

samen op pad



Beste lezer,

Na een prachtig weekend, genietend van het zonnetje in de Beekse Bergen, richt ik me weer tot jou!

In de vorige nieuwsbrief kondigde ik aan dat Elaine Aron graag een film wil maken over hooggevoeligheid. (De trailer kan je [hier](#) bekijken.) Het is ondertussen duidelijk geworden dat er genoeg geld is ingezameld en dat de film er zeker gaat komen! Ik hou je natuurlijk op de hoogte van zodra er meer nieuws is. Voorlopig is het nog even afwachten en uitkijken naar wat er gaat komen.

Verder in deze nieuwsbrief:

- Cursus Hooggevoeligheid: start komende zondag; er is nog plaats!
- Inspiratie: een artikel over hooggevoeligen (en niet-hooggevoeligen): weglopen, vermijden en verslavingen
- Stiltewandeling: 26 oktober gaan we weer in stilte op pad!

Cursus Hooggevoeligheid: start komende zondag en er is nog plaats!



Vanaf zondag 5 oktober start de 5-weekse cursus Hooggevoeligheid. Meer inzicht, ervaringen uitwisselen en tips ontvangen is een mooie stap in het verkennen van jouw hooggevoeligheid! Je bent van harte welkom! Ken je iemand die ook interesse heeft, nodig hem of haar gerust uit! Inschrijven kan via de [site](#) of met een mailtje naar anke@mail.be.

Ook voor de [overige cursussen](#) krijg ik nog steeds aanvragen binnen. Heb je interesse, [mail](#) me dan of schrijf je in via de website. Ik vorm groepjes en breng mensen samen zodat we snel kunnen starten!

Artikel: "I don't want to feel the pain!" Weglopen, vermijden en verslavingen

Het klikt logisch: natuurlijk wil je geen pijn voelen! Maar wat dan met mensen die voor hun plezier een nieuwjaarsduik nemen in water dat ijskoud aanvoelt?

Lijkt mij geen pretje, maar ik ben dan ook iemand die van nature pijn wil vermijden. En ik zal het veelal willen ontlopen. Misschien herken jij je wel in een aantal strategieën om pijn en moeilijke emoties te vermijden:

- * moeilijke taken zoveel mogelijk uitstellen
- * moeilijke emoties liever niet voelen; dus weglopen, blokkeren, ze maskeren met iets anders
- * je ziek voelen of niet oké als je iets moet doen waarbij je druk ervaart of wat je niet fijn vindt
- * ...

Ik ben ervan overtuigd dat veel weglopertjes dit lijstje kunnen aanvullen. Zeker de hooggevoeligen onder ons, want wat doe je als emoties zo sterk binnenkomen? Wat doe je als je alles zo duidelijk

voelt en merkt? Een logische reactie is om te maken dat je weg bent. Dat is een overlevingsmechanisme; gevaar = WEGWEZEN. Lees [hier](#) verder.

Stiltewandeling: 26 oktober gaan we weer samen in stilte op pad!

Zij die de site in de gaten hebben hebben het al gezien: 26 oktober is het weer “Dag van de Stilte”; een Belgisch-Nederlands initiatief om de stilte onder de aandacht te brengen. Ook dit jaar doe ik weer mee en organiseer die dag een stiltewandeling. Waar het zal plaatsvinden hou ik nog even als een verrassing. Maar hierbij alvast enkele sfeerbeelden:



Weet jij waar deze foto's genomen zijn? Klik [hier](#) om mee te raden! Hou de website in de gaten, want binnen enkele dagen zal daarop het mysterie onthuld worden. Klik [hier](#) om naar de website te gaan. Inschrijven voor de wandeling kan via anke@mail.be.

Tot later!

Vind je het moeilijk om te gaan met jouw stress en emoties?

Wil je graag stappen zetten en werken in een één-op-één setting rondom hooggevoeligheid, zelfvertrouwen, piekeren, relaties, burn-out of depressie?

Dan kan je [contact opnemen](#) voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek, waarin we samen naar jouw groeimogelijkheden kijken.

Tot dan!

Warme groet,
Anke De Vooght
www.samenoppad.be



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

Agenda:

Alle cursussen worden opnieuw ingepland! Heb jij zin om mee te doen? Dan mag je me een seintje geven via anke@mail.be of via het inschrijfformulier op de website bij de desbetreffende cursus.



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren
- Grenzen aangeven -
Energiebalans - Flow

Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * zondagmiddag: start 5 oktober
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

1 oktober

15 oktober

Elke eerste en derde woensdag van de maand.

Voor meer info: klik [hier](#).

Je kan ook even kijken op: www.samenoppad.be.

Wil je graag regelmatige inspiratie? Ook op Facebook kan je me vinden:



Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve 'Uitschrijven nieuwsbrief' te mailen naar anke@mail.be.