

Cadeautje:

Spiegelblad met oefeningen

HSP test

Kopje koffie drinken met Desiree

Faalangst test

Hallo,

Wat fijn dat je komt kijken op mijn pagina... Ben je ook zo nieuwsgierig?

HSP test

Zou jouw kind (of misschien jezelf) wel last hebben van het een of ander en wil je gewoon eens kijken. 20 % van de bevolking is Hoog sensitief, dat zijn best een hele hoop mensen. Zou het kunnen dat jij het ook bent? Of je kind?

Zou dit verklaren waarom ..... Doe gewoon de test, het kost je een paar minuutjes en dan zie je vanzelf of er een aantal vinkjes gezet zijn.

Faalangst

Ben jij ook zo bang? Alles wat met testen/toetsen te maken heeft levert stress op. Gelukkig is er iets aan te doen, maar eerst wil je misschien wel uitzoeken of de kernmerken herkenbaar zijn voor jou. Schroom niet, en doe de test samen met je kind.

Oefening met de spiegels

Het lijkt wel of alles je tegen zit en of je meer last dan gemak hebt van je eigen hoofd en denkwijze. Je loopt letterlijk er in vast. Om ook de mooie kanten van je temperament te zien adviseer ik je om eens de spiegel oefening te doen. Dan zul je ook ontdekken dat het niet alleen maar moeilijk is maar ook heel mooi en dat je vanzelf kan stralen als je het licht maar weet te vinden.

Kopje koffie drinken met Desiree,

Denk jij na het lezen van mijn website nou.... Ik zou het leuk vinden om eens een kopje koffie met jou te drinken en van gedachten te wisselen. Nu met de Covid19 zal het vooral een virtueel kopje koffie worden, maar als jij graag een persoonlijk kopje koffie wil drinken vinden we vast een oplossing.

Klikt het samen

Samen kijken we of de samenwerking passend voor jou en je kind zou zijn maar ook voor mij. Want als er van beide kanten geen connectie is wordt het niks. Ik moet mijn stinkende best doen om jou inzichten te geven en jij zal ze niet willen aannemen. Dat is voor niemand prettig, maar mijn netwerk is groot.

Omdat tijd kostbaar is, bied ik je 45 minuten gratis aan om te kijken of al het bovenste voor ons beide werkt. Misschien klikt het uiteindelijk wel zo dat je een aanbod zou willen hebben.

Warme groeten, Coach Desiree

**1. Welke gevoeligheid voor fysieke prikkels herken je voor je kind/ jezelf?**

- Is gevoelig voor harde geluiden
- Is gevoelig voor fel licht
- Heeft een sterk geurvermogen
- Is gevoelig voor irritaties op de huid; kan slecht tegen kledingmerkjes of naden
- Kan niet tegen sterke smaken
- Kan niet tegen smaken door elkaar
- Wil niet nat of vies worden (kan geen zand op de handen of vlekken in kleding verdragen)
- Is gevoelig voor pijn
- Geen van deze vormen

**2. Welke vormen van emotionele gevoeligheden herken je voor je kind/ jezelf?**

- Is gevoelig voor stemmingen/sfeer
- Is gevoelig voor verwachtingen van anderen
- Trekt zich het lee van anderen aan
- Huilt snel
- Past zich aan, aan de wensen van vriendjes, broertjes/zusjes
- Leeft zich in, in anderen
- Leeft zich in dieren in
- Heeft fantasie vriendjes
- Ziet geesten/kleuren
- Heeft andere spirituele ervaringen
- Dagdroomt
- Heeft veel intense dromen
- Geen van deze vormen

**3. Welke vormen van gevoeligheden voor prikkels in een nieuwe situatie herken je voor je kind/ jezelf?**

- Observeert eerst een nieuwe situatie
- Kan niet goed tegen grote veranderingen (zoals verhuizing, andere school)
- Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme
- Kan niet goed omgaan met bijzondere activiteiten (sportdag, schoolreisje)
- Ziet kleine veranderingen in het interieur
- Ziet kleine veranderingen in het uiterlijk van iemand
- Schrikt snel van onverwachte gebeurtenissen
- Geen van deze vormen

**4. Welke vormen van gevoeligheden voor prikkels herken je in nieuwe situaties voor je kind/jezelf?**

- Moet eerst aan bezoek wennen
- Moet ook bij bezoek van opa en oma wennen
- Houdt er niet van als alle aandacht op haar gericht is
- Houdt er niet van als iemand "mee" kijkt
- Wil ook liever geen positieve aandacht in een groep
- Vindt het vervelend wanneer iemand anders in de groep veel aandacht vraagt
- Prikt door machogedrag/ onecht gedrag heen
- Raakt gemakkelijk overweldigend in een grote groep mensen
- Heeft graag alle aandacht in een groep, maar dat put ook uit
- Geen van deze vormen

**5. Hoogsensitieve mensen denken diep na over alles wat er op hen afkomt. Intense verwerking noemen we dat. Herken je dit voor je kind/jezelf?**

- Is bezig met levensvragen
- Is bezig met vragen over de dood
- Heeft een sterk rechtsvaardigheidsgevoel
- Heeft een duidelijk idee van hoe vriendschappen moeten zijn
- Wil alles goed doen
- Is perfectionistisch
- Kijkt liever geen tv programma waar geweld inzit
- Gaat heel erg op in een verhaal
- Wil fouten vermijden
- Denkt bij testen te moeilijk en maakt daarom fouten
- Ik geloof niet dat ik het kan
- Is onzeker over zichzelf
- Is onzeker over eigen kunnen
- Denkt lang na over een vraag
- Raakt geblokkeerd als er teveel keuzemogelijkheden zijn
- Heeft wijze inzichten
- Geen van deze vormen

Wat gezellig dat je een kijkje komt nemen op mijn website. Meestal is het niet voor niets. Heb je de informatie gevonden die je zocht? Of heb je nog twijfels .....

Je mag altijd een kopje koffie bij mij komen drinken om te kijken of je gevonden hebt wat je zocht?

Dit kan ook natuurlijk virtueel???

En klikt het tussen ons, en wil je meer horen dan .....

Daarna doe ik je een vrijblijvend aanbod.

Warme groetjes,

Desiree