

samen op pad



Beste lezer,

Zondag 22 februari is het weer zover... We gaan op stiltewandeling! Waar we naartoe gaan is nog even een verrassing, maar noteer de datum alvast in je agenda. Ik hou je op de hoogte!

Afgelopen weken is er heel wat gebeurd om ons heen; aanslagen, bedreigingen, onrust in de wereld en onrust in ons land. Al deze berichten kunnen heftig binnenkomen: je wil de actualiteit volgen, maar soms komt het zo hard aan dat je er zelf helemaal door van slag bent. En wat doe je dan? Het nieuws: kijken of niet? Hierover schreef ik het volgende artikel (reflectie):

Het nieuws: kijken of niet?



Gisteren heb ik de film "Unbroken" gezien. Een waargebeurd verhaal over de oorlog: een Amerikaan die in een Japanse gevangenis terecht komt nadat zijn vliegtuig is neergestort. Een film die me raakte, me pakte... Maar waarin toch ook wel wat geweld te zien was.

Tijdens het kijken van de film vroeg ik mezelf af: is het nu handig dat ik die film hier zit te kijken? Geweld werd op me afgevuurd, iets waar ik als hooggevoelige erg gevoelig voor ben. Vroeger verslond ik waargebeurde verhalen zoals deze middels het lezen van boeken. Een paar jaar geleden ben ik hier echter bewust mee gestopt, omdat ze te hard binnenkwamen.

Tijdens het kijken van de film rees opnieuw de vraag:

Moet ik schrijvende, waargebeurde verhalen, actualiteit en nieuws buiten houden of binnenlaten?

Het is een vraag die leeft onder hooggevoeligen en vaker wordt besproken tijdens de cursussen en mijn gesprekken met cliënten. Het is ook een vraag waarbij ik zelf regelmatig stilsta..

Volg je de actualiteit en accepteer je de hiermee vaak gepaard gaande heftige emoties die je overvallen?

Klik [hier](#) om verder te lezen.

*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?"

6 * donderdagavond: start 26 februari
6 * zaterdagochtend: start 28 februari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * maandagavond: start 23 februari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * dinsdagavond: start 24 februari
6 * zaterdagmiddag: start 28 februari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 27 februari
5 * zondagvoormiddag: start 1 maart
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

4 februari
18 februari
Elke eerste en derde woensdag van de maand
Voor meer info: klik [hier](#).

Stiltewandeling

22 februari oktober
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.