

Blinken

bij (hoog)gevoeligheid

Voel je
grens
Wat heb je
nodig om
weer tot
rust te
komen?



Herken de
patronen
en
triggers
Ontdek
samen
wat helpt



Wat is van
mij en wat
van een
ander?

En wat wil ik
ermee?



Las
rustpuntjes
in op een
dag

Voorkomen
is beter dan
genezen



Zonder
woorden

Soms is
knuffelen
alles wat
er nodig is



Wees je als
ouder bewust

Soms
spiegelen
onze
kinderen wat
wij voelen

Het mag
soms lastig
zijn
Erken dat het
soms ook
gewoon
lastig of
oneerlijk is

