

samen op pad



Beste lezer,

De herfst is begonnen!



Welk beter moment bestaat er om te starten met het schrijven van de workshop 'Loslaten, hoe doe je dat?' Zo fijn om weer creatief aan de slag te kunnen gaan! Lekker schrijven en ontwikkelen ☺
In een volgende nieuwsbrief meer hierover. Voor nu:

- **30 oktober:** Dag van de Stilte en naar jaarlijkse gewoonte nodig ik je uit voor de **stiltewandeling** op die dag!
- **Inspiratie** van mij voor jou naar aanleiding van een interview met Edel Maex
- **Cursussen** starten deze maand ook op in **Limburg!**

- **Stiltewandeling: 30 oktober 2016**

Zondag 30 oktober is het de Dag van de Stilte en organiseer ik een stiltewandeling...



...Net over de grens in Nederland, in Hooge Mierde, gaan we het Zwartven opzoeken. Ook jij kan er bij zijn! Wel graag aanmelden. Meer informatie kan je [hier](#) vinden.



- Inspiratie naar aanleiding van een interview met Edel Maex

Toen ik zat te kijken naar een interview met Edel Maex, kwam ik zoveel mooie aspecten tegen, dat ik ze moest opschrijven... En delen met jou ☺

* **Weglopen van je pijn.** We doen het allemaal. Weglopen verhelpt het probleem niet, het blijft je achtervolgen. **Kan het ook anders? Ja!** (Zie [hier](#) mijn artikel over weglopen en gevoeligheid)

* **Er is niets mis met jou!** Je doet wat je hebt geleerd en je ervaart pijn en hebt verdriet. Maar je bent niet fout of verkeerd! Je hoeft niet 'gefixt' te worden. Nieuwe *coping skills* leren om met deze pijn en dit verdriet om te gaan, is wat kan helpen. ([Hier](#) een artikel over zo'n *skill* , FasterEFT)

* **Het belang van stoppen.** Stoppen met doen en zien wat er gaande is.

* **De magie van de mildheid!** Met mildheid (én een duidelijke en heldere blik) naar jezelf en je pijn kijken. We zijn vaker gewend om met **hardheid** naar onszelf te kijken omdat we hopen dat deze hardheid (onze **innerlijke criticus**) ons gaat motiveren om te veranderen. Echter, deze hardheid verlamt ons vaak. Een bekende uitspraak die mijn cliënten van mij kennen:



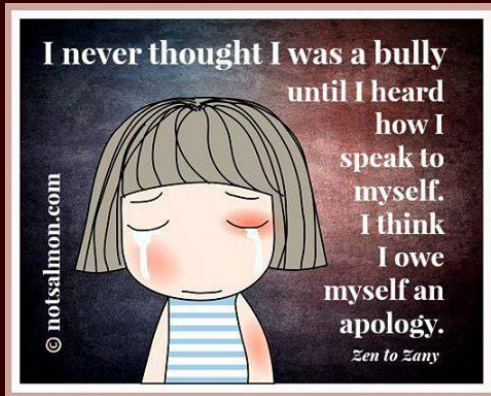
"Er is een reden waarom ze de Spartaanse opvoeding hebben afgeschaft. ☺"

Mildheid wordt soms geïnterpreteerd als pampieren, te soft, medelijden... Maar dat is het alles-behalve. Duidelijk, ferm, respectvol, liefdevol en mild... Het ene kan niet zonder het andere. Wil je hierover meer weten? Een belangrijk stuk van de [cursus Zelfwaardering - Innerlijke criticus](#) gaat hierover.

* **"Het enige wat zeker is, is dat alles onzeker is."** Nog zo'n uitspraak die mijn cliënten van me kennen. Voor mensen is onzekerheid overlevings-technisch-gezien niet veilig. Het oermensje in ons, schiet in paniek. **Controleverlies** is enorm eng voor mensen. Het is misschien wel de grootste angst van de mensheid. Leren omgaan met deze onzekerheid, die eigen is aan het leven, is daarom zo belangrijk. En misschien heb je op school niet geleerd hoe dat te doen, maar weet dat er absoluut mogelijkheden zijn om hierin te groeien!

