Gebaseerd op persoonlijke ervaringen
Herkenbare situaties, inzichten & tips

De Golven van het leven

(hoog) Sensitiviteit:
Valkuilen erkennen
Kwetsbaarheid omarmen
Kracht herwinnen

Manon Neilen

Een woordje vooraf

Als ik terugkijk op mijn eigen reis, zie ik een pad vol hoge bergen en diepe dalen. Ik ben vaak gevallen, soms hard en pijnlijk, maar elke keer vond ik de kracht om terug op te staan en verder te gaan. Dit proces heeft me geholpen om mijn hoogsensitiviteit niet langer als een last te zien, maar als een diepgaande kracht. Het schrijven van dit boek is dan ook ontstaan uit mijn eigen zoektocht terug naar mezelf.

Dit boek is voor iedereen die zichzelf verliest in het zorgen voor anderen. Voor iedereen die zijn of haar stem laat verdwijnen om de vrede te bewaren. Voor iedereen die zichzelf keer op keer op de laatste plaats zet. Dit boek is een kompas. Het nodigt je uit om stil te staan bij wie jij bent, wat jij écht wilt en hoe je weer durft te kiezen voor jouw geluk, zonder schuldgevoel.

Ik weet hoe het voelt om te verdwalen in twijfels, je anders te voelen of steeds te horen dat je 'té' (gevoelig) bent. Maar ik wil je laten zien dat jouw zachtheid juist je grootste kracht is. In dit boek bied ik herkenning, begrip en praktische handvatten om sterker te staan in wie jij bent. Om te ontdekken dat je niet alleen bent en dat jouw gevoelens er helemaal mogen zijn.

Dit boek is er ook voor degenen die willen begrijpen wat er gebeurt in het hoofd en hart van een hoogsensitief persoon. Hoe het is om diep te voelen, sneller overprikkeld te raken en intens te beleven. Het biedt een inkijkje in onze wereld en helpt je met meer compassie en begrip om te gaan met onze gevoeligheid.

1

Als de dag te veel vraagt

Zodra de zon door de lindebomen danst en de rozen in de tuin van de buren vrolijk bloeien, begint mijn dag. Een subtiel vleugje van lavendel zweeft door het open raam naar binnen. Ik open langzaam mijn ogen en staar naar het zachtgroen geschilderde plafond, een kleur die me altijd een gevoel van rust geeft. Maar vandaag voel ik alles behalve rust.

“Vandaag moet ik dat project afmaken,” zeg ik tegen mezelf. “En daarna naar de sportschool. Oh en vanavond het etentje met Thomas niet vergeten.” De lijst met taken stapelt zich op in mijn hoofd, terwijl ik mijn voeten op de koude vloer zet. Mijn ochtendroutine voelt als een eindeloze lijst met taken.

Ik kleed me haastig aan en de gedachten flitsen door mijn hoofd: ‘Eerst ontbijten, dan de laptop aanzetten en niet vergeten te mediteren. Ik hoop zo dat alles soepel verloopt vandaag, maar een stemmetje in mij fluistert dat het weleens anders kan lopen dan ik nu voor me zie.
Terwijl ik me verder klaarmaak voor de dag, vraag ik me af of ik ooit de rust zal vinden om te stoppen met rennen. Ik voel me gevangen in mijn eigen hoofd, die gevuld is met verwachtingen en het constante streven naar perfectie. Wat als ik even op de rem zou trappen? Wat als ik de controle eens loslaat en ontdek dat alles niet uit elkaar valt, maar juist op zijn plek valt? Ik weet dat ik het rustiger aan zou moeten doen. Morgen… vanaf morgen ga ik er echt iets aan doen.

De keuken is nog een chaos van gisteren. Vuile borden en pannen staan opgestapeld op het aanrecht. Ik zet de waterkoker aan en hoop dat de geur van mijn favoriete thee infusion me wat zal kalmeren, maar zelfs de simpele rituelen

van de ochtend voelen als een opgave. Ik maak een ontbijt van havermout met gestoofde appeltjes en kaneel klaar en probeer mezelf te overtuigen: “Dit is een nieuwe dag, Liv. Je kunt dit.” Maar de woorden klinken hol.
Bij elke hap voel ik de paniek in golven komen. De e-mails die ik nog moet versturen, de deadlines die in de verte opdoemen.
De druk die ik mezelf telkens weer opleg om alles goed te moeten doen. Zelfs mijn ademhalingsoefeningen, die normaal zo rustgevend zijn, kunnen vandaag de onrust in mijn lichaam niet wegnemen.

