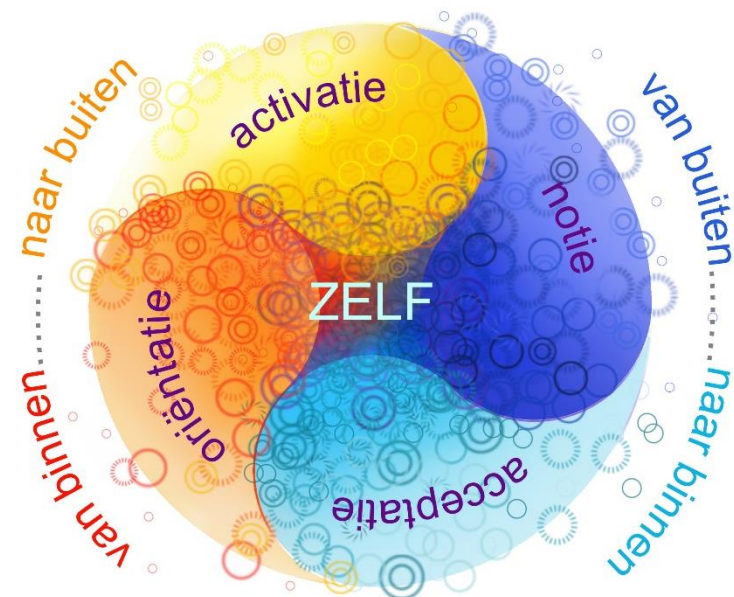




Inhoudsopgave

	Les	pagina
	Wat is hoogsensitiviteit	2
1	Prikkelgevoeligheid	3-5
2	Intense verwerking	6-7
2a	Overige eigenschappen	8-12
3	Basisbehoeftes en gemis	12-15
3a	Behoeftes en valkuilen	16-19
4	Werken aan zelfcompassie	20-21
4a	Vechten of accepteren	22-24
5	Voldoen aan verwachtingen	25-26
5a	Verwachtingen op een rijtje	27-28
6	Kwetsbaarheid	29-31
6a	Schaamtebestendigheid	32-33
7	Van buiten naar binnen	34-35
8	Collage	36
9	Kwaliteiten	37-38
9a	Kernkwaliteiten	39-41
10	Waarden	42
10a	Prioriteiten en energiegevers	43-44
11	Visualisatie van potentieel	45-46
11a	Visualisatie van kracht	47-48
12	Interpretatie visualisatie	49-50
12a	Persoonlijke essentie	51-52
13	Laat je zien	53-55
13a	Blijf jezelf	56-59
14	Begin de dag goed	60-61
14a	Houd vast	62-64
15	Gelukkig Hoogsensitief	65-67

Het Z-kwadrant voor Hoogsensitiviteit © is de leidraad voor deze training. De kleuren in de tabel komen overeen met de onderstaande fasen:



Het uiteindelijke doel is dichterbij jouw ZELF te komen. Veel hoogsensitieve personen zijn de verbinding met hun eigen gevoelens en waarden kwijtgeraakt. In 26 lessen komen alle fasen aan bod. De 'a-lessen' zijn verdiepend. Stapsgewijs leer je weer vanuit jezelf leven, zodat je kunt zeggen: "**Ik ben Gelukkig Hoogsensitief**".