

samen op pad



Beste lezer,

Als hooggevoelige neem je meer details waar en je verwerkt ze ook dieper. Al deze stimuli verwerken, vraagt tijd en energie. In de wereld waarin we nu leven, waar zoveel informatie beschikbaar is en zoveel stimuli binnenkomen, merken we dat hooggevoeligen sneller overprikkeld geraken. Daarom probeer ik niet al te vaak een nieuwsbrief te sturen, maar kies ik ervoor om de informatie die ik wil delen te bundelen en af en toe een plekje in te nemen in je inbox. Je kan dan rustig de tijd nemen en een leuk momentje uitkiezen om de uitgebreide nieuwsbrief door te nemen.

Toch is het nog niet zo lang geleden dat ik de laatste twee nieuwsbrieven stuurde en hier ben ik weer ☺. Soms neemt het leven onverwachte wendingen (zo ook in mijn praktijk) en omdat ik je graag goed informeer, trek ik even mijn stoute schoenen aan en dring ik toch weer even binnen in je inbox. Ik weet hoe het is om hooggevoelig te zijn en handel daarom heel bewust: ik kies heel bewust welke informatie ik laat binnenkomen en welke niet. Ik kies ook heel bewust wanneer ik deze ruimte inneem en je inbox binnenvaal. Dit in het achterhoofd houden en toch flexibel kunnen reageren op de stroom van het leven: een les in balanceren die we elke dag samen weer mogen beoefenen! En zo blijven we samen leren en groeien. Ik voel me dankbaar dat ik dit samen met je mag blijven doen.



Doordat ik veel vraag kreeg om nog eens een samenkomst voor hooggevoeligen te organiseren, heb ik in mijn agenda gekeken naar een geschikt moment en dat bleek vrij kort dag te zijn. Daarom toch nog even dit bericht aan jou.

- **Samenkomst van hooggevoeligen**


Op zaterdag 2 juli organiseer ik een samenkomst voor hooggevoeligen waarin we ervaringen uitwisselen rondom hooggevoeligheid. Het is tevens een heel fijn moment om contact te leggen met andere hooggevoeligen. Meer informatie kan je [hier](#) vinden.

Het aantal deelnemers is beperkt (6 tot 8) en de bijdrage evenzo (10€); grijp daarom je kans en schrijf je in via de [website](#) of door een mailtje te sturen naar anke@mail.be.

- Sfeerbeelden en prachtige ervaringen van onze stiltewandeling afgelopen zondag in Ravels



Zondag 19 juni gingen we in stilte op pad in de Ravelse Bossen. Door de hevige regen de dagen ervoor, leek het af en toe een beetje op een survivaltocht ☺. Maar genoten hebben we zeker! Mooi weer, lieve mensen die elkaar een handje hielpen, de verbinding in stilte en ook zoveel ruimte alleen... Dank jullie wel! Klik [hier](#) voor meer sfeerbeelden.

 Wil je als eerste op de hoogte worden gehouden van nieuwe activiteiten? Volg me dan op [Facebook](#), waar ik de activiteiten als eerste aankondig en waar ik ook regelmatig inspiratie deel, zoals dit:



(Terug) in slaap vallen?

Ik hoor van meer mensen dat ze wat onrustiger slapen deze dagen en ook vaak vroeg(-er) wakker worden. Daarom dat ik deze tip deel.

Zelf werd ik vannacht al om 5u wakker en wilde graag nog even terug in slaap vallen. Mijn brein is behoorlijk actief en lijkt te denken: "Vroeg opstaan wil zeggen dat je dan dat en dat en dat kan gaan doen!" :-). Ik ben een vroege vogel en vaak vind ik het ook niet erg om zo vroeg op te staan. Maar vanochtend wilde ik echt nog even slapen.

Tip:
Als je wakker wordt en je merkt dat je brein meteen in gang schiet: wees je hiervan bewust en verleg je focus. Je gaat de gedachten bewust geen aandacht geven, maar je verlegt je focus naar het voelen van je lichaam. "Ik voel nu mijn voet, ik voel mijn voet echt. Ik voel mijn lichaam." En dat breintje gaat waarschijnlijk weer in actie schieten en met gedachten komen, merk het dan weer op en ga bewust terug naar je lichaam. Want als je deze gedachten aandacht geeft, zit je zo op een sneltrein van nog meer gedachten en dan is het slapen gedaan :-)

Experimenteer hiermee en geniet nog van je nachtrust!

Warme groet,
Anke
www.samenoppad.be

...Nog even meegeven dat de nieuwe cursusdata voor de zomer op de website zijn gepubliceerd en ook onder aan de mail heb ik ze nog even vermeld.

Zo, dat was het weer voor deze nieuwsbrief. Heb je vragen of opmerkingen, laat het me zeker weten! anke@mail.be

*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 7 juli
6 * zaterdagmiddag: start 9 juli
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * maandagavond: start 11 juli
6 * zaterdagochtend: start 9 juli
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * dinsdagavond: start 5 juli
6 * zondagochtend: start 10 juli
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 15 juli

5 * zondagmiddag: start 17 juli

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

Overige activiteiten:

Meditatieavond

Vanaf 7 september

Elke eerste 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.