De hele ochtend ben ik druk in de weer geweest, maar toch voel ik me leeg. Alsof ik van alles heb gedaan, maar nog geen stap dichter bij wat ik vandaag wilde bereiken. Met een zucht gooi ik mijn tas over mijn schouder en trek de deur achter me dicht. Zodra ik in de buurt van de bakker kom, word ik omarmd door de geur van versgebakken brood. Dat voelt als een warme knuffel en voor een moment laat ik het even binnenkomen. Ik kijk uit naar mijn gezellige lunchafspraak.

Emma ploft met een zucht tegenover me neer, haar ogen rollen dramatisch terwijl ze haar jas uitdoet. “Wat is dat toch met mannen?” begint ze, terwijl we een kopje thee en een toast gerookte zalm bestellen. “Ik bedoel, serieus, hoe moeilijk kan het zijn om gewoon een normale vent te vinden?”
Ik lach geamuseerd. “Vertel, wat is er nu weer gebeurd?”
Emma zucht diep. “Nou, ik was dus op date met deze vent. Begon heel leuk, beetje charmant zelfs. Maar na een half uur vroeg hij wat ik van zijn outfit vond en zei trots dat zijn moeder zijn kleren voor onze date had uitgezocht.”
Mijn ogen worden groot. “Nee, dat meen je niet! Wat zei je toen?”

Sensitieve superpower

Als je hoogsensitief bent, is het alsof je een extra verfijnd stel voelsprieten hebt meegekregen. Jij ziet, voelt en ervaart de wereld op een manier die anderen vaak niet begrijpen. Alles komt binnen: geluiden, emoties van anderen, drukte, geuren... Als een spons neem je het allemaal op. En ja, dat is mooi, maar soms ook gewoon te veel.
Je kent het vast wel: je loopt een ruimte binnen en je voelt meteen de sfeer. Waar anderen een kamer binnenlopen en gewoon 'gezellig' zien, pik jij de kleinste signalen op. Dat je vriendin nét wat stiller is dan normaal, dat het schilderijtje scheef hangt, dat de kleur van de kussens niet bij de gordijnen past, dat je oma haar nagels heeft geknipt en dat er een klein vlekje op het tafellaken zit.
Jij ziet de details waar anderen achteloos aan voorbijgaan.

Je zintuigen? Die zijn je eigen superheldenteam. Je ogen, je oren, je neus, je huid, alles staat 'aan'. Dat betekent dat muziek je tot tranen kan roeren, dat de zon die door de bomen valt je hart kan laten smelten, maar ook dat het labeltje in je trui voelt als schuurpapier. Herkenbaar? Het kan je helemaal gek maken, maar het betekent óók dat je leeft in full HD. In Technicolor.

Jij bent die vriendin die van de kleine dingen geniet. Een kopje thee dat lekker warm is, het geluid van regen op het raam als je lekker knus binnen zit, de geur van je favoriete kaars. Jouw wereld is rijk, diep en vol betekenis. En dat is niet niks.

Maar, laten we eerlijk zijn: soms is het overweldigend.

Een brein zonder pauzeknop

Stel je voor: je bent een radio die álle signalen opvangt, van het zachte getsjirp van een vogel, het gezoem van de koelkast, het tikken van de klok, de toon van iemands stem, de geur van een voorbijganger met een overdosis parfum, het piepen van een vrachtwagen die achteruit rijdt in de verte en dat ene rare geluid dat alleen jij lijkt te horen. Zelfs het kleine rode stand-by lampje van de tv blijft je aandacht trekken.

Dat is een beetje hoe het brein van een hoog sensitief persoon (HSP) werkt. Het is niet dat je gek wordt van al die prikkels (oké, soms wel), maar je merkt gewoon dingen op die anderen missen.

Bij een niet-HSP brein zit er een super strenge receptionist aan de deur: 'Oh, achtergrondgeluid. Niet belangrijk.' Maar jouw HSP-brein is meer een inloophuis. Alles mag binnenkomen: 'ALLES IS BELANGRIJK! Scan het! Analyseer het! Bewaar het voor later!'

