

# Samen op pad

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



Beste lezer,

Vorige keer zond ik je wat warmte in de vorm van inspiratie, omdat de zomer het een beetje liet afweten... Ondertussen is er nog niet veel veranderd, maar gelukkig ook niet aan mijn inspiratiekraantje! Daarom weer een nieuwe nieuwsbrief vol inspiratie!

Een nieuw artikel: "[Deel 2: Naast activiteiten: nog andere energievreters en energiegevers!](#)" is het vervolg op het voorgaande artikel "[Heb jij ook wel eens te weinig energie?](#)" over energiegevers en energievreters. Het nieuwe artikel gaat over vaak verborgen energievreters en energiegevers. Hoezo verborgen? Klik [hier](#).

Op het tabblad "[Inspirerende quotes](#)" heb ik weer een hoop nieuwe inspiratie toegevoegd!

Tevens is er een nieuw onderdeel bijgekomen: "[Inspirerende verhalen](#)". Zo zijn er "Het verhaal van de echo", "Cheokee wisdom / Cherokee wijsheid", "How to defeat fear / Hoe angst te verslaan" en "Friends in the desert / Vrienden in de woestijn".

Kan je er niet genoeg van krijgen en wil je dagelijks een portie inspiratie, volg 'Samen op pad' dan op [Facebook](#) en [Twitter](#).

Het is fijn om te merken dat er veel nieuwe aanmeldingen binnenkomen voor de nieuwsbrief! Daarom toch nog even het oproepje herhalen rondom lezersvragen:

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

---

## Naast activiteiten: nog andere energievreters en energiegevers!

In het vorige artikel (zie "[Heb jij ook wel eens te weinig energie?](#)") hebben we het gehad over activiteiten die energiegevers of energievreters kunnen zijn. Door deze na een dag (of een week) een keer te evalueren en een lijst te maken van alle activiteiten die je hebt gedaan in twee kolommen te zetten, heb je al een eerste inzicht gekregen.

### Stiekeme energievreters

In dit artikel wil ik het even hebben over andere zaken die jouw energie kunnen laten wegvloeien, maar die soms niet zo duidelijk aan de oppervlakte liggen als bij activiteiten het geval is. Ik wil ze ook wel eens 'de stiekeme energievreters' noemen. Ze zijn er wel, maar erg stiekem en je moet dus goed opletten om ze te ontdekken! Omdat er zoveel verborgen energievreters zijn, zal ik aan de hand van een aantal persoonlijke voorbeelden proberen duidelijk te maken wat ik bedoel met verborgen energievreters, zodat jij in jouw omgeving kan gaan kijken wat jouw persoonlijke stiekeme energievreters zijn. Meer lees je [hier](#).

---

## Het verhaal van de echo

Een man en zijn zoon lopen in het bos.

Plotseling struikelt de jongen en omdat hij een scherpe pijn voelt, roept hij: "ahhhhh!". Verrast hoort hij een stem vanuit de bergen die "ahhhhh!" roept. Vol nieuwsgierigheid roept de jongen: "Wie ben jij?" Maar het enige antwoord dat hij terugkrijgt is: "Wie ben jij?" Hij wordt kwaad en roept: "Je bent een lafaard!" Waarop de stem antwoordt: "Je bent een lafaard!" Daarop kijkt de jongen naar zijn vader en vraagt: "Papa, wat gebeurt hier?" Meer lees je [hier](#).

---

## Cherokee wisdom

(voor de (vrije) Nederlandse vertaling: klik [hier](#))

An old Cherokee chief was teaching his grandson about life.

"A fight is going on inside me", he said to the boy.

"One is evil – he is anger, envy, sorrow, regret, greed, arrogance, self-pity, guilt, resentment, inferiority, lies, false pride, superiority, self-doubt and ego." Meer lees je [hier](#).

---

## How to defeat fear

(voor de (vrije) Nederlandse vertaling: klik [hier](#))

Once there was a young warrior. Her teacher told her that she had to battle with fear. She didn't want to do that. It seemed too aggressive; it was scary, it seemed unfriendly. But the teacher said she had to do it and gave instructions for the battle.

The day arrived. The student warrior stood on one side and fear stood on the other. The warrior was feeling very small, and fear was looking big and wrathful. Meer lees je [hier](#).

---

## Friends in the desert

(voor de (vrije) Nederlandse vertaling: klik [hier](#))

Two friends were walking through the desert. During some point of the journey, they had an argument and one friend slapped the other one in the face. The one who got slapped was hurt, but without saying anything, wrote in the sand: "Today, my best friend slapped me in the face."

They kept on walking, until they found an oasis, where they decided to take a bath. The one who had been slapped got stuck in the mire and started drowning...Meer lees je [hier](#).

---

Wanneer je deze nieuwsbrief niet langer wenst te ontvangen, gelieve 'Uitschrijven nieuwsbrief' te mailen naar [anke@mail.be](mailto:anke@mail.be).