**FLEUR VAN GRONINGEN**

**Voelen Zonder Filter - Tekst**

Word jij regelmatig overweldigd door emoties? Druk je ze weg, tracht je ze te rationaliseren, verlies je de controle? Vind je het moeilijk om te voelen wat er in je omgaat? Loop je vaak tegen dezelfde pijnpunten aan? Wordt er misbruik van je gemaakt of negeer je je grenzen? Raak je overprikkeld, absorbeer je andermans emoties? Verlang je naar verbinding, harmonie en zelfvertrouwen?

Fleur van Groningen moest al op jonge leeftijd leren leven met verdriet, angst en woede. Ze doorleefde gebeurtenissen die haar tot op heden bijblijven, maar gaandeweg leerde zij ook hoe ze constructief kon omgaan met haar emoties en herstelde ze van trauma.

Voelen zonder filter is het ontroerende, confronterende maar vooral inspirerende verslag van die lange zoektocht, die uitmondt bij innerlijke rust. Het is een persoonlijk verhaal dat kan dienen als leidraad voor anderen.

**BIO**

Fleur van Groningen (1982) moedert, schrijft, tekent, schildert en musiceert.  
Ze is huiscolumniste bij Het Nieuwsblad Magazine en de Vlaamse editie van Psychologies Magazine. Eerder werkte ze voor o.a. Het Nieuwsblad, De Morgen, De Morgen Magazine, Goedele Magazine, Flair, Feeling, GDL, De Standaard, Ché en NRC Handelsblad. Ze publiceerde Haal het slechtste uit jezelf (2011), Dat kleine geluk (2015) en de bestseller Leven zonder filter (2017), over haar ervaring met hoogsensitiviteit.