Ma boîte à Clefs pour hypersensible :

De l'incompréhension à la paix intérieure : Le guide des hypersensibles.

Introduction : Que se Passe-t-il dans ta vie ?

TES INTERACTIONS AU QUOTIDIEN SONT CHAMBOULÉES

Ce que tu vis certains ne l'expérimenteront jamais.
Tu as, une PARTICULARITÉ.

- Une sensibilité exacerbée : parfois invalidante, contraignante
- Cela t'empêche de vivre certains évènements sereinement !

***physique** ***mentale** ***émotionnelle**

J'entends très souvent ! **Je suis une éponge !**
Hyper, ultra-sensible, trop !
Submergé.e par mes propres émotions
j'absorbe les émotions des autres.,

- **avant que tu ne sois 20000 lieues sous les mers**

j'ai décidé de te partager mon expérience car « ce qu'une personne peut faire tout le monde peut le faire »