

# Ben jij ook anders gewoon?

volgens de 'Lijstjes des Levens'

## Zelfontwikkeling ~~werkboek~~ / handboek

geheel vanuit eigen ondervinding met  
dyspraxie, hooggevoeligheid en autisme

Schrijver : Nadia De Ley

Coverontwerp : Vito Nieman

ISBN : 9789463425872

Uitgegeven via : Yanga.be

Print : Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

**IK BEN IK**

**JIJ ZIET MIJ**



**WIE BEN IK?**

**WIE BEN JIJ?**

# Ik, Nadia → (ook) (onzichtbaar) anders met goede en minder goede dagen!

Ben **hooggevoelig**, meestal **hoogsensitief** genoemd:

- |                                       |           |  |
|---------------------------------------|-----------|--|
| - Gevoelig voor prikkels van buitenaf | en dus    | let ik ervoor op en neem tijd om te verwerken. |
| - Extra tijd nodig om iets te doen    | en daarom | heb ik een voorbereidingsperiode nodig.        |
| - Mijn '4 muren' nodig voor rust      | ook al    | is dat soms dansen en zingen op mezelf.        |
| - Kom niet graag buiten               | maar      | ik doe het wel als het belangrijk is.          |
| - Alleen ben ik op mijn best          | hoewel    | in team over bepaald thema vind ik heel leuk.  |

Heb **dyspraxie**, in de vorm van **gefragmenteerd denken**:

- |                                      |       |   |
|--------------------------------------|-------|---|
| - Moeite met richtingen en volgordes | en zo | heb ik nood aan trage en duidelijke uitleg. |
| - Maximum met 2 gegevens werken      | maar  | ik ben wel goed en grondig in wat ik kan.   |

Nog wat **taal**-bijzonderheden die ik heb:

- |                                     |               |  |
|-------------------------------------|---------------|--|
| - Makkelijker schrijven dan praten  | waardoor ik   | makkelijker praat met nota's bij de hand.    |
| - Spoonerism (wissel soms klinkers) | maar denk dan | men verstond mij en iedereen heeft wel iets. |
| - Onthoud wel makkelijker klinkers  | en dus        | verzin ik een woord met de medeklinkers.     |

**Waarom ik deze cursus:**

- Deel graag kennis en ervaringen
- Al wat op weg helpen
- **Ondersteuning op maat (tijd, persoon, ...)**

**Heb ervaring met:**

- veel verschillende dingen en mensen
- ook **autisme**
- opmaken van allerlei soorten lijstjes

# Vaak zegt een beeld meer dan een heel verhaal.

IK → wat van die ... en ... soms wat van die ... en ook ... waar ik zoal van hou.

