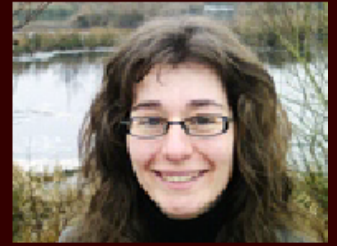


samen op pad

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



Beste lezer,

Nog een beetje bekomend van de prachtige stiltewandeling van vorig weekend, stuur ik jullie een nieuwsbrief met weer een hele hoop inspiratie!

Allereerst kan je [hier](#) een mooi gedicht vinden van één van de deelnemers over de stiltewandeling samen met enkele sfeerbeelden van hoe we de dag beleefd hebben!

Herken je de volgende situatie?

"Amai, wat een stressige week. Gelukkig is het zondagmiddag en heb ik even wat tijd voor mezelf. Wat zou ik kunnen doen dat ik leuk vind en waar ik ook nog eens energie van krijg? Ik zou het eigenlijk niet weten... Ben de hele week met het werk bezig, nu valt het ineens even stil. Zou eigenlijk niet weten wat ik nu moet gaan doen."

...En voor je het weet zijn de spaarzame vrije momenten voorbijgegaan en ingevuld door doelloos te zappen op tv of surfen op internet.

Dan moet je zeker het nieuwe artikel lezen: [Hoe ontdek je meer energiegevers?](#) Alweer het vierde artikel in de reeks rond jouw energietankje.

Ook heb ik een nieuw onderdeel toegevoegd aan mijn site. Naast '[Inspirerende quotes](#)' en '[Inspirerende verhalen](#)', is er nu ook een onderdeel: '[Inspirerende gedichten en teksten](#)'.

Troost

Troost

is niet het antwoord weten,

vooraleer de vraag werkelijk is beluisterd.

*Het is niet 't aanbrenge van allerlei goedbedoelde adviezen,
die mensen zo doodmoe kunnen maken.*

Troost

is niet vragen hoe oud hij was... Meer lees je [hier](#).

Luisteren

Luisteren is méér dan horen.

Een mens die kan luisteren!

Iedereen wil zo iemand ontmoeten.

Aan hem kun je vertellen

over je alledaagse leven,

je grote en kleine problemen. Meer lees je [hier](#).

Wil je dagelijks een portie inspiratie, volg ‘Samen op pad’ dan op [Facebook](#) en [Twitter](#).

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

Recente inspiratie(s)

Hoe ontdek je meer energiegevers?

Inmiddels zijn we alweer toe aan deel 4 in de reeks artikels rondom ons energietankje. In de eerste twee artikels zijn we aan de slag gegaan met het in kaart brengen van jouw energiegevers en energievreters. Weet je nog wat jouw energietankje vult en leegt? Welke misschien bewuste of onbewuste energiegevers of -vreters jouw tankje beïnvloeden?

Vandaag gaan we verder aan de slag om dat energietankje te vullen. Daar waar we in de voorgaande artikels vooral hebben gewerkt rondom bewustwording van dingen die er in je leven gebeuren en jouw energieniveau beïnvloeden, gaan we nu kijken hoe we dit tankje bewust weer kunnen aanvullen!

Meer lees je [hier](#).

Stiltewandeling 28 oktober 2012

“Mijn persoonlijke ervaring” tijdens de stiltewandeling te Ravels op 28 oktober 2012.

Geschreven door Els Smet.

*Tijd... De bel... Vertrek
Wit landschap... Grijze lucht... Eerste vrieskou
Gele paraplu... Warme glimlach... Aankomst
Veel gezichten, oude en nieuwe
Een groet... Een gedicht*

Meer lees je [hier](#).

Troost

*Troost
is niet het antwoord weten,
vooraleer de vraag werkelijk is beluisterd.
Het is niet 't aanbrengen van allerlei goedbedoelde adviezen,
die mensen zo doodmoe kunnen maken.*

*Troost
is niet vragen hoe oud hij was,
Alsof de leeftijd een middel zou zijn tegen verdriet.
Het is evenmin het wegduwen van de opstandigheid,
of het voorschrijven hoe iemand zich moet voelen.*

*Troost
is niet te vinden in pasklare antwoorden op vele 'waarom-vragen'.*

Meer lees je [hier](#).

Luisteren

*Luisteren is meer dan horen.
Een mens die kan luisteren!
Iedereen wil zo iemand ontmoeten.
Aan hem kun je vertellen
over je alledaagse leven,
je grote en kleine problemen.
Hij deelt in je vreugde en verdriet.
Je bent gelukkig als er iemand echt naar je luistert.
Luisteren is tijd durven verliezen,
de ander laten uitpraten,
geen oplossing kunnen geven,
maar stapvoets met de ander op weg gaan.*

Meer lees je [hier](#).

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