

samen op pad



Beste lezer,

Hierbij een mail vol inspiratie die je hopelijk wat kan verwarmen totdat het zonnetje zijn intrede komt doen!

In deze mail:

Activiteiten:

- [Stiltewandeling van zondag 21 april](#)
- [Samenkomst voor hooggevoeligen](#)
- [Cursus zelfvertrouwen "Wie ben ik?"](#) wordt opnieuw ingepland!
- Nog steeds [meditatieavond](#)

Artikels – inspiratie:

- Nieuw artikel: [Wat is dat toch met mij?](#)
- Vervolg op voorgaand artikel: [Paniek, tip 2](#)

Stiltewandeling van zondag 21 april:

De datum was al bekend, nu ook de plaats! En we gaan [naar...](#)

Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers

Tijdens deze bijeenkomsten kunnen hooggevoeligen ervaringen met elkaar uitwisselen rond vragen zoals:

Hoe ga jij om met je hooggevoeligheid?

Wanneer ervaar jij je hooggevoeligheid als last?

Wanneer voel jij je gesterkt door je hooggevoeligheid?

Hoe ga jij om met de vele prikkels in je leven?

Wat helpt bij jou als je overprikkeld bent?

Hoe gaat jouw omgeving om met je hooggevoeligheid?

Hoe ga je om met je hooggevoeligheid op het werk?

Wat is volgens jou de link tussen hooggevoeligheid en fibromyalgie ~ CVS ~ ...?



Als HSP'er kan het deugd doen om met andere hooggevoeligen te praten. Je kan je soms wel eens 'alleen' voelen met deze hooggevoeligheid tussen vele niet-hooggevoelige mensen in je dagelijkse omgeving. De drempel om te praten met hen die hetzelfde meemaken als jij, is een stuk lager. De herkenning bij anderen en het gevoel niet alléén te staan met deze uitdagende eigenschap, kan een enorme verrijking zijn. Lees [hier](#) verder.

Cursus zelfvertrouwen "Wie ben ik"

De cursus Zelfvertrouwen met als onderwerp: "Wie ben ik?" is een 6-weekse cursus om meer inzicht in jezelf te krijgen.



Zelfvertrouwen = jezelf vertrouwen

De eerste stap naar het vertrouwen in jezelf, is jezelf kennen. Want hoe kan je weten of je jezelf kan vertrouwen als je niet weet 'waarop' je vertrouwt?

Inzicht in "Wie ben ik?" vormt het vertrekpunt voor jouw prachtige reis naar meer zelfvertrouwen!

Momenteel worden er nieuwe data ingepland. Ben je geïnteresseerd? Geef dan [hier](#) je voorkeur op m.b.t. dag en tijd. Of laat even weten dat je interesse hebt via de [mail](#) of het [contactformulier](#).

Wil je meer informatie? Lees dan [hier](#) verder en hopelijk ontmoeten we elkaar, zodat we samen deze mooie reis kunnen maken.

Meditatieavond - Stilteavond:

Elke eerste en derde woensdag van de maand is er een mogelijkheid om je even in de stilte terug te trekken. Ik organiseer namelijk meditatie-/stilteavonden.

De eerstvolgende meditatie-/stilteavond: **3 april a.s.** Meer info kan je [hier](#) vinden.

Wat is dat toch met mij?

In mijn praktijk krijg ik vaak mensen bij me die zich afvragen: Waarom kan ik niet gewoon 'zijn' zoals anderen? Een job, een huishouden... Waarom kost dit mij zoveel energie? Wel, laat ik je mijn persoonlijk verhaal als HSP'er even met je delen.



"Ik ben begin de twintig, heb geen kinderen. Waarom lukt het mij dan toch niet om gewoon fulltime te werken en nog een leuk sociaal leven te hebben, net zoals iedereen?" Ik herinner me de vele telefoontjes aan mijn moeder in die tijd, met deze wanhopige uiting van frustratie en onmacht. Mijn moeder heeft nota bene altijd fulltime gewerkt, ook al heeft ze 4 kinderen; iets wat ik altijd heb bewonderd. Lees [hier](#) verder.

Paniek! (Tip 2)

Een tijdje geleden deelde ik met jullie de eerste tip (Adem!) die je kan toepassen als dingen niet lopen zoals gepland. [Hier](#) komt dan de tweede tip!

Zo, dat was weer de nodige inspiratie voor deze nieuwsbrief! Hopelijk zien we elkaar snel op een van de activiteiten of als je opzoek bent naar een gesprekspartner kan je een [contact opnemen](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tot dan!

Warme groet,

Anke De Vooght
www.samenoppad.be

PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!