

Een gratis e-guide voor hoogsensitieve mensen

Jouw gevoeligheid als kracht *ontdekken*

5 inzichten om diep te voelen
én sterk te staan

Een gratis e-guide van Tanja Stessens,
life coach & hoogsensitiviteitscoach



Jij voelt alles — en dat is *jouw gave*

Je merkt dingen die anderen missen. Je voelt sferen, stemmingen en emoties van mensen om je heen — soms zo sterk dat je niet meer weet wat van jou is en wat van een ander. Je hebt een rijke innerlijke wereld, een diep gevoel voor schoonheid en een grote empathie.

En toch: soms is het ook moe. De prikkels, de verwachtingen, het gevoel dat je 'te veel' bent of 'te gevoelig'. Dat je je moet aanpassen om erbij te horen.

In deze e-guide deel ik 5 inzichten die je helpen om jouw gevoeligheid niet langer als last te zien, maar als de kracht die het is. Vanuit mijn werk als life coach en hoogsensitiviteitscoach weet ik hoe transformatief dit kan zijn.

Gebruik deze gids als uitnodiging. Om even stil te staan. Om te voelen. Om jezelf opnieuw te ontmoeten.

Met warmte,

Tanja

Je gevoeligheid begrijpen

Hoogsensitiviteit is geen kwetsbaarheid — het is een neurologisch kenmerk

Ongeveer 15 tot 20% van de mensen is hoogsensitief. Je zenuwstelsel verwerkt prikkels dieper en grondiger dan gemiddeld. Dat betekent dat je meer waarneemt, meer nadenkt over wat je ervaart en sterker reageert op subtiele signalen.

Dit is geen zwakte. Het is een kenmerk waarmee je geboren bent — net als oogkleur of handvoorkeur. Onderzoek van Elaine Aron toont aan dat hoogsensitieve mensen bijzonder goed zijn in nuance, empathie, creativiteit en diepgaand nadenken.

Het begint bij erkenning: jij bent niet 'te gevoelig'. Jij voelt gewoon méér. En als je leert omgaan met dat kenmerk — in plaats van ertegenin te gaan — ontdek je een rijkdom die de meeste mensen nooit ten volle kennen.

+ Jouw eerste stap

Schrijf drie situaties op waarin jouw gevoeligheid een voordeel was. Wanneer heb jij iets opgemerkt, gevoeld of begrepen dat anderen misten? Dit is het begin van een nieuw verhaal over jezelf.

Prikkels & je energiebeheer

Herstel is geen luxe — het is de basis van jouw vitaliteit

Als hoogsensitief persoon verbruik je meer energie dan gemiddeld — niet omdat je zwak bent, maar omdat je systeem harder werkt. Elke prikkel wordt grondiger verwerkt: geluiden, geuren, emoties, sferen, licht. Dat kost energie.

Prikkelbeheer is daarom geen verwennerij, maar een noodzaak. Dat betekent: bewust momenten van rust inbouwen, grenzen stellen aan input (nieuws, social media, drukke omgevingen) en je eigen 'prikkel drempel' leren kennen.

Wat zijn jouw energiegevers en energievreters? Hoogsensitieve mensen bloeien op bij stilte, natuur, zintuiglijke schoonheid en diepe één-op-één verbinding. Geef jezelf toestemming om daarvoor te kiezen.

+ Jouw eerste stap

Maak vandaag een 'rust-inventaris': schrijf op welke situaties jou energie kosten en welke jou opladen. Plan deze week bewust één herstellend moment in — en beschouw dat als een afspraak met jezelf die je niet afzegt.

Emoties als informatie

Jouw gevoelens zijn geen probleem — ze zijn een kompas

Hoogsensitieve mensen ervaren emoties intenser. Vreugde voelt als euforie, verdriet kan overweldigend zijn, schoonheid raakt je tot in het diepst van je ziel. Dit emotionele leven is een geschenk — als je ermee leert omgaan.

Veel hoogsensitieve mensen leren vroeg om hun emoties te temperen, te verbergen of te minimaliseren. 'Doe niet zo dramatisch.' 'Jij bent zo gevoelig.' Die boodschappen laten sporen na. Ze creëren afstand tussen jou en jezelf.

Emoties zijn geen vijanden die je moet beheersen. Ze zijn informatie. Als je leert luisteren naar wat ze je vertellen — zonder erdoor meegesleurd te worden — worden ze een van jouw sterkste kompassen in het leven.

+ Jouw eerste stap

De volgende keer dat je een sterke emotie voelt, pauzeer en vraag jezelf: 'Wat probeert dit gevoel me te vertellen?' Schrijf het op. Niet om het op te lossen, maar om het te begrijpen.

