

Waarom zijn doelen en afspraken met jezelf maken nu zo belangrijk voor jou als HSP

1

Het maximale uit je leven halen

Doelen stellen je in staat om het maximale uit je leven te halen op alle vlakken.

2

Geeft je richting en een prettig gevoel

Een duidelijke richting zorgt voor de juiste focus. Het zet je in de goede beweging.

3

Geeft je structuur en een kader

Als Hsp werken je hersenen complexer, daardoor kun je in gedachten en in doen alle kant opschieten en in details belanden. Dit levert je alleen maar stress op. Structureren en kaderen lossen je stress op.

4

Je traint jezelf om je meer te richten op positiviteit

Dit helpt je om in actie te komen en het verhoogt je energie level.

5

Je zet jouw good feeling mechanische aan

Werkt altijd ongeacht hoe moe of hoe vervelend je jezelf ook voelt. Het vergroot jouw positieve zelfbeeld.

Als jij in beweging komt dan ontstaat de weg vanzelf