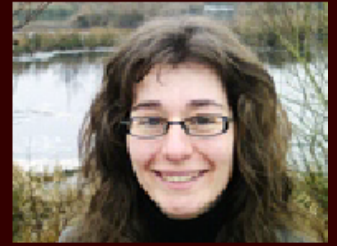


samen op pad

Anke De Vooght
☎ 014/43.49.85
✉ anke@mail.be



Beste lezer,

Vermits het zonnetje ons maar af en toe verwarmt de laatste weken, wil ik je toch graag wat warmte en licht brengen met de nodige inspiratie in deze nieuwe nieuwsbrief!

Inspiratie:

Ik heb een artikel geschreven over energiegelvers en energievreters: [Heb jij ook wel eens te weinig energie?](#) Waarin we samen kijken hoe het komt dat ons energietankje soms leeg geraakt. Om vervolgens te gaan kijken hoe we ons energiepeil beter kunnen managen.

Op het tabblad “[inspirerende quotes](#)” heb ik nog een hoop nieuwe inspiratie toegevoegd! Wil je dagelijks een portie inspiratie, volg ‘Samen op pad’ dan op [Facebook](#) en [Twitter](#).

Activiteiten:

20 Mei zijn we weer op pad geweest voor een stiltewandeling. Klik [hier](#) voor de foto’s en een korte indruk van deze prachtige wandeling!

Input:

Zijn er bepaalde onderwerpen die je besproken wil hebben? Wil je bijvoorbeeld iets meer weten over hooggevoeligheid? Misschien heb je hierover een specifieke vraag? Wat is coaching eigenlijk? Hoe kan mij dat helpen? Wanneer ga je naar een therapeut? Of wil je misschien graag meer informatie over piekeren en hoe hiermee om te gaan? Wat is Mindfulness eigenlijk en hoe kan dat jou helpen?

Mail het mij en ik doe mijn best om er een mooi artikel over te schrijven!

Je mag me natuurlijk ook altijd bellen of mailen als je persoonlijke vragen hebt. Deze zal ik dan ook persoonlijk met jou behandelen.

Ken je iemand die geïnteresseerd is in deze nieuwsbrief of in onderwerpen op de site, voel je vrij deze mail door te sturen!

Warme groet,
Anke De Vooght

Heb jij ook wel eens te weinig energie?

Veel mensen hebben wel eens last van periodes waarin ze minder energie hebben dan ze zouden willen. Ook veel hoogsensitieve personen (HSP'ers) ondervinden dit probleem. Ze zijn gevoeliger voor prikkels of indrukken om hen heen (zie: [Wat is hooggevoeligheid?](#)). Het kan veel energie vragen van hoogsensitieve personen om deze prikkels te verwerken. Het is dan ook niet vreemd dat ik veel HSP'ers spreek die moe zijn, zelfs bijna uitgeput. Gewone dagen, waarin niets bijzonders gebeurt, kunnen voor hooggevoeligen al veel meer energie vragen dan bij niet-hooggevoelige mensen. Niet vreemd dus, dat veel HSP'ers rondlopen met een energietankje dat af en toe een behoorlijk laag peil heeft. Zeker omdat er niet veel dagen zijn waarin niets bijzonders gebeurt. Meer lees je [hier](#).

Stiltewandeling 20 mei 2012

Op zondag 20 mei jl. organiseerde ik een stiltewandeling in het Landgoed de Utrecht te Lage Mierde. Nadat ik de mensen nog verwelkomd had met de paraplu in de hand, stopte het met regenen toen we vertrokken. De natuur was prachtig! De regendruppels hingen als kristallen aan de bomen! En de vogels gaven duidelijk te kennen dat ook zij blij waren dat de regen gestopt was. Meer lees je [hier](#).

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