* **Ik ben niet goed genoeg.** Eén van de meest-voorkomende overtuigingen die mensen over zichzelf kunnen hebben en ook écht kunnen voelen. Compenseren door heel veel te doen en te bereiken, is een manier om ermee om te gaan. Het creëert zoveel rust wanneer je kan voelen: **ik ben goed genoeg, gewoon zoals ik ben.** Wil dat zeggen dat je dan niets meer doet? Of dat je denkt geen groeimogelijkheden meer te hebben? Natuurlijk niet. Je vertrekt gewoon vanuit een heel andere

energie: je doet geen dingen omdat je anders niet goed genoeg bent; je doet dingen omdat je ze graag voor anderen en jezelf wil doen! Je werkt niet aan jezelf omdat je niet goed genoeg bent, of omdat je fout of gebroken bent. Je werkt aan jezelf omdat je graag wil groeien en evolueren zodat je de beste versie van jezelf in deze wereld kan zetten! Een zalig motiverende, positieve, liefdevolle energie van waaruit je dingen doet.



* Edel Maex:

"Mensen kunnen in deze tijd vaak goed en mild zijn (...), behalve voor zichzelf."

Tegen onszelf zijn we vaak zo hard. Waarom? Waarom vinden we het zo moeilijk om lief te zijn voor onszelf? In de cursus Zelfwaardering - Innerlijke criticus gebruik ik dit beeld dat vaak zo herkenbaar en sprekend is voor cursisten.

* Edel Maex: *"Mogelijke oorzaken van een burn-out zijn: het gevoel hebben niet meer zinvol bezig te zijn, het gevoel hebben dat het niet meer menselijk is, het gevoel hebben niet meer gewaardeerd worden, het gevoel hebben niet meer op een nuttige manier bezig zijn."*

* **De wijsheid zit in jou!** Zo'n belangrijk uitgangspunt in mijn praktijk. De wijsheid zit in jou; het enige wat wij samen doen is deze **terug naar boven halen**. Alle herinneringen, oude patronen, beperkende gedachten en overspoelende emoties die zijn 'geplant' door jezelf of anderen, laten we los, zodat deze jouw prachtige wijsheid niet meer bedekken. De oplossing ligt niet buiten jezelf in een coach, een techniek, boeken of cursussen. Dit zijn enkel tools om je eigen wijsheid, je eigen oplossingen, weer te zien!

Oh wat houd ik van mijn vak 😊 Zo dankbaar dit te kunnen doen! ♥

Je kan de uitzending van Edel Maex hier bekijken:



- De cursussen starten deze maand ook in Limburg

In samenwerking met Els van de voetreflexologiepraktijk Sirius te Zelem, starten we de cursus Zelfvertrouwen: Wie ben ik? en de cursus Hooggevoeligheid deze maand nog op. Woon je in (de

buurt van) Limburg, dan is dit de perfecte gelegenheid om de cursussen te volgen dicht bij huis!

Klik [hier](#) voor meer informatie in verband met de cursus Zelfvertrouwen: Wie ben ik? Voor de cursus Hooggevoeligheid, klik [hier](#).

Ook in Arendonk starten de cursussen weer op. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Psst... Kijk stiekem ook een keer naar de Samenkomst voor hooggevoeligen en de Workshop Energiebalans, want ook deze zijn weer opnieuw ingepland!

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten tijdens één van de activiteiten of...

*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 7 november
6 * zondagochtend: start 13 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * dinsdagavond: start 8 november
6 * zondagochtend: start 22 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * donderdagavond: start 10 november
6 * zaterdagochtend: start 14 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 18 november
5 * zondagnamiddag: start 13 november
Voor meer info en data: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

Elke eerste woensdag van de maand.
Voor meer info: klik [hier](#).

Stiltewandeling

Zondag 30 oktober 2016
Voor meer info: klik [hier](#).



Samenkomst hooggevoeligen

Zondag 22 januari 2017
Voor meer info: klik [hier](#).



Workshop Energiebalans

Zondag 15 januari 2017
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.