



## 1 op 1 coaching voor tieners & jongeren (Over hoogsensitiviteit/hoggevoeligheid (HSP))

### **Je bent het waard om helemaal jezelf te kunnen zijn!**

Hoe mooi & hoe fijn is het om lekker in je vel te zitten en te stralen vanuit jezelf.

Helemaal jezelf zijn vanuit jouw authentieke kracht, vanuit jouw authentieke jij!

We worden in deze maatschappij opgevoed dat het steeds meer, steeds beter, steeds mooier MOET, de lat moet alsmat hoger en hoger. Dat maakt dat we gaan denken dat we niet ok zijn zoals we zijn.

Dit kan het volgende tot gevolg hebben:

- Onzekerheid
- Weinig zelfvertrouwen
- (Faal)angst
- Niet meer naar school willen en of durven
- Slecht slapen

Jij bent helemaal ok zoals je bent!

Ik help je graag om weer in je kracht te komen, zodat jij stevig staat als een boom en een storm kan doorstaan door gewoon jezelf te blijven :-)

Op school leer je heel goed om je hoofd te gebruiken en allerlei dingen te leren, denk aan bijvoorbeeld rekenen, taal en topo. Helaas leer je op school niet of nauwelijks hoe je goed voor jezelf moet zorgen, hoe je met prikkels, emoties en gevoelens kan omgaan. Dit zijn wel zaken waar we vroeg of laat in het leven mee te maken krijgen, hoe fijn is het dan als je daar "tools" voor hebt.

Denk aan "tools" voor:

- Overprikkeling
- Energie management
- Helder krijgen wat kost me energie en wat geeft me energie
- Leren luisteren naar de signalen van je lichaam
- Je zelfvertrouwen vergroten
- Beter slapen

Ik help je heel graag om jezelf beter te leren kennen, zodat jij weet wat je in een bepaalde situatie nodig hebt. Wat je kan doen (of juist niet doen) om je beter te voelen en sterker te voelen. Zodat je als vanzelf meer zelfvertrouwen krijgt. Samen gaan we ontdekken wat jij nodig hebt en hoe je dit toe kan passen in het dagelijks leven, zo ontwikkel je een toolbox waar je uit kan putten indien nodig.

Wat levert het je op:

- Zelfvertrouwen
- Je leert jezelf beter kennen
- Tools om deze in te zetten waar nodig
- Zelfrespect
- Je herkent je grenzen beter en kunt er naar handelen
- Je leert beter naar je gevoel luisteren en daarnaar handelen
- Je voelt dat je helemaal ok bent zoals je bent
- Doordat je jezelf weer een stuk beter leert kennen, kun je beter handelen in een bepaalde situatie & daarmee beter voor jezelf zorgen

### **HSP ( hooggevoeligheid)**

Als ervaringsdeskundige heb ik me gespecialiseerd in hooggevoeligheid. Het wordt vaak als klacht ervaren, terwijl het zoveel mooie kwaliteiten met zich meebrengt. Het zenuwstelsel van een hsp-er werkt intenser en op een dieper niveau dan bij niet hsp-ers. Dat maakt dat emoties en prikkels intenser binnen komen en op een dieper niveau verwerkt worden.

### **Reviews**

“Mariet heeft mij een veilige omgeving geboden waarin ik mij volledig open heb kunnen stellen. Ze heeft me geholpen met een stukje rouwverwerking en energiemanagement. Ze heeft me geleerd hoe ik naar mijn eigen lichaam moet luisteren en ik heb tools aangeboden gekregen waarmee ik mijn energie kan opladen als mijn hoogsensitiviteit zijn tol begint te eisen. En alsof ze mij nog niet genoeg op weg geholpen heeft, helpt ze me ook nog om mijn zelfvertrouwen te vergroten. Samen stapjes vooruitzetten is fijner dan alleen! Ik had mijn traject dan ook met niemand anders willen doorlopen!” Loes - 22 jaar

“Ik vond het heel lastig op school, had er heel veel buikpijn van en kon er slecht van slapen. Mariet heeft mij oefeningetjes geleerd, waardoor ik me nu veel beter voel. Eerst deed ik ze heel veel en nu is het bijna nooit meer nodig.” Fleur - 14 jaar

“Wat coaching bij Mariet mij gebracht heeft is om beter om te gaan met mijn hooggevoeligheid en om prikkels van andere mensen van mij af te houden. Dit heb ik geleerd door oefeningen te doen en meditaties. Ik vind deze manier hoe Mariet het heeft gedaan heel fijn! Ze geeft je ook heel veel ruimte om aan te geven of je iets fijn, stom of vervelend vindt en dat je daar ook duidelijk in mag zijn zonder iets of iemand te kwetsen.” Feline - 17 jaar

### **Over Mariet**

Mijn naam is Mariet Brans. Samen met Peter-Paul en een lieve hond Ghin woon ik in Helmond. Recht vanuit het hart, met veel passie begeleid ik tieners, jongeren en volwassenen. Mijn missie is dat iedereen het waard is om helemaal zichzelf te mogen zijn. Hoe mooi, hoe fijn is het om te stralen vanuit jezelf. Samen onderzoeken we wat er nodig is om dit te realiseren, zodat jij je mooiste leven kan leven. Om te groeien, te bloeien en helemaal jezelf te mogen zijn!

Binnen Het Levensatelier geef ik workshops en 1 op 1 sessies.  
De diensten die ik lever worden niet vergoed via de zorgverzekering.

Voor meer info of aanmelding kun je contact opnemen met:

Mariet Brans van Stipdonk

0646094543

[mariet@hetlevensatelier.nl](mailto:mariet@hetlevensatelier.nl)

Het Levensatelier

Burgemeester Wijnenstraat 9

5721 AG Asten

0493-670251

[info@hetlevensatelier.nl](mailto:info@hetlevensatelier.nl)

[www.hetlevensatelier.nl](http://www.hetlevensatelier.nl)