

## Twee fragmenten uit het boek:

‘Als mensen in je omgeving en op school jou niet begrijpen en niets afweten van je hoog gevoeligheid, dan kan het gebeuren, dat ze dan een ‘plakkertje’ op je willen plakken. Met hun mening over jou. Niet een echt ‘plakkertje’ natuurlijk, maar het werkt wel net zo.

Een ‘plakkertje’ is net als een ‘post-it’ papiertje, dat verschillende mensen in je leven ‘op je willen plakken’. Daar staat dan bijvoorbeeld op, wat deze mensen (ook kinderen) van jou ‘vinden’. Dat kunnen leuke dingen zijn. Maar ook minder leuke dingen.

Mocht dit iets zijn wat minder leuk is, *dan betekent dit nog niet, dat dit dan ook echt de waarheid is.*

Als je dat plakkertje op je laat plakken en het dus ‘aanneemt’, dan zeg je tegen jezelf: “die ander heeft gelijk”. En dan ga je het zelf ook geloven. Dat is *niet goed* voor je zelfvertrouwen.

Je kunt er ook voor kiezen om het plakkertje ‘niet aan te nemen’. En denken, “dit is niet wie ik ben. Diegene die het plakkertje wilde opplakken heeft geen gelijk en begrijpt mij niet.” Je trekt je niets aan van de mening op het plakkertje. En je schenkt er verder geen aandacht meer aan. Dit is *wel goed* voor je zelfvertrouwen! Je voelt zelf wie je bent en je blijft dicht bij je gevoel.’

~

‘Jij bent zelf al heel bijzonder, omdat je bent wie je bent. En samen met alle andere mensen vorm je een veel groter geheel. Ik zal je uitleggen wat ik hiermee bedoel.

Het is net als met water. Bijvoorbeeld zoals de zee. Jij en ik zijn een druppel in deze zee. Een druppel lijkt heel klein, maar is op zichzelf al heel belangrijk. Want zonder al deze druppels bij elkaar zou er geen zee kunnen zijn. En zouden we er ook niet heerlijk in kunnen zwemmen.

Het is dus heel belangrijk, dat al deze druppels bij elkaar zijn en blijven.’