

Hoog sensitieve personen



Auteur:	Elaine Aron
Genre:	Psychologie
Verschenen:	28-08-2012
ISBN:	9789400502475
Taal:	Nederlands
Uitgever:	Lev.

[Hoog sensitieve personen.pdf](#)

[Hoog sensitieve personen.epub](#)

Een op de vijf mensen wordt geboren met een verhoogde gevoeligheid, en vele grote kunstenaars en denkers die de wereld heeft voortgebracht waren HSP's. Veel HSP's zijn uiterst consciëntieus en intuïtief. Maar de eigenschap heeft ook lastige kanten: HSP's hebben de neiging snel overweldigd te raken door gezelschap, het werk of een drukke omgeving, waardoor ze, als reactie, in hun schulp kruipen. HSP's hebben vaak last van onzekerheid en van sociale belemmeringen. Elaine Aron, psychotherapeut en zelf een HSP, combineerde wetenschappelijk onderzoek met haar ervaringen als therapeut en schreef een toegankelijk en bruikbaar boek voor HSP's én voor de mensen in hun omgeving. Het boek bevat zelftests, veel praktijkgevallen en tips om met overgevoeligheid om te gaan, van onzekerheid af te komen en een nieuwe sociale balans te vinden. Dit boek is al voor velen een eyeopener geweest. Klachten waar men zich al jaren voor schaamde werden ineens in een verrassend nieuwe en heldere context geplaatst. Dit boek bevat tips en adviezen voor het omgaan met overgevoeligheid, over hoe van je onzekerheid af te komen en een nieuwe sociale balans te vinden. Vele tienduizenden mensen, waaronder Daphne Deckers, vonden in dit boek de (h)erkenning waarnaar ze op zoek waren.