

samen op pad



Beste lezer,

Met de nieuwjaarsfeesten in volle gang, wil ik graag mijn wensen aan jou overbrengen door mijn persoonlijke mantra van 2014 met jou te delen:

samen op pad
Liefde - Warmte - Zachtheid en Ontspanning

*Ik wens je in 2015 veel liefde, warmte, zachtheid en ontspanning toe!
Dat je jezelf deze woorden regelmatig mag schenken
en jezelf deze liefde, warmte, zachtheid en ontspanning mag geven!*

Door een pittig griep-beestje dat me afgelopen Kerstdagen te pakken had, zijn mijn Kerstwensen per mail uitgebleven. Toch... Door de bedrust en heel veel stilte die ik tijdens deze Kerstdagen kon ervaren, heb ik regelmatig kunnen stilstaan bij dankbaarheid die ik voel voor alle lieve mensen waar ik afgelopen jaar mee mocht werken en die mijn pad gekruisd hebben. In stilte heb ik jullie mijn persoonlijke Kerstwensen gezonden, daar ieders pad persoonlijk is.

Ik hoop van harte dat je fijne, hartverwarmende en krachtgevende dagen hebt gehad met jezelf, met geliefden en de gedachten aan geliefden aanwezig in je hart.

2015 Is ook een nieuw begin en een nieuw begin betekent voor deze nieuwsbrief weer de volgende leuke nieuwtjes om te melden:

- Het nieuwe jaar... Een nieuwe start van jouw persoonlijke groei
- FasterEFT, wat is dat voor een gek beest?
- Ervaringen van cliënten
- Mijn nieuwjaarsgeschenk aan jou!
- Inspiratie

Het nieuwe jaar... Een nieuwe start van jouw persoonlijke groei

In januari beginnen we weer met een aantal cursussen. Een mooie kans om met frisse moed en kracht aan de slag te gaan met jouw persoonlijke groei!

Wil jij werken aan je Zelfvertrouwen ("Wie ben ik?"), Zelfwaardering (Innerlijke criticus), Zelfzorg

(Stress - Piekeren - Grenzen aangeven - Energiebalans - Flow) of Hooggevoeligheid? Kijk hieronder voor meer info!

Komen onderstaande data/uren je niet goed uit?

Maar zou je wel graag willen deelnemen? Laat het mij weten! En waarschijnlijk kunnen we wel een aanpassing doen zodat ook jij erbij kan zijn!



Cursus Zelfvertrouwen: "Wie ben ik?"

6 * maandagavond: start 12 januari
6 * zaterdagmiddag: start 17 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen:
Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * zaterdagochtend: start 17 januari
6 * dinsdagavond: start 13 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * zondagochtend: start 11 januari
6 * donderdagavond: start 15 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#)



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 16 januari
5 * zondagmiddag: start 18 januari
Voor meer info: klik [hier](#).

FasterEFT, wat is dat voor een gek beest?

Al een behoorlijk tijdje werk ik in mijn praktijk samen met mijn cliënten aan de hand van deze bijzondere techniek: FasterEFT. Tijd om hierover wat meer informatie beschikbaar te stellen en te delen waarom ik juist deze techniek gebruik voor mezelf en mijn cliënten. Daarom verwijs ik je graag naar de nieuwe pagina's op mijn website rond FasterEFT:

[Wat is FasterEFT?](#)

[De techniek](#)

[Het denkkader](#)

[Aan de slag met FasterEFT](#)

Enkele stukjes uit deze pagina's:

"Het is alsof ik een geschenk in handen heb, dat ik ooit zelf heb mogen ontvangen en dat ik nu aan jou mag doorgeven!"

"FasterEFT is een tool die je helpt omgaan met de problemen en uitdagingen die je in je leven tegenkomt. Op een snelle en krachtige manier brengt het blijvende veranderingen in je leven."

"Loslaten... Hoe doe je dat!?"

“Mindfulness als basis, maar FasterEFT biedt voor mij de kans om met mijn cliënten nog een stapje verder te gaan!”

“FasterEFT zorgt ervoor dat ik leef, geniet en kan doen wat ik het liefste doe: jou begeleiden om ook weer sterker in het leven te staan!”