Dat betekent dat je hersenen harder werken om alles te verwerken. Waar anderen een film kijken en lekker ontspannen, ben jij bezig met de kleur van de gordijnen in de achtergrond, de emoties in de ogen van de hoofdrolspeler en dat de muziek nét niet helemaal klopt met de scène.

Dus wat gebeurt er? Op een gegeven moment zit je hoofd gewoon vol. Je voelt je overprikkeld, krijgt hoofdpijn, je lontje wordt korter en ineens schieten de tranen omhoog, zonder dat je weet waarom. Overdrive modus geactiveerd.

Prikkels in overdrive voelen zo:
* *Je batterij is ineens leeg; je bent gewoon op.*
* *Je hoofd voelt vol en mistig, alsof er watten in zitten.*
* *Je lijf staat strak, alsof je continu 'aan' staat.*
* *Je bent sneller geïrriteerd, prikkelbaar of emotioneel (tranen kunnen zomaar opkomen).*
* *Je wilt maar één ding: weg van de drukte, naar stilte en rust.*

Wat kun je doen om af te schakelen?
* *Wandelen in de natuur: de frisse lucht, de stilte, het groen... je hoofd komt vanzelf tot rust.*
* *Creëer een 'ontprikkel plek': een hoekje in huis waar je kunt opladen. Een kopje thee en stilte. Meer heb je niet nodig.*
* *Neem even 15 minuten voor jezelf. Zeg tegen je partner, kids of huisgenoten: "Ik ben er even niet, ik moet opladen." (Mijn kinderen zeiden op een gegeven moment zelfs: "Mama, is het niet tijd voor je kwartiertje alleen?" Haha geweldig die kids! Ze voelen het feilloos aan.)*
* *Doe helemaal niets (en nee, Netflix telt niet mee als niets doen.) Echt even staren, ademen en gewoon zijn.*
* *Ademhalingsoefeningen: alsof je je hersenen een mini powernap geeft. Adem in, adem uit... en voel hoe je langzaam ontspant.*

Weet je wat het mooie is? Jij hoeft niet minder te voelen of te zijn. Je hebt gewoon wat extra pauzes nodig. Zie het als onderhoud van jouw superkrachtige brein. Dat brein, met al z'n gevoelige antennes, maakt jou precies wie je bent: iemand die ziet, voelt en beleeft zoals niemand anders dat kan. Gun jezelf die rust. Jij verdient het.

Reflectie:
Welke prikkels trekken jou het meest uit balans?

5

De valkuil van 'ja' zeggen

De volgende ochtend begint heerlijk rustig. Ik heb een dagje vrij en heb me voorgenomen om er volop van te genieten: rustig ontbijten, een beetje rommelen in huis, misschien een wandeling maken. De zon schijnt zacht door het raam en ik pak mijn spullen om naar de bakker te gaan voor een vers brood. De lucht is fris en het voelt alsof ik de dag langzaam kan laten opstarten.

Net als ik de deur uit wil stappen, trilt mijn telefoon. Het is Els, mijn collega en aan haar stem hoor ik meteen dat er iets mis is. "Hoi Liv, sorry dat ik je stoor op je vrije dag, maar m'n zoontje is ineens flink ziek geworden. Ik weet niet hoe ik het ga redden met mijn werk vandaag. Is er een kans dat jij voor me kunt invallen?" Ze klinkt gespannen en ik voel meteen met haar mee. "Ja, tuurlijk," hoor ik mezelf zeggen, terwijl mijn plannen voor een rustige ochtend wegsmelten. "Laat maar weten wat ik moet oppakken."

Binnen vijf minuten ben ik in de werkmodus, snel omgekleed en onderweg naar het werk. Alle gedachten aan een ontspannen dag zijn nu ver op de achtergrond. In plaats daarvan ratelt mijn hoofd over wat ik allemaal moet regelen, welke afspraken ik kan overnemen en hoe ik deze dag zal indelen. Even vraag ik me af hoe ik dit allemaal ga kunnen bolwerken, maar ik merk ook een soort gedrevenheid die me onverwacht energie geeft.

