

samen op pad



Beste lezer,

't Is zomer! Dat zal niemand meer ontkennen ☺ ... Dus tijd voor nieuwe zomerinspiratie:

- Nieuwe cursus rondom zelfvertrouwen: Zelfwaardering – Innerlijke criticus.
- Artikel: “Overprikkeling: hoe ziet dat er uit? De signalen.”
- Twee reminders:
 - De Samenkomst voor hooggevoeligen!
 - De vakantieregeling voor de meditatieavonden!
- Nog een kleine inspiratiequote.

Goed nieuws voor de enthousiaste deelnemers van de cursus “Wie ben ik?”!

Maar zeker ook goed nieuws voor **ieder die verder wil groeien!**

In september zal er een nieuwe cursus beginnen rondom het thema zelfvertrouwen! Deze cursus zal als onderwerp Zelfwaardering en Innerlijke criticus hebben.

Cursus Zelfvertrouwen: Zelfwaardering - Innerlijke criticus

De cursus Zelfvertrouwen met als onderwerp “Zelfwaardering” is een 6-weekse cursus om verder te bouwen aan jouw zelfvertrouwen.

Heb je vaak kritiek op jezelf?

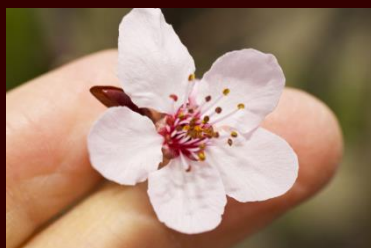
Hoor je vaak dat stemmetje in je hoofd dat zegt dat je het nooit goed doet?

Raak je helemaal van slag door kritiek?

Ben je afhankelijk van de complimenten van anderen om een goed gevoel over jezelf te hebben?

Voel jij je af en toe waardeloos?

Excuseer jij je vaak voor je gedrag, ook al is dat niet echt nodig?



Zelfwaardering of zelfbeeld verwijst naar de manier waarop jij naar jezelf kijkt. Hoe tevreden ben je met jezelf en hoeveel vertrouwen heb je in je eigen mogelijkheden? Net zoals iedereen heb je zoveel mooie eigenschappen, kwaliteiten, enzovoorts (zie de cursus “Wie ben ik?”). Wel, de volgende stap is om dit te waarderen. Om écht te waarderen wie jij bent!

Je hebt misschien al opgemerkt dat je jezelf nogal eens streng kan toespreken. Dat stemmetje in jouw hoofd, die zelfkritiek (ook wel eens innerlijke criticus genoemd), zorgt ervoor dat jij het moeilijk vindt om jezelf te waarderen en graag te zien.

Het beter omgaan met deze innerlijke criticus en meer inzicht rondom zelfwaardering (Hoe wordt dit gevormd?/Hoe beïnvloedt dit jou?/...) is de inhoud van de cursus die je verder zal helpen je beter in je vel te voelen. Lees [hier](#) verder.

“Overprikkeling: hoe ziet dat er uit? De signalen.”

Wanneer je als hooggevoelige veel prikkels binnenkrijgt en je hebt niet genoeg recuperatietijd of tijd om deze prikkels te verwerken, dan geraak je overprikkelde. Maar wat gebeurt er dan? Lees [hier](#) verder.



Samenkomst voor hooggevoeligen - HSP'ers



Tijdens deze bijeenkomsten kunnen hooggevoeligen ervaringen met elkaar uitwisselen. Op zaterdag 3 augustus ben je van harte welkom. Meer info kan je [hier](#) vinden.

Vergeet niet om je tijdig in te schrijven! Dat kan via de mail: anke@mail.be of via het [inschrijfformulier](#) op de site.

Meditatieavond - Stilteavond:

Zoals je weet is er elke 1^e en 3^e woensdag van de maand de mogelijkheid om in stilte samen te zijn (Meer info kan je [hier](#) vinden). Maar tijdens de zomermaand augustus, maken we hierop een uitzondering. Noteer 7 augustus in je agenda, want dan gaat de stilteavond gewoon door! Maar let op: enkel op woensdag **21 augustus** zal het **GEEN** meditatieavond zijn!

Inspiratie:



*“Start waar je bent.
Gebruik wat je hebt.
Doe wat je kan.”*

Zo mooi,
Zo simpel.
Maar zo waar!

Soms als je het moeilijk hebt, kan dat overweldigend zijn. Chaos en niet weten waar te beginnen. Iets terugbrengen naar de basis kan dan helpen. In een paar woorden... Verhelderend!

Hopelijk zien we elkaar snel op één van de activiteiten. Of als je op zoek bent naar een gesprekspartner kan je [contact opnemen](#) voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Tot dan!

Warme groet,

Anke De Vooght
www.samenoppad.be



PS: Ken je iemand die interesse heeft? Stuur de mail dan gerust door!