de reden dat je dit boek nu leest.

Het antwoord is niet makkelijk te geven. Ik kan niet zeggen dat je op scans, uit DNA of bloedonderzoek kunt halen of iemand wel of niet hoogsensitief is. Hoe graag we als mens ook duidelijkheid en helderheid willen hebben, die gaan we niet krijgen. Je kunt het vergelijken met de vraag: bestaat koppigheid? Ik denk dat we daar allemaal wel volmondig ‘ja’ op kunnen zeggen. We kennen mensen die uitgesproken koppig zijn en mensen die dat uitgesproken niet zijn. Maar als we dan dezelfde vragen stellen als rondom hooggevoeligheid, is het antwoord weer wat minder vanzelfsprekend. Wat is koppigheid precies? Bestaat het wel écht? Hoe weet je of iemand koppig is of niet? Wat de een koppig noemt, valt voor de ander wel mee. We hanteren over het algemeen geen checklist om te bepalen of iemand koppig is of niet. Eigenlijk is het zo dat als wij het opmerken, we iemand zo noemen. Koppigheid is ook niet zo één-twee-drie in de hersenen aan te wijzen. Zo werkt het ook met hooggevoeligheid. Het is een persoonskenmerk, een eigenschap, een verschil tussen mensen. Deze eigenschap heeft nog niet zo lang bekendheid, waardoor het nog niet zo vanzelfsprekend is als koppigheid. Pas toen Elaine Aron in 1996 haar eerste boek publiceerde, werd sensory processing sensitivity of HSP (hoog sensitief persoon) een begrip dat we zijn gaan gebruiken. Voor de goede orde gebruik ik in dit boek de richtlijn zoals een aantal experts in Nederland en België die hebben afgesproken. In die richtlijn is hoogsensitiviteit

hetzelfde als hooggevoeligheid en iemand die die eigenschap heeft, noemen we HSP. Ik gebruik overigens meestal de term hooggevoeligheid.

Hypergevoeligheid is iets anders. Iemand die hypergevoelig is, is overmatig gevoelig op een specifiek zintuigelijk of emotioneel gebied. Je kunt denken aan extreme gevoeligheid voor licht, geluid of bepaalde structuren van voedsel. Je kunt dus hypergevoelig zijn voor kou, terwijl je niet hooggevoelig bent.

Ik begin dit hoofdstuk met een definitie van hooggevoeligheid. In het tweede hoofdstuk neem ik je mee in de wetenschappelijke achtergrond, zodat je de zin en de onzin van elkaar kunt scheiden. In hoofdstuk 2 zet ik ook hooggevoeligheid in een breder perspectief en komen diverse diagnoses aan bod die vaak samen met hooggevoeligheid worden genoemd. Na deze hoofdstukken heb je een basis gelegd vanuit je brein en gaan we door met het leggen van de basis rondom je lichaam.

Er zijn in de loop van de jaren diverse definities van hooggevoeligheid geformuleerd. Je kunt ze op internet gemakkelijk vinden. In dit boek gebruik ik de definitie van prof. dr. Elke van Hoof:

Hooggevoeligheid is een persoonskenmerk waarbij drie factoren een rol spelen: diepere verwerking van prikkels, emotionaliteit en snellere overprikkeling, waarbij de diepe verwerking van prikkels de kern is en emotionaliteit en overprikkeling gevolgen zijn daarvan.

DIEPE VERWERKING VAN PRIKKELS: DE KERN VAN HSP

Als je hooggevoelig bent, heb je een grote gevoeligheid voor prikkels, zowel van buitenaf als van binnenuit. Deze prikkels worden diepgaand verwerkt door je brein. Dat laatste is voor veel mensen een belangrijke eyeopener. Het gaat er dus niet alleen om dat je alles opmerkt in je omgeving en dat dat vermoeiend is, het gaat erom dat je hersenen altijd weer iets dóén met wat je opmerkt. Wanneer je door de stad loopt en je merkt (onbewust of bewust) op dat de mensen voor je niet ontspannen naast elkaar lopen, zul je bedenken wat er mogelijk aan de hand is. Je voelsprietten proberen op te vangen of ze verdrietig zijn of boos of misschien geïrriteerd. Terwijl je langs hen

loopt, hoor je een subtiele toon in een van hun stemmen, waardoor je concludeert dat ze onenigheid hebben. Iets in hun toon doet je denken aan vroeger, aan een leerkracht op je basisschool die ook weleens geïrriteerd kon zijn. Wanneer je eenmaal in de supermarkt aangekomen bent om je boodschappen te doen, blijven je gedachten nog een aantal keer terugkomen op het stel dat je zag. Dit is wat hooggevoelige mensen de hele dag doen, zelfs als ze zich er niet van bewust zijn. Het valt hun niet op, want het is zoals ze het altijd al deden. Het kost wel meer energie ten opzichte van anderen.

Om meer te begrijpen van de gevolgen van de diepere verwerking op je dagelijks leven, zijn er twee 'systemen' of processen die helpen om hooggevoeligheid te begrijpen: het stop-en-checksysteem en de altijd-de-beste-optie-ambitie.

