



[View online](#)



De eerste Inge Beleeft nieuwsbrief is een feit

Een wens die ik al even koesterde, een nieuwsbrief voor Inge Beleeft. Deze stap nu echt gezet en is dus net verstuurd. Ik wens je veel leesplezier.



Achter de schermen

In een blog en in een enkele post op social media schreef ik over mijn plannen om meer met hoogsensitiviteit te gaan doen. In december schreef ik een businessplan. De laatste weken voelde dat het plan niet meer bij mij past. Daarom heb ik besloten dit plan in de ijskast te zetten en echt mijn gevoel te volgen. Juist te doen waar ik blij van word. Ik ga daarom een nieuwe route uitstippelen voor de koers die ik wil gaan varen.

De tweede bestemming (de eerste ben je nu aan het lezen ;-)) op deze nieuwe route is uitgezet. HSP-ers aan het woord, is een nieuwe rubriek op Inge Beleeft die steeds meer vorm begint te krijgen.

Op 3 februari mocht ik mijn verjaardag in lock down vieren. Wie had dat een jaar geleden kunnen bedenken. Toch was het een geweldige verjaardag. Genoten we van een heerlijk warme stroopwafel op de markt, keek ik met de oudste twee eindelijk de kleine zeemeermin (hier vroegen ze al weken om). We sloten de avond af met een pizzaparty voor de kinderen en manlief en ik genoten van sushi.

Ook mochten de kinderen weer naar school. Wat keken ze daar naar uit. Gezellig in de klas met de juf en vriendjes en vriendinnetjes.

Hoe tof, ik mag binnenkort weer een gastblog schrijven. En er kwamen in februari nog meer leuke dingen op het pad van Inge Beleeft. In de nieuwsbrief van april kan ik hier meer over vertellen.



9 maanden na de diagnose overspannen, waar sta ik nu?

Ik trapte februari af met een blog over hoe het nu, 9 maanden na de diagnose overspannen, met mij gaat. Ik hoor de laatste weken regelmatig moeders die door de corona-crisis omvallen. Lieve mama's jullie hebben niet gefaald. En hoewel het misschien nog niet zo voelt, er komt echt licht aan het eind van de tunnel.

MORE



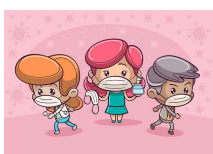
Geen alcohol gedronken, maar toch een kater, een prikkelkater
Ook vertelde ik over mijn gevoel van een kater na een dag vol prikkels. Er bestaat eigenlijk geen naam voor, ja katergevoel, maar vind de zelfbedachte naam van prikkelkater wel passend. Uit een reels op instagram bleek wel dat ik niet de enige was die dit gevoel herkent.

MORE



Hoe kan ik mijn hoogsensitieve kind laten ontprikkelen?
Een veel gestelde vraag via de mail en via privé berichten op de social media is "Hoe kan ik mijn hoogsensitieve kind laten ontprikkelen?" Daarom besloot ik hier uitgebreid stil bij te staan in een blog. Daarbij blijft nog steeds dat ieder gezin en kind anders is. Kijk bij deze tips wat bij jullie als gezin past of bij jouw kind. Niet onbelangrijk deze tips zijn ook heel goed bij volwassenen toe te passen. Ook hiervoor geldt kijk wat bij je past.

MORE



Daar zit je dan, het hele gezin corona

Ik sloot de maand af met een blog die ik eigenlijk niet had willen schrijven.

Afgelopen maandag werden wij geconfronteerd met een positieve coronatest

bij manlief. Diezelfde dag ging ik samen met de kinderen testen en ook wij

kregen een positieve test. Daar zaten we dan met het hele gezin in quarantaine.

Daar deel ik tevens een tip voor Nederlandse ouders.

MORE

Tip van Inge

Deze tip kwam ik tegen bij psychologie magazine en die vind ik echt de moeite waard om te delen. Ook hiervoor geldt, kijk wat bij jou past.

In plaats van dit

probeer dit

Gevoelens opkroppen >

Praten met iemand die je vertrouwt

Jezelf vergelijken met anderen >

Opschrijven waar je dankbaar voor bent

Je overweldigd voelen door drukte >

inchecken bij jezelf door meditatie of yoga

piekeren en situaties over analyseren >

een wandeling maken

Veel liefs,

Inge

blogger op Inge Beleeft

inge@ingebeleeft.nl

<https://ingebeleeft.nl>

Built with CreativeMail

Get creative with free email marketing designed for
WordPress and WooCommerce!

. Mail
by Constant Contact

Inge Beleeft | Dreeslaan 229, Naaldwijk, 2672DK Netherlands

[Unsubscribe {recipient's email}](#)