

samen op pad



Beste lezer,

Augustus loopt op zijn einde, tijd om een blik vooruit te richten: het nieuwe schooljaar komt in de buurt. Zoals een cliënt beschreef: "September heeft toch nog altijd iets magisch, hé?". Een nieuwe frisse start, niet alleen voor schoolstudenten. Want als we eerlijk zijn; ons hele leven is een leerproces. Zelf geniet ik ervan om te blijven groeien en evolueren, leergierig aagje dat ik ben ☺. Ook voor jou geeft het nieuwe schooljaar weer nieuwe kansen! Deze nieuwsbrief zit vol met inspiratie en nieuwe groeikansen.

- **Je bent meer dan alleen hooggevoelig! Artikel en nieuwe samenkomst voor hooggevoeligen**



Ieder mens is uniek! Zo ook iedere hooggevoelige. Ook al delen we een eigenschap; hooggevoeligen zijn meer dan alleen hooggevoelig. Beperk jezelf en je groei niet, door met een te enge blik naar jezelf te kijken!

Jij bent meer dan alleen hooggevoelig, is een artikel dat je helpt om jezelf in een breder kader te zien. Misschien een leuk onderwerp voor onze nieuwe samenkomst voor hooggevoeligen op **zondag 11 september a.s.**? Klik hier om het artikel verder te lezen.

Meer informatie over onze volgende samenkomst voor hooggevoeligen kan je hier vinden. Het aantal deelnemers is beperkt, schrijf je dus tijdig in! Je bent van harte welkom.

Ook de Cursus Hooggevoeligheid start binnenkort weer op. Meer info vind je hier.

Genieten! Voor mij was het deze vakantieperiode weer zo fijn om de verschillende cursussen met zulke fijne groepjes mensen te kunnen opstarten. We naderen het einde van deze cursusreeks en het is zo leuk om te zien hoe iedereen zijn persoonlijke stapjes zet en haalt uit de cursus die hij/zij volgt.

Dankbaarheid
is het geheugen
van het hart

- Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"



*Vraag jij je wel eens af: wie ben ik nu eigenlijk?
Ben je erg onzeker?
Wil jij meer op jezelf durven vertrouwen?
Wil jij (weer) geloven in jezelf?
Wil jij weer positief over jezelf (kunnen) denken?
Twijfel je of je wel goed genoeg bent?
Voel je je afhankelijk van het oordeel van anderen?
Heb je meer respect voor anderen dan voor jezelf?
Betrap je jezelf op veel negatieve zelfpraat?
Hunker je naar de liefde en goedkeuring van anderen?*

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?" is daarom het onderwerp van deze cursus. We gaan kijken wat jouw eigenschappen zijn, jouw kernkwaliteiten, jouw competenties, jouw normen en waarden. Maar ook: wat zijn je valkuilen? En waar droom je van?

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

Wil jij een volgende stap zetten in jouw zelfvertrouwen? Je bent van harte welkom! Klik [hier](#) voor data en andere praktische informatie.

Ook de [Cursus Zelfvertrouwen: Zelfwaardering - Innerlijke criticus](#) en de [Cursus Zelfzorg: Stress - Piekeren - Grenzen aangeven - Energiebalans - Flow](#) starten binnenkort weer op.

Wil je graag een keer kennismaken met de manier waarop ik mijn cursussen vorm geef? Kom dan zeker naar de éénmalige workshop rond [Energiebalans: Energiegevers en Energievreters](#)

- Workshop Energiebalans: Energiegevers en Energievreters



*Ben je vaak moe en uitgeput?
Kan je 's avonds enkel nog 'kapot' op de bank ploffen?
Lijkt je energie steeds weg te stromen en weet je niet waar dit
vandaan komt of wat je hieraan kan doen?*

Zou je graag meer inzicht krijgen in wat jou energie geeft en wat jouw energie opslurpt?

Dan is deze workshop iets voor jou! Zaterdag **17 september a.s.** om 10u kan jij erbij zijn. Als voorproefje kan je [hier](#) alvast de eerste pagina's van de hand-out inkijken. Het aantal deelnemers is beperkt, schrijf je daarom tijdig in!

Zo, dat was het weer voor deze nieuwsbrief! Hopelijk grijp jij je kans voor al deze groeimogelijkheden. Als je liever een één-op-één gesprek inplant, weet dan dat die mogelijkheid er natuurlijk ook is. Net zoals Steven. Hij vertelt hoe hij onze sessies samen heeft ervaren: “Anke, bedankt voor de intense en effectieve sessies. Het was prettig om gecoacht te kunnen worden door een zacht en begrijpend persoon als u. Dankzij jou en je intense en effectieve sessies, heb ik op een korte periode geleerd om mijn leven, zonder angsten te sturen in de richting die ik wil. Nadat mijn leven anderhalf jaar lang heeft stilgestaan op een kruispunt, durf ik nu zelf wegen te kiezen en te bewandelen. Bedankt voor alles en met vriendelijke groeten, Steven.”

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 * maandagavond: start 19 september
6 * zaterdagochtend: start 24 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * dinsdagavond: start 20 september
6 * zaterdagmiddag: start 24 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * dondagavond: start 22 september
6 * zondagmiddag: start 25 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 30 september
5 * zondagochtend: start 25 september
Voor meer info en data: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

[Meditatieavond](#)

Vanaf 7 september

Elke eerste woensdag van de maand.

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



[Samenkomst hooggevoeligen](#)

Zondag 11 september

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



[Workshop Energiebalans](#)

Zaterdag 17 september

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.