Wanneer ik eindelijk achter mijn bureau zit, slaak ik een diepe zucht en kijk naar de agenda van Els, die tot de nok toe gevuld is. Onmiddellijk voel ik spijt dat ik zo snel ja heb gezegd. Nu sta ik hier op mijn vrije dag, tot over mijn oren in de afspraken die ik haar zo graag uit handen wilde nemen. Maar wat begon als een paar uurtjes invallen, verandert al snel in een marathon van mails, afspraken en diverse

Nee is het nieuwe ja

'Nee zeggen? Dat zou ik écht vaker moeten doen.'
Klinkt simpel, toch? Maar zodra het moment daar is, zit er een brok in je keel. Je wilt niemand teleurstellen. Je bent bang dat ze je egoïstisch vinden of dat ze je niet meer aardig vinden. Dus je zegt ja. Alwéér. Zelfs als alles binnen in je eigenlijk schreeuwt: 'Nee, dit wil ik niet!'
Gevolg? Je agenda puilt uit. Je raakt zelf steeds verder uitgeput door iedereen tevreden te houden. Tijd voor jezelf? Weg. Je energie? Op. Je hoofd? Overvol.
Maar wat als nee zeggen eigenlijk een cadeautje aan jezelf is?

Hoe begin je met 'nee'?

* *Begin klein:*
  Je hoeft niet meteen wereldschokkende beslissingen te nemen. Zeg bijvoorbeeld 'nee' tegen een uitnodiging voor dat feestje waar je eigenlijk niet heen wilt. Of zeg nee tegen het extra klusje op je vrije avond.
* *Gebruik lieve, maar duidelijke taal:*
  'Nee, dat lukt me vandaag niet, maar dank je wel dat je aan me dacht.' Of: 'Ik zou het graag willen, maar ik heb daar nu geen ruimte voor.'

Nee zeggen is niet egoïstisch; het is jezelf de ruimte geven die je nodig hebt. En wie weet? Misschien inspireer je iemand anders om hetzelfde te doen.

Reflectie:
Wanneer was de laatste keer dat je 'ja' zei ondanks dat je eigenlijk 'nee' voelde? Wat hield je tegen om je grenzen aan te geven?

"Nee zeggen tegen een ander = ja zeggen tegen jezelf"

22

Wanneer je lichaam stopt met schreeuwen

Het is weer zo'n dag waarop ik van alles te doen heb en niks van die dingen is waar ik eigenlijk nood aan heb. Mijn agenda is veel te vol gepland, zoals altijd. Na het werk moet ik nog boodschappen doen en daarna ga ik meteen door naar een etentje met Thomas en zijn vrienden. De tijd voor mezelf? Die lijkt ergens op de bodem van de dag verdronken te zijn.

Terwijl ik in de supermarkt loop, voel ik mijn benen zwaar worden. Mijn hoofd bonkt. ‘Nog even volhouden, Liv. Dadelijk kan je even rusten,’ mompel ik tegen mezelf, maar mijn lichaam lijkt een eigen wil te hebben. Het gaat niet meer, ik ben op. En toch ga ik gewoon door. Ik moet, toch? Want stoppen betekent falen en falen is geen optie. Dat kan ik mezelf niet toestaan.

Eenmaal thuis aangekomen werp ik mijn tas op de grond en leun tegen de muur. De energie is helemaal weg. Uitgeput sleep ik mezelf naar de keuken, waar Thomas me al staat op te wachten. "Hoe was je dag?" vraagt hij, zonder op te kijken van zijn telefoon.
“Druk,” antwoord ik kortaf. "Ik voel me niet zo goed, denk dat ik het etentje van vanavond misschien moet skippen."
Het voelt alsof ik mezelf teleurstel door dat überhaupt hardop te zeggen. Thomas kijkt me met een lichte frons aan.
“Hoezo? We hebben afgesproken Liv. Dat kunnen we nu toch niet zomaar afbellen omdat jij moe bent?”
“Ik voel me echt niet ok Thomas. Ik weet niet wat het is.”
Ik probeer naar de bank te lopen, maar mijn benen voelen aan als beton. Elke stap kost moeite. De spanning in mijn hoofd drukt mijn gedachten naar de achtergrond. Voor ik het besef, zak ik met mijn rug langs de muur naar beneden tot ik

helemaal op de grond zit. De koude muur tegen mijn rug is het enige wat ik nog kan voelen. Mijn ogen vullen zich met tranen, maar ik heb geen kracht meer om ze weg te vegen. “Liv? Liv, wat gebeurt er?” Thomas sprint naar me toe, duidelijk in paniek en probeert me overeind te helpen. Maar ik kan niet meer op mijn benen staan. Mijn lichaam heeft de stekker eruit getrokken. Ik voel hoe hij me optilt en op de bank neerlegt met een dekentje over me heen. Ik hoor vaag hoe Thomas in de achtergrond met verschillende mensen belt. Vervolgens tilt hij me weer voorzichtig op “Kom op meid, we gaan je even goed laten nakijken” en helpt me zijn auto in.