STOP-EN-CHECKSYSTEEM

Als kind was ik altijd verlegen. Tenminste, dat was het woord dat mijn ouders en dus ook ikzelf gebruikten voor mijn gedrag. Ik kan me nog levendig verjaardagen herinneren waar vrienden van mijn ouders kwamen en ik me hoogst ongemakkelijk voelde. Of het moment dat ik meeging naar het werk van mijn moeder en een collega van haar ontmoette. Ik kan me die momenten waarschijnlijk nog zo goed herinneren juist vanwege mijn ongemakkelijke gevoel. Het duurde altijd een behoorlijk lange tijd voordat ik me weer een beetje op mijn gemak voelde en minder zelfbewust werd. Het zal vast niet geholpen hebben dat ik het eigenlijk onzin vond dat ik zo reageerde en wilde dat ik niet zo verlegen was.

Dit is kenmerkend voor hooggevoelige mensen. Ze houden zich meer dan gemiddeld bezig met het afwegen van de gevolgen voordat ze reageren en dat kost tijd. Dit betekent overigens niet dat je als HSP altijd geremder of teruggetrokken bent. Vooral in nieuwe situaties of in situaties waarin de belangen plotseling veranderd zijn, neem je eerst een pauze om alle informatie te verwerken. Dat is dus iets anders dan verlegenheid, waar angst aan ten grondslag ligt. Je zou het beter zorgvuldig kunnen noemen. Er zijn diverse hersenonderzoeken die zich hebben gericht op dit stop-en-checksysteem. Een van de hersengebieden die hierbij naar voren komen, is het Default Mode Network (DMN). Het DMN is een netwerk van hersengebieden dat actief wordt als je even niets te doen hebt en je brein 'afdwaalt', bijvoorbeeld als je aan het dagdromen bent of even met een kop koffie of thee naar buiten staart en je

associaties alle kanten op gaan over wat er allemaal is gebeurd of wat er nog gaat komen. Iedereen heeft dit netwerk, maar bij hooggevoelige mensen lijkt dit netwerk actiever te zijn. Ook andere hersengebieden worden bij hooggevoelige mensen anders en meer ingezet dan bij minder sensitieve mensen. Je zou dus kunnen zeggen dat het brein van hooggevoelige mensen altijd de hele toolbox inzet om situaties af te wegen en een beslissing te nemen over hoe je nu verdergaat.

Het zijn overigens niet alleen je hersenen die informatie aanleveren. Ook ons lichaam geeft continu informatie die invloed heeft op het beslissingsproces. Misschien ken je de term ‘hangry’ wel, de combinatie van hungry (hongerig) en angry (boos).

Misschien ken je de term ‘hangry’ wel, de combinatie van hungry en angry. Hooggevoelige mensen hebben hier vaker last van en ouders van hooggevoelige kinderen zullen het helemaal vaak herkennen

Het is het moment dat je zo’n honger hebt dat je er chagrijnig van wordt.

Hooggevoelige mensen hebben hier vaker last van en ouders van hooggevoelige kinderen zullen het helemaal vaak herkennen. Als je ‘hangry’ bent, zul je minder goede beslissingen nemen dan wanneer je op tijd hebt gegeten. Ook wanneer je tijdens je check van de omgeving (je stop-en-checkmoment) signalen opvangt dat je collega of je partner niet goed in zijn vel zit, zal je lichaam hierop reageren. Je spieren spannen zich aan, je voelt stress opbouwen in je lichaam. Al deze signalen worden ook meegenomen in de afweging, bijvoorbeeld of dit wel het juiste moment is om jullie relatie te bespreken.

De diepgaande verwerking van prikkels is dus een proces dat zowel in je hersenen als in je lijf plaatsvindt en leidt tot complexe overwegingen. Dat dit niet altijd bewuste overwegingen zijn, merk je bijvoorbeeld als er iets gebeurt en jij denkt: zie je wel, ik wist dat er iets aan de hand was, maar ik kon er de vinger niet op leggen. Je brein

Een *waardevol* boek VOOR WIE MEER RUST, PLEZIER en ZELFINZICHT ZOEKT

HOOGGEVOELIG is een praktisch en bemoedigend boek voor iedereen die zich (deels) herkent in hooggevoeligheid. Mirjam Bogerd helpt je om beter te begrijpen wat er in je omgaat én hoe je hier in het dagelijks leven je weg in vindt.

In deze herziene editie is er extra aandacht voor de rol van het lichaam en de wijsheid die je lijf je kan bieden. Vanuit wetenschappelijke inzichten, persoonlijke ervaring en humor reikt Mirjam je essentiële sleutels aan voor levenslust, ontspanning en een lichaam in balans.



MIRJAM BOGERD is orthopedagoog, auteur en zelf 'behoorlijk' hooggevoelig. Ze heeft 20 jaar ervaring in de jeugdzorg en heeft een coachingspraktijk voor (jong)volwassenen.
www.hooggevoeligwatnu.nl

ISBN 9789043545129
NUR 770



9 789043 545129 >