



Praktijk BE-SU-ARE

HSP - Café

Herken je dit?

Herken jij dat je moe of onrustig wordt na een gesprek of bijeenkomst? Misschien komt dat omdat je onbewust de energie van anderen hebt overgenomen. Tijdens dit HSP Café ontdek je hoe je dit kunt herkennen en wat je kunt doen om bij jezelf te blijven.

Wat kun je verwachten?

In het eerste uur geef ik een uitleg over het fenomeen 'energie overnemen'. Daarna gaan we aan de slag met praktische oefeningen om jezelf beter te beschermen. In het tweede deel van de ochtend is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan en ervaringen te delen.

Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Praktische tools om energie van anderen los te laten
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren
- ✓ Waardevolle tips voor jouw dagelijkse leven