



Praktijk BE-SU-ARE

## Lezing Hoogsensitiviteit

### Hoogsensitiviteit, wat is dat nu eigenlijk?

Tijdens een boeiende en interactieve lezing in Bibliotheek AanZet te Dordrecht, neem ik je vanuit mijn werk als Holistisch coach en Hooggevoeligheidsdeskundige, mee in de wereld van hoogsensitiviteit.

### Wat kun je verwachten?

Tijdens deze lezing ontdek je meer over hoogsensitiviteit en wat het betekent om een HSP te zijn. Wist je dat ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief is? De kans is dus groot dat jijzelf of iemand uit jouw omgeving hoogsensitief is. Hoogsensatieve personen hebben een gevoeliger zenuwstelsel en verwerken zintuiglijke en emotionele prikkels intenser en diepgaander. Door de andere werking van het brein zijn veel HSP gevoeliger voor licht, geluid of geur. Daarnaast worden ook sfeer en emoties van anderen intenser ervaren.

### Wat neem je mee naar huis?

- ✓ Hoe herken je Hoogsensitiviteit bij jezelf
- ✓ Waardevolle tips bij overprikkeling
- ✓ (H)erkenning van anderen die hetzelfde ervaren

Of je nu zelf hoogsensitief bent, iemand in je omgeving beter wilt begrijpen of gewoon nieuwsgierig bent, deze lezing biedt inzichten voor iedereen. Mis deze kans niet om meer te leren over hoogsensitiviteit en hoe je balans kunt vinden tussen prikkels en rust.