“We kunnen FasterEFT gebruiken voor alles wat jou stress bezorgt:

** jouw relaties met je familie, collega's, vrienden, burens,...*

** jouw gezondheid zoals fysieke pijnen en ongemakken, maar ook emotionele moeilijkheden zoals verdriet, angst, vermoeidheid, uitputting, piekeren,...*

** levensgebeurtenissen waar jij doorheen gaat, zoals scheidingen, pensioen, kinderen die uit huis gaan, jobverlies, enzovoort.”*

“You are not broken!”

Wil je meer lezen? Klik [hier](#).

Ervaringen van cliënten

Enkele cliënten hebben hun ervaringen over de begeleiding in mijn praktijk gedeeld. Wil jij graag meer lezen? Dan kan dat hier: [Ervaringen van cliënten](#).

*“Dankjewel Anke,
die paar gesprekken met jou hielpen me meer dan 2 maanden psycholoog.
Bedankt voor je begrip, warmte en bijstand; ook buiten je consultaties.”*



Nieuwjaarsgeschenk!

Net zoals vorige jaren, wil ik ook dit jaar graag mijn nieuwjaarswensen aanvullen met een geschenk!

Gratis wandelcoaching/coachingsgesprek/FasterEFT-sessie van 2 uur voor iemand die jou lief is!



Ken je iemand die een steuntje in de rug verdient?
Wil jij graag iemand helpen een volgende stap te zetten in zijn
of haar persoonlijke groei?

Dan is dit geschenk een ideale kans voor jullie!
Want jij kan iemand een gratis wandelcoaching,
coachingsgesprek of FasterEFT-sessie t.w.v. 80€ schenken!

Schrijf een korte motivatie waarom jij vindt dat deze persoon dit cadeau verdient. Uit de

inzendingen kies ik vervolgens twee mensen die het geschenk toegewezen krijgen.

De motivaties kunnen ingestuurd worden (e-mail: anke@mail.be) tot en met 7 januari 2015. Dit cadeau kan enkel geschonken worden aan iemand die nog niet eerder de mogelijkheid had om met mij in gesprek (begeleidingstraject) te gaan.

Inspiratie

Op 15 december postte ik onderstaande op Facebook:

Happy Journal weer aan het aanvullen!

Foto's uitzoeken en printen om vervolgens mijn geluksdagboek weer aan te vullen.

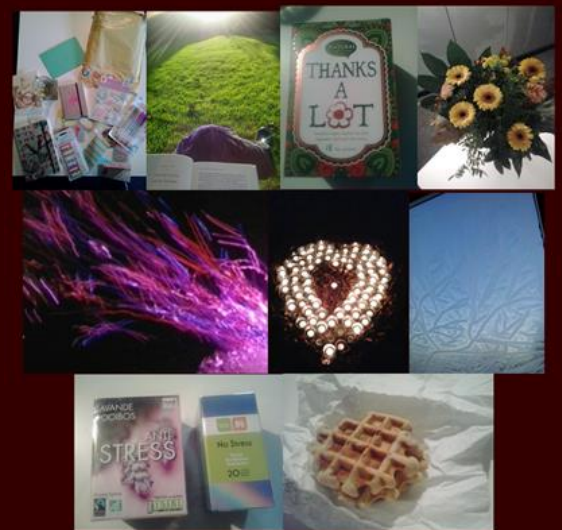
Het doel van een Happy Journal of geluksdagboek is het verzamelen van leuke momenten. Hier geregeld naar terugkijken en terug genieten van al die mooie momenten geeft een boost. En hierdoor 'oefen' je jezelf in het goed voelen en het zien van al het moois wat er is!

Je kan je geluksdagboek vullen met foto's, bonnetjes of geschreven tekst! Alles kan en alles mag.

Ik geniet er elke keer weer van! Erg leuk om te doen ☺.

Dank aan iedereen die hem hielp vullen ☺.

Warme groet,
Anke



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 12 januari
6 * zaterdagmiddag: start 17 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



Cursus Zelfvertrouwen: Zelfwaardering - Innerlijke criticus

6 * zaterdagochtend: start 17 januari
6 * dinsdagavond: start 13 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#).



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

6 * zondagochtend: start 11 januari
6 * donderdagavond: start 15 januari
Voor meer info en data: klik [hier](#)



Cursus Hooggevoeligheid

5 * vrijdagochtend: start 16 januari
5 * zondagmiddag: start 18 januari
Voor meer info: klik [hier](#).

Overige activiteiten:

Meditatieavond

7 januari
21 januari
Elke eerste en derde woensdag van de maand.
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.