

FOLLOW YOUR SENSES

Het meest complete en praktische boek over hoogsensitiviteit

Follow Your Senses

Alles wat jou nooit verteld is over hoogsensitiviteit

Felix Brabander

"Mijn boek is een gids waarmee hoogsensitieve mensen zich een hoop geworstel kunnen besparen. Ik heb er alle ervaring in gestopt die ik heb opgedaan dankzij mijn eigen hoogsensitiviteit en de intensieve coachingssessies met ruim 1400 cliënten waarvan meer dan 1000 hoogsensitief."

Felix Brabander

Korte beschrijving

In Follow Your Senses legt Felix Brabander de diepere lagen en de verborgen dynamiek van hoogsensitiviteit bloot. Deze diepgaande inzichten vertaalt hij naar praktische adviezen en handvatten. Alle aspecten van hoogsensitiviteit komen vanuit verschillende invalshoeken aan bod waardoor de lezer een inzichtelijk en compleet beeld krijgt. Follow Your Senses wijst zo een weg naar een leven van zelfverwerkelijking, vol verbinding, liefde en vervulling met hoogsensitiviteit als bron van inspiratie en kracht.

Wat is hoogsensitiviteit?

Door een sensitiever zenuwstelsel hebben hoogsensitieve mensen een verhoogde tot extreme gevoeligheid voor externe prikkels en indrukken. Daardoor hebben ze een diepgaand observatievermogen en nemen dingen sneller en gedetailleerder waar dan de meeste mensen. Zo kunnen ze heel goed aanvoelen wat andere mensen nodig hebben en feilloos daarop afstemmen.

Hoe vaak komt het voor?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat 15 tot 20 procent van de bevolking in meer of mindere mate hoogsensitief is, maar de meeste mensen weten dit niet. Dit zou een oorzaak kunnen zijn van het grote aantal mensen dat overspannen thuiszit. Hoogsensitieve personen worden snel overspoeld door prikkels en indrukken en daardoor ligt bij deze groep mensen stress en overbelasting in onze huidige hectische maatschappij sneller op de loer. Onwetendheid over deze eigenschap leidt makkelijk tot burn-out.

Meer over de inhoud van Follow Your Senses

Het standaardadvies aan hoogsensitieve mensen is om zich meer af te sluiten voor prikkels van buiten. Helaas is dat niet echt mogelijk. Proberen je af te sluiten betekent bovendien dat je juist een rem zet op je gevoel en je creativiteit.

Follow Your Senses laat zien dat beter voor jezelf zorgen, ontdekken wat je echt wilt en te bieden hebt, de aangewezen weg is. Aandacht voor een bepaalde basisveiligheid en het reguleren van prikkels is dan ook vanzelfsprekend. Het boek bevat zelfs een 'noodplan' waarmee hoogsensitieve mensen, die fors over hun grenzen zijn gegaan of met een stevige burn-out zitten, zich stap voor stap uit het dal kunnen trekken en weer op het goede spoor komen.

Daarnaast bevat het boek een complete handleiding voor de ontdekking van je werkelijke talenten. Welke zeven fases doorloop je als je op zoek bent naar je werkelijke identiteit? Hoe kan je de verbinding met de buitenwereld aan zonder jezelf te verliezen?

Om alles samen te vatten sluit het boek af met een stappenplan hoe een hoogsensitief persoon vanuit het moeras van overprikkeling kan groeien naar een leven van geluk en vervulling.

Succes

Het boek is een doorslaand succes gebleken. Dit is inmiddels de tweede druk en er wordt een derde druk voorbereid.

Wat lezers over Follow Your Senses zeiden:

"Dit boek stijgt ver uit boven alle andere boeken over hoogsensitiviteit."

"Tot in de kleinste finesses geeft Felix Brabander inzicht in de leefwereld van hoogsensitieve mensen, waardoor veel dingen op hun plek vallen."

"Mijn gids om mij op het goede pad te zetten en te houden."

"Het boek nodigt uit om meerdere keren gelezen te worden, waardoor je steeds weer nieuwe dingen over jezelf ontdekt. Bovenal biedt het boek veel positieve aanknopingspunten voor de toekomst."

"Ik heb het met tranen van herkenning gelezen."

"Duidelijk, praktisch en leesbaar."

"Ik ben erdoor geraakt tot in het diepst van mijn ziel."

"Ik voel me na het lezen van dit boek gevoed, geïnspireerd en 'begrepen'."

"Dit is het beste boek dat ik ooit gelezen heb over hooggevoeligheid."

"Wat een verhelderend boek!"

"Nu kan ik pas zeggen dat ik ben thuisgekomen bij mezelf."

Over Felix Brabander, auteur van Follow Your Senses

Hoe kan een mens helder en met passie in het leven staan? Dat is de zoektocht die Felix Brabander een groot deel van zijn leven heeft beziggehouden. Zelf onderging hij een diepgaand persoonlijk ontwikkelingsproces en kostte het hem veel tijd en lef om zijn eigen weg te vinden.

Na een opleiding HEAO communicatie heeft hij in diverse HR- en managementfuncties gewerkt, maar zijn hart lag toch meer bij de lessen die het leven hem heeft geleerd en die hem in staat hebben gesteld om een sterk analytisch vermogen en een glasheldere intuïtie met elkaar te laten samenwerken.

Visie

De visie van Felix Brabander is dat alleen het contact met je eigen kern en de ontdekking van wie je ten diepste bent kan leiden tot werkelijke vervulling in het leven. Daar naartoe groeien is deels een proces, maar zeker ook een kwestie van openstaan voor een wonder.

Hoogsensitieve mensen zijn in zijn ogen voorbestemd om meer harmonie, schoonheid, inspiratie en creativiteit in de wereld te brengen, maar dat kan alleen wanneer ze dat ook in zichzelf tot stand kunnen brengen.

Diepgaande verandering

Met zijn Wake-up Company staat hij nu andere mensen bij in hun ontdekkingstocht, zowel hoogsensitieve mensen als anderen die willen werken aan persoonlijke ontwikkeling en 'diepgaande verandering'.

Tot nu toe was hij de gids voor 2000 cliënten, waarvan driekwart hoogsensitief, in zijn coachingspraktijk One Session Coaching. In 1 enkele sessie dringt hij door tot de essentie van de zijnsvragen van de cliënt en maakt een naadloos daarbij aansluitend persoonlijk stappenplan voor groei.

Naast zijn coachingspraktijk schrijft Felix Brabander artikelen en geeft lezingen. "Follow Your Senses" is zijn eerste boek.

Follow Your Senses

Alles wat jou nooit verteld is over hoogsensitiviteit

227 bladzijden, hardcover

Uitgeverij: Wake-up Company, Baarn

ISBN 978-94-90686-01-7

Prijs: € 39,95

Te koop via www.followyoursenses.nl

Contactpersoon pers

(voor meer informatie, interviewverzoeken en recensie-exemplaren)

Liorah Hoek 06 15585450

E-mail: liorah@xs4all.nl