



vinn
boken!



Var med och tävla om fem exemplar av **Maggans lilla starksköra**. Svara på frågan: **Är HSP en diagnos eller ett personlighetsdrag?** Mejla ditt svar till sondagstavling@aftonbladet.se

✓ Självkänslan kan vara låg och ofta har du höga krav på dig själv. I dag när stress-tålighet är ett nyckelord på arbetsmarknaden är det svårt att vara HSP.

✓ En höggänslig person blir lätt utmattad efter ett möte som varar länge eller när det är stressigt. Det blir för många intryck i nervsystemet. Ett av de viktigaste stegen för att få

balans är därför att våga säga ifrån.

✓ Den som är HSP känner ofta oro och har en tendens att tänka för mycket.

✓ Många sensitivt begå-

vade utvecklar sin kreativitet. Genom att skriva, måla, dansa, spela ett instrument eller sjunga kan du som är höggänslig må bra.

✓ För den som vill hitta

själsfränder med det här karaktärsdraget, eller lära sig mer, finns det en nybildad förening för HSP som går att hitta både på nätet och även på Facebook.