Grenzen vanuit liefde

Nee zeggen is de meest liefdevolle keuze die je kunt maken

Hoogsensitieve mensen zijn vaak sterk empathisch — ze voelen hoe het met anderen gaat en willen helpen, belasten niet graag, zeggen makkelijk ja. Maar steeds ja zeggen tegen anderen is vaak nee zeggen tegen jezelf.

Grenzen stellen voelt voor veel hoogsensitieve mensen eng of zelfs egoïstisch. Maar grenzen zijn juist een teken van zelfkennis en zelfrespect. Ze beschermen jouw energie, bewaken jouw waarden en maken ruimte voor echte verbinding — zonder uitputting of wrok.

Grenzen stel je niet vanuit angst of boosheid. Je stelt ze vanuit liefde: voor jezelf én voor de ander. Want jij kunt enkel geven wat je ook hebt. Een lege kan geeft geen water.

+ Jouw eerste stap

Denk aan één situatie waar je al lang 'ja' zegt maar 'nee' voelt. Schrijf op wat een grensstellend antwoord zou zijn — vriendelijk maar duidelijk. Je hoeft het vandaag nog niet te zeggen. Maar begin met het te voelen.

Zelfcompassie als fundament

Vriendelijkheid voor jezelf is de krachtigste verandering die je kunt maken

Hoogsensitieve mensen zijn vaak hun eigen grootste criticus. Je merkt elk foutje op, elk moment waarop je niet voldeed aan je eigen hoge standaard. Die innerlijke criticus is uitputtend — en hij liegt.

Onderzoek van Kristin Neff toont aan dat zelfcompassie — jezelf behandelen met dezelfde vriendelijkheid als een goede vriend — leidt tot meer veerkracht, minder angst en een sterker gevoel van eigenwaarde. Niet minder prestatie, maar meer duurzame groei.

Jouw gevoeligheid verdient geen kritiek. Ze verdient zorg. Hoe meer je leert om mild te zijn voor jezelf — in je gedachten, je woorden, je keuzes — hoe meer ruimte er ontstaat om volledig te bloeien.

+ Jouw eerste stap

Schrijf vanavond een brief aan jezelf — vanuit het perspectief van iemand die van je houdt. Wat zou die persoon je willen vertellen over hoe je vandaag was? Begin met: 'Lieve [jouw naam]...'

Jouw 5 inzichten op een rij

01 Je gevoeligheid begrijpen

Erken je kenmerk. Hoogsensitiviteit is een gave, geen gebrek.

02 Prikkel & je energiebeheer

Plan rust bewust in. Jouw systeem heeft herstel nodig.

03 Emoties als informatie

Luister naar je gevoelens. Ze zijn je kompas, niet je vijand.

04 Grenzen vanuit liefde

Zeg nee met vriendelijkheid. Voor jezelf én voor de ander.

05 Zelfcompassie als fundament

Wees mild voor jezelf. Groei ontstaat vanuit vriendelijkheid.

*“Jouw gevoeligheid is niet iets wat je moet temmen.
Het is de bron van wie jij bent.”*

Wat is hoogsensitiviteitscoaching?

Hoogsensitiviteitscoaching is begeleiding op maat voor mensen die diep voelen, veel prikkelverwerking kennen en op zoek zijn naar een leven dat écht bij hen past. Niet een leven dat ze zich moeten aanmeten, maar een leven dat voelt als thuiskomen bij zichzelf.

In mijn coachingtraject verken je wie jij bent als hoogsensitief persoon. We werken aan zelfkennis, energiebeheer, grenzen en zelfcompassie — met aandacht voor zowel je hoofd als je lichaam. Want gevoeligheid heeft een neurologische, emotionele én fysieke dimensie.

Persoonlijk & op maat

Via een uitgebreide intake breng ik jouw kenmerk, energiepatronen en behoeften in kaart. Geen standaardaanpak.

Lichaam & geest

Ik combineer coaching met inzichten uit de orthomoleculaire therapie. Want hoe je je voelt, hangt ook samen met hoe je lichaam functioneert.

Warmte & diepgang

Jij bent geen project dat opgelost moet worden. Jij bent een mens die begeleiding verdient met echte aandacht en diepgang.

Tanja Stessens

Life coach & hoogsensitiviteitscoach

Ik ben Tanja, en ik help hoogsensitieve mensen groeien naar een leven met meer energie, rust en eigenheid.

Vanuit mijn praktijk in Lokeren combineer ik life coaching met orthomoleculaire therapie. Ik weet uit eigen ervaring hoe het voelt om je gevoeligheid als last te dragen – en hoe bevrijdend het is om ze te leren omarmen als gave.

Of je nu wilt leren omgaan met prikkels, grenzen wil stellen of opnieuw contact wil maken met wie je diep van binnen bent: ik begeleid je met warmte, diepgang en een aanpak die écht bij jou past.

Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen?

Boek een gratis kennismakingsgesprek via blissandbloom.be
of stuur een mail naar tanja@blissandbloom.be