









Teksten: MarieThérèse Terwingen

Foto's: Adobe stock, bc

Opmaak: Willems Uitgevers

© Willems Uitgevers, Noorderwijk 2021

Eerste druk: 2021

<https://boeken.cafe>

ISBN 978 949 3242 197

DEPOT D/2021/13.616/20

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

blij  
met mij



**Doe-boek** voor  
hoogsensitieve kinderen

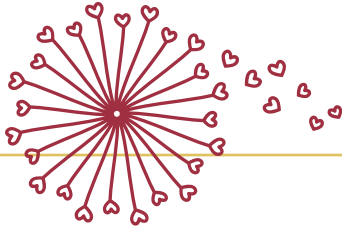
**MARIETHÉRÈSE TERWINGEN**

Inhoud

	Lieve lezer	10
	Een woordje vooraf	12
	Het verhaal van BLIJ	16
	Te veel prikkels?	25
	Yoga	38
	Mandala-kleuren	44
	Visualisaties	49
	Geef jezelf eens een voetmassage	58
	Wakker worden	66
2	Dankbaarheid	74
3	Adem je vrij	82
4	In je eigen kracht	92
5	Geef jezelf een compliment	102
6	Bachbloesemremedies als helpende natuurvrienden	112
7	Edelstenen, schitterend en krachtig	120
8	Betoverende etherische olie	128
9	De magische paardenwereld	136
10	Zelf aan de slag	146

Zelf aan de slag!





Telkens als je de woorden **zelf aan de slag** leest,  
nodig ik je uit om de oefeningen en tips die daarop volgen  
zelf uit te proberen. Voel en kijk wat dit met jou doet.

Na sommige oefeningen is er plaats voorzien om je eigen gedachten  
en gevoelens te noteren die je tijdens de oefening opmerkte.  
Schrijf gewoon neer wat er in je opkomt zonder erover te piekeren.  
Zo leer jij jezelf beter kennen!

Geniet van dit avontuur!

Lieve lezer



Ik schreef dit boek speciaal voor jou, vanuit mijn hart,  
om je te helpen van jezelf te houden om wie jij bent  
en om positief in het leven te staan.

Je kunt dit boek alleen lezen of, als je nog heel jong bent,  
samen met een ouder of grootouder.  
Misschien hebben zij er ook nog iets aan...

Woordje vooraf

Veel hoogsensitieve kinderen hebben dagelijks te maken met overprikkeling, angsten, onzekerheden, boosheid, verdriet...  
Misschien herken jij je hierin.

Op zo'n moment kan je zelfvertrouwen flink dalen of ga je net heel stoer doen. De schoonheid van je hoogsensitiviteit gaat verloren en dat is heel jammer.

Gelukkig kun je **zelf aan de slag** gaan en jouw gevoelige aard leren gebruiken als **superkracht**. 'Hoogsensitief' betekent immers niet dat je hulpeloos in deze wereld staat. Jouw hoogsensitiviteit is een kracht waarmee je positief in het leven kunt staan. Hiervoor is het wel nodig om jezelf goed te leren kennen en jezelf graag te zien. Ook is het belangrijk om jouw unieke gevoeligheid te durven tonen en er te leren mee omgaan.

In dit boekje reik ik je weetjes, tips en oefeningen aan die jou kunnen helpen om blij in het leven te staan.