| Gevoelige jij! Zo veelzijdig, uniek en ❤ |  | Wendy Stel  06-33290867  [www.praktijkliefleven.nl](http://www.praktijkliefleven.nl)  [info@praktijkliefleven.nl](mailto:info@praktijkliefleven.nl)  FB: Praktijkliefleven | Praktijk Lief Leven  Beststraat 4, 9501 HV  Stadskanaal |  | Hoogsensitiviteit coaching  Praktijk Lief Leven |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |

| Ben je aan het zoeken naar een betere manier om met je sensitiviteit om te gaan? Of wil je weten of je sensitief bent? Wil je een sterkere verbinding met de betekenis van jouw leven? Jouw aangeboren creativiteit ontdekken? En daarmee een nieuwe start maken?  ***Praktijk Lief Leven*** helpt je om de deuren naar jezelf open te zetten  Sensitiviteit is een persoonskenmerk, geen stoornis toch is het soms erg moeilijk om er mee om te gaan. Voor kinderen maar ook voor volwassenen. Vanuit onze gevoeligheid laten we bepaald gedrag zien, wat niet altijd geaccepteerd of begrepen word door onze omgeving. Volwassenen hebben vaak aangeleerd gedrag ontwikkeld om zich staande te houden in de maatschappij. Ineens komt het moment dat je voelt dat je niet meer gelukkig bent. Dat je eigenlijk diep van binnen anders zou willen doen of zijn. | ***Enkele voorbeelden***  **voel me anders**  **Denk lang na of ik doe eerst en denk dan…**,  **Pik gemakkelijk energieën en sferen op, en kan dat dan moeilijk loslaten.”**  **Mensen vinden dat ik te moeilijk of ingewikkeld doe**.  **Heb last van harde geluiden, geuren, fel licht, labels in kleding enz.**  **Doe vaak dingen voor anderen. Ik heb het gevoel dat ik geen nee kan zeggen.**  **Voel vaak aan wat een ander voelt alsof het van mijzelf is.**  **Na een werkdag ben is soms zo ontzettend moe**  **Ik slaap slecht, kom moeilijk in slaap of ben snel weer wakker**  **Ik zoek graag fysiek contact, voel dat ik overal aan moet zitten, kan niet stil zitten en ben altijd op zoek naar iets nieuws** | De coaching is gericht op het ontdekken wie jij bent in je gevoeligheid. Welk type je bent. Leren welke behoeftes je nodig hebt om jezelf te kunnen zijn. Leren strategieën toe te passen en grenzen te stellen. Zodat jij in je leven dicht bij jezelf kunt komen en blijven.  De coaching kan indien er behoefte aan is gecombineerd worden met Reiki. Waardoor je sneller in balans komt en verlichting en ontspanning ervaart.  Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden en kosten  Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden en kosten |
| --- | --- | --- |