Nog geen tien minuten later arriveren we bij de eerste hulp op spoed en voor ik het weet, word ik op een bedje gelegd. Alles voelt als een waas. Thomas' bezorgde blik boven me, de zachte stemmen van de hulpverleners, het gezoem van de apparatuur om me heen. Mijn lichaam heeft volledig de controle van me overgenomen.
Ik word grondig onderzocht en getest en al snel blijkt dat ik volledig ben uitgeput, zowel lichamelijk als geestelijk. “Ze moet een nacht blijven ter observatie,” hoor ik de dokter tegen Thomas zeggen. Ik zie hem knikken, maar mijn ogen vallen langzaam dicht. Het voelt alsof ik door glas probeer te ademen en elk moment verder kan breken.

Een paar uur later, hoor ik een bekende stem. Emma is er. Ze loopt zachtjes de kamer binnen en gaat naast mijn bed zitten. "He lieve Liv," fluistert ze, haar hand vindt de mijne. “Je hebt ons flink laten schrikken. Hoe gaat het met je?”
Ik kan alleen maar mijn schouders ophalen. “Het ging gewoon niet meer,” zeg ik uiteindelijk. “Ik heb mezelf helemaal uitgeput. Ik dacht… ik dacht dat ik het wel aan kon, maar…”
"Weet je," begint Emma, "het is oké om op te geven, Liv. Echt.

Dansen op de rand van uitputting

Stel je voor…
Je wordt wakker en het voelt alsof je al een marathon hebt gelopen, nog voordat je iets hebt gedaan. Je hart bonkt, je adem zit hoog en je borst voelt gespannen. De dag is nog niet eens begonnen en toch hangt er al een eindeloze to do lijst boven je hoofd: werk dat moet gebeuren, kinderen die je aandacht vragen, een huis dat opgeruimd moet worden en maaltijden die klaar moeten staan. Iedereen wil iets van je, inclusief jijzelf.

Wekenlang, misschien zelfs maanden, negeer je de eerste signalen. De vermoeidheid, de hoofdpijn die nooit echt weggaat, de knoop in je maag… Je sust jezelf met de gedachte: 'Als ik deze drukke periode maar overleef, dan neem ik rust.' Maar de waarheid is: die rust komt nooit. Er is altijd wel iets dat voorrang krijgt.

Je lichaam reageert op stress alsof er een sabeltandtijger achter je aanzit. Zelfs de kleinste stressmomenten kunnen voor jouw lichaam enorm beangstigend zijn. Het hart slaat sneller, je ademhaling gaat hoger en je spieren spannen zich aan, allemaal om te 'overleven'. Wanneer dit langdurig aanhoudt, blijft je lichaam in deze overlevingsstand. Het gevolg? Je hormonen, je spijsvertering en je zenuwstelsel raken in de war. Alles is erop gericht om te vechten of te vluchten, maar als dat te lang door gaat, raakt je systeem uitgeput en ben je niet meer in staat om te herstellen.

Het begint klein. Je huilt ineens om dingen die normaal niet eens opvallen. Je wordt 's nachts wakker met een hoofd vol

razende gedachten. Je voelt je overrompeld door alledaagse dingen, alsof ze loodzwaar zijn geworden. Waar je vroeger genoot van een avondje met vrienden of een wandeling, voelt het nu als een onmogelijke opgave. Je batterij is niet alleen leeg, hij staat in het rood en lijkt niet eens meer op te laden. Dan komt die ene dag. Je staat op, maar je benen voelen als beton. Een simpele taak, zoals een e-mail sturen of de afwas doen, lijkt een onmogelijke berg. De tranen komen en dit keer kun je ze niet meer stoppen. Ineens hoor je jezelf denken: 'Ik kan niet meer.'

Stress en burn-out komen nooit uit het niets. Ze sluipen je leven in, beetje bij beetje. Eerst fluisteren je lichaam en geest, maar als je niet luistert, gaan ze schreeuwen. De weg terug begint bij erkenning: je hoeft niet alles alleen te doen.

