

Annemarie de Blois: Wie ben ik als hoogsensitief persoon?, Uitgeverij High Sensitivity Publications, Zeewolde, 2019, ISBN: 9789492597311 ( Hoog Sensitief Persoon (HSP), Emoties, Evenwicht, Informatief, ED)

### **Soort boek/Ziekte/Stijl:**

Twijfel je of je hoogsensitief bent? Werken jouw zintuigen ook zo goed? Kan je enorm genieten maar kan je ook snel overprikkeld raken? Ben je geneigd om anderen het naar de zin te maken of cijfer je jezelf snel weg?

Zo'n 20 procent van de bevolking is hoogsensitief. Er zijn nog heel veel mensen die nog niet weten dat ze hoogsensitief zijn. Een heel aantal ervaart de negatieve kant ervan.

Hoogsensitiviteit is een eigenschap, een kracht zelfs, maar het is wel belangrijk dat mensen weten hoe ze ermee om moeten gaan. Hoe ze deze kracht ook kunnen voelen en kunnen inzetten.

In dit zelfcoachende boek komen een aantal thema's aan bod die te maken hebben met hoogsensitiviteit. Thema's die je helpen om jezelf als hoogsensitief persoon te leren kennen en begrijpen. Het geeft je handvatten om van je eigenschap je kracht te maken.

Het boek bestaat uit 14 hoofdstukken allemaal met een eigen thema dat te maken heeft met hoogsensitiviteit. Naast informatie vanuit de wetenschap en ervaring, bevat het boek voorbeelden waarin je je kunt herkennen. En elk hoofdstuk bevat opdrachten en verdiepende vragen waarmee je aan de slag kunt gaan om meer inzicht te krijgen over je eigen hoogsensitiviteit.

Tussen de hoofdstukken staan interviews met mensen die na coaching ervaren hoe ze nu in het leven staan.

### **Over de auteur:**

Annemarie de Blois is HSP-coach en heeft haar eigen coachingpraktijk genaamd *the power inside*. Zelf is de Blois ook hoogsensitief. Voor meer info zie <https://www.thepowerinside.nl/>

### **Inzien:**

<https://www.thepowerinside.nl/wp-content/uploads/2019/10/Wie-ben-ik-als-hoogsensitief-persoon-inkijkexemplaar.pdf>

### **Extra/recensies:**

[Blog \*The power inside\*](#)