Hoe herstel je van uitputting?

* *Zoek steun*
  Praat met een coach, therapeut of iemand die je vertrouwt. Soms is een luisterend oor of een frisse blik precies wat je nodig hebt.
* *Herken je stressbronnen*
  Wat geeft je de meeste stress? Is het je werk, een bepaalde situatie of de eisen die je aan jezelf stelt? Zodra je dit helder hebt, kun je gericht veranderingen aanbrengen.
* *Neem kleine stapjes*
  Herstellen van uitputting kost tijd. Begin met kleine dingen: een rustige ochtendwandeling, een moment voor jezelf of simpelweg op tijd naar bed gaan.
* *Ontprikkel bewust*
  Gun jezelf momenten van rust. Mediteer, adem diep in en uit of maak een wandeling in de natuur. Doe iets wat jouw hoofd even leegmaakt.

* *Focus op zelfzorg*
  Eet voedzaam, slaap voldoende en zoek activiteiten die je energie geven. Zelfzorg is geen luxe: het is een noodzaak.
* *Leer je grenzen kennen*
  Een burn-out is vaak het gevolg van té veel geven. Ontdek wat jouw grenzen zijn en leer om 'nee' te zeggen, zonder schuldgevoel.
* *Omarm het imperfecte*
  Je hoeft niet alles perfect te doen. Goed genoeg is al meer dan genoeg.
* *Beweeg met aandacht*
  Hoewel het verleidelijk is om je energie terug te winnen door je lichaam in overdrive te pushen met intensieve workouts, is dat vaak niet de juiste manier. Je batterij is al leeg en overmatig sporten kan je lichaam juist verder uitputten. Kies in plaats daarvan voor rustige beweging: een korte wandeling, zachte rek- en strekoefeningen of yoga. Geef jezelf de tijd om te herstellen: één dag rustig bewegen, de andere dag volledig rust. Het herstel komt niet van het snel weer 'fit' zijn, maar van het luisteren naar wat je lichaam echt nodig heeft.

Tijdens het herstel kun je ook gevoelens van schaamte of falen tegenkomen. Je kunt je schuldig voelen omdat je niet alles kunt doen zoals je gewend was. Maar weet dat herstel geen zwakte is. Het is juist een teken van kracht om je grenzen te erkennen en jezelf de tijd te geven om op te laden.

Als je langzaam weer in balans komt, ontdek je misschien dat je vroeger dingen deed die je nu niet meer wilt doen. En dat is oké. Het is een proces van opnieuw ontdekken wie je bent, zonder de druk van altijd meer te moeten.

"Luister naar het fluisteren van je lichaam, dan hoeft het niet te schreeuwen."

Een inspirerend boek dat je uitnodigt om jezelf én anderen beter te begrijpen, je kwetsbaarheid te omarmen en voluit voor jouw eigen geluk te kiezen.

Dit boek neemt je mee in een diepgaande reis waarin kwetsbaarheid, veerkracht en persoonlijke groei centraal staan. Het verweeft levensechte ervaringen met luchtige theoretische inzichten over hoogsensitiviteit (HSP).

Het biedt niet alleen herkenning en handvatten voor hoogsensitieve mensen, maar is ook waardevol voor iedereen die hen beter wil begrijpen.

Voel de intensiteit van de wereld door de ogen van iemand met een diepere gevoeligheid en ontdek hoe deze gevoeligheid een krachtige bron van verbinding, groei en zelfzorg kan zijn.

Manon Neilen is sensitief ervaringsdeskundige en werkt als holistisch coach en energetisch therapeut. Met haar diepgaande kennis en persoonlijke inzichten begeleidt ze vrouwen naar meer zelfliefde, balans en innerlijke kracht. Ze organiseert vrouwencirkels, (creatieve) workshops en retraites waarin verbinding en persoonlijke groei centraal staan.

Eerder verschenen van haar de succesvolle inzichtkaartensets *De Kracht van je Sensitiviteit* en *Je Sensitiviteit in Balans.* Ontwikkeld ter ondersteuning bij het vinden van rust, helderheid en evenwicht in een wereld die soms overweldigend kan zijn.

www.powersenses.be

ISBN: 978-9-08352-800-7
